

Галиева Алсу Равилевна

студентка

Институт психологии и образования
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»
г. Казань, Республика Татарстан

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема формирования стрессоустойчивости подростков. Стрессоустойчивость рассматривается как личностная интегральная характеристика.*

***Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, формирование стрессоустойчивости, подростковый возраст.*

Актуальность проблемы формирования стрессоустойчивости школьников подросткового возраста и поиск путей предотвращения стрессов в учебном процессе возрастает по разным причинам, среди которых наиболее явными мы считаем следующие: наличие сложнейших возрастных проблем у подростков (новые отношения со взрослыми и сверстниками, особенности Я-концепции, подростковый пубертат), недостаточно эффективная система психолого-педагогической помощи и поддержки учащихся с низким уровнем стрессоустойчивостью в условиях школьного обучения; отсутствие в учебной программе специализированных занятий по профилактике стрессовых состояний школьников и формированию стрессоустойчивости как необходимого компонента здоровья.

Стресс – нежелательная физическая, психическая и психоэмоциональная реакция, вызванная ситуацией, с которой человек не справляется успешно или полагает, что не сможет справиться успешно [3, с. 21].

Стресс – универсальное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Высокие уровни стресса могут быть связаны с дисстрессом и соматическими симптомами [2, с. 43].

Во время стресса у подростков развивается психическое напряжение, повышается уровень бодрствования и сверхконтроль: чрезмерные опасения и беспокойство по мелочам, суетливость, ощущение взвинченности и пребывание на грани срыва; тревожные ожидания, страхи, эмоциональная лабильность; инсомния (затруднения при засыпании и прерывистый сон); нарушения концентрации внимания и ухудшение памяти. Появляются полисистемные симптомы вегетативной дисфункции в сочетании с повышенной утомляемостью; нарастает мышечное напряжение, особенно в аксиальной мускулатуре, что сопровождается физиологической болью [5, с. 23].

Являясь важнейшим компонентом психического здоровья личности стрессоустойчивость – позволяет противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования. В этой связи формирование стрессоустойчивости является важным условием сохранения психического здоровья.

В современных научных источниках стрессоустойчивость рассматривается как личностное качество человека, ресурс личности или эмоциональный запас, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации, оказывающее влияние на процесс и результаты деятельности человека в сложных ситуациях. Стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: психофизиологического; мотивационного; эмоционального; волевого; информационного; интеллектуального.

Основными особенностями личности подростка можно считать: сконцентрированность на собственной личности, стремление к самостоятельности, независимости, взаимоотношениям с противоположным полом. У старшеклассников значимым источником травмирующего воздействия может стать самостоятельная работа или предстоящий экзамен, что требует от школьника высокой стрессоустойчивости [6, с. 58].

Можно выделить основные психологические особенности эмоциональной сферы подростков, которые можно использовать при формировании стрессоустойчивости: потребности в самостоятельности, в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости – сконцентрированность на собственной личности [1, с. 115].

Таким образом, мы понимаем, что стрессоустойчивость – это умение, свойство и особенность, и это понятие характеризуется тем, что позволяют организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций влияющих на деятельность и на окружающих, а также, способных вызывать психические расстройства.

Анализ научной литературы показал, что понятие стрессоустойчивости – сложное понятие, включающее несколько компонентов: мотивационный, интеллектуальный, коммуникативный и эмоционально-волевой. Данные компоненты мы изучали с помощью следующих методик:

1. Мотивационный компонент в структуре стрессоустойчивости мы исследовали с помощью методики «Методика изучения учебной мотивации» (М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина). По результатам методики мы выявили, что у 35% подростков экспериментальной группы наблюдается средний уровень мотивации учения и у 40% подростков контрольной группы – сниженный уровень мотивации учения. Это говорит о том, что подростки с данным уровнем учебной мотивации успешно справляются с учебной деятельностью. К учебной деятельности их побуждают такие мотивы, как желание избежать осуждения и наказания за плохую учебу, не получать неудовлетворительные отметки, влияющие на сведения, вносимые в аттестат.

2. Коммуникативный компонент в структуре стрессоустойчивости мы исследовали с помощью 16-факторного опросника Кеттела. По результатам мы видим, что доминируют факторы отношение к людям и степень доминирования – подчиненности. Эти подростки недоверчивы, часто их одолевают сомнения. У них выражено погружение в свое «Я», они проявляют упрямство. Поэтому мы можем говорить о том, что исследуемые подростки испытывают потребность

в автономии, что говорит нам о стремлении подростков сформировать границы «Я» и проявлении индивидуальности.

3. *Эмоционально-волевой компонент в структуре стрессоустойчивости мы так же исследовали с помощью методики «Диагностика уровня школьной тревожности Филипса».* По результатам мы видим, что все исследованные подростки испытывают напряжение в общем эмоциональном состоянии, в процессе учебной деятельности и включения в жизнь школы; подростки испытывают эмоциональное неудобство в социальных контактах; им свойственны негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженные с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей; им свойственно острое переживание и состояние стресса в моменты проверки знаний; оценка подростка другими людьми так же вызывает у них состояние дискомфорта и эмоциональной напряженности; переживания неблагоприятных эмоциональных состояний приводят к физиологическим нарушениям (заболеваниям) у подростков, повышают вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды; общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижает успешность обучения подростка.

4. *Рефлексивный компонент в структуре стрессоустойчивости мы исследовали с помощью Методики самооценки Дембо – Рубинштейн, модификация Прихожан.* мы можем говорить о том, что рефлексивный компонент в структуре стрессоустойчивости сформирован на низком уровне. В целом можно говорить о сниженном уровне самооценки по всем исследованным параметрам, исключая фактор «здоровье» у исследованных подростков, что так же является предпосылкой к стрессовым состояниям в подростковом возрасте.

По результатам проведенной диагностики методик можно сделать вывод о недостаточной (пороговой) стрессоустойчивости испытуемых. Подростковый возраст рассматривается как этап особой чувствительности, что отражается в легкой возбудимости, неустойчивости настроения, сочетании полярных качеств, проявляющихся поочередно, кроме того, определенные характерные черты психологических взаимодействий переходного возраста имеются в гормональных и

физиологических процессах, следовательно, на этом этапе жизни подрастающего человека вполне могут сформироваться такие психические состояния, как фрустрация, агрессивность, всевозможные фобии и тревоги.

Список литературы

1. Ахвердова О.А. Психология стресса: Учебное пособие / О.А. Ахвердова, Э.М. Козлова. – Ставрополь: СГУ, 2007. – 374 с.
2. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н.И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов (г. Санкт-Петербург, 25–28 июня 2003 г.): В 8 Т. Т. 1. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. – С. 453–457.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
4. Моница Г.Б. Тренинг Ресурсы стрессоустойчивости / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
5. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / С.В. Субботин. – Пермь, 1992. – 152 с.
6. Юдина И.Г. Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Когда не знаешь, как себя вести. Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007. – 64 с.