

Стрессоустойчивость учащихся подросткового возраста Краснова М. А.

*Краснова Мария Александровна / Krasnova Mariya Aleksandrovna – магистрант,
кафедра социальной психологии,
Красноярский государственный педагогический университет им. В. Ф. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация: в статье анализируются особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте, представлены результаты исследования стрессоустойчивости подростков.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, подросток, эмоциональная устойчивость.

Стрессовые состояния являются одним из факторов, сопутствующих генезису и становлению личности в подростковом возрасте, который характеризуется количественными и качественными изменениями, гормональным взрывом. Причинами стресса также могут быть активное психофизическое созревание, когнитивный диссонанс, межличностные и внутриличностные конфликты и, как следствие, неврастения, номадизм и промискуитет. Подростковый возраст характеризуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной практики ребенка, что необходимо учитывать при рассмотрении проблемы стрессоустойчивости.

Актуальность проблемы развития стрессоустойчивости школьников подросткового возраста возрастает по разным причинам, среди которых следующие: наличие сложнейших возрастных проблем у подростков (новые отношения со взрослыми и сверстниками, особенности Я-концепции, подростковый пубертат), отсутствие в учебной программе занятий по профилактике стрессовых состояний школьников и формированию стрессоустойчивости как необходимого компонента их здоровья.

Подросток сталкивается с множеством проблем, отрицательное воздействие которых приводит к возникновению стрессового состояния. Также появлению стресса способствуют проблемы дома (семейные конфликты, родительская жестокость и т.д.) [1].

Понятие стрессоустойчивости получило в научной литературе достаточно широкое освещение. Под стрессоустойчивостью различными исследователями понимается как способность к стабильной эмоциональной или психической устойчивости (Н. Д. Левитов; П. Б. Зильберман; Я. Рейковский; В. Л. Маришук; В. Г. Норакидзе), как надситуативная (В. А. Петровский) или поисковая активность (Н. Ф. Михеева), как сопротивляемость со смыслопорождением (Ф. Е. Василюк), как выносливость (жизнестойкость) (С. К. Обаса, С. Мадди).

Проблема стрессоустойчивости учащихся подросткового возраста является малоизученной проблемой, хотя некоторые ее аспекты отражены в работах ряда авторов (Лизунова Е. В., Андреева И. А., Анохина С. А., Смирнова Е. А., Макадей Л. И., Волосовцева В. В., Семеновских Т. В., Анохина С. А., Бусыгина И.С. и др.).

Под стрессоустойчивостью подростка мы понимаем эмоциональную устойчивость, обеспечивающую противостояние стрессовым факторам, организующую направленность поведения подростка на преодоление стрессовой ситуации.

Стрессоустойчивость способна обеспечивать высокую эффективность деятельности и сохранит здоровье подростка, если тот будет потенциально готов за счет энергии эмоционального возбуждения «сконструировать» за указанное время новую деятельность и сможет придать ей доминирующий и, кроме того, легитимный статус. Это способность эмоционально возбужденного человека сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций [2].

Исследование проводилось на базе МБОУ гимназия № 9 г. Красноярска. В исследовании принимали участие 60 учащихся 8 классов в возрасте 14 — 15 лет.

В исследовании применялись следующие методики:

1. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова. Методика позволяет выявить уровень стрессоустойчивости личности.

2. Диагностика состояния стресса К. Шрайнер. Методика позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности. Методика была модифицирована для подросткового возраста.

В результате исследования стрессоустойчивости подростков по методике Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова были получены следующие результаты стрессоустойчивости подростков:

У подростков преобладает средний уровень стрессоустойчивости (36,7% подростков). Низкий уровень стрессоустойчивости представлен у 16,7% подростков. Высокий уровень имеют 6,7% подростков. Следует отметить, что очень высокий уровень стрессоустойчивости не выявлен у подростков.

Исследование степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовой ситуации подростков по методике К. Шрайнера позволило получить следующие результаты:

Большинство подростков (53,3% подростков) не всегда правильно ведут себя в стрессовой ситуации. Иногда умеют сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда подростки «заводятся» из-за пустяка и потом об этом жалеют.

Низкая степень самоконтроля и эмоциональной лабильности выявлена у 33,3% старших подростков. Данные подростки переутомлены и истощены. Они часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой.

Высокая степень самоконтроля и эмоциональной лабильности выявлена только у 13,3% подростков. Следовательно, только незначительное количество старших подростков ведут себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеют регулировать свои собственные эмоции. Они не раздражаются на других людей и не настроены винить себя.

Таким образом, стрессоустойчивость подростков характеризуется преобладанием среднего уровня, подростки не всегда правильно ведут себя в стрессовой ситуации. Иногда могут сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда подростки «заводятся» из-за пустяка и потом об этом жалеют.

Следовательно, необходима организация психолого-педагогического сопровождения повышения стрессоустойчивости подростков, с целью формирования психологической устойчивости подростков к ситуациям, требующим мобилизации ресурсов личности, направленная на:

- развитие умения принимать самого себя и других людей, адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
- развитие личностной рефлексии
- развитие умения сделать выбор, принять ответственность за свой выбор и личностного роста.
- развитие эффективных навыков взаимодействия с окружающими, и расширение диапазона применяемых стресспреодолевающих стратегий.

Литература

1. *Андреева И. А., Анохина, С. А.* Стресс в подростковом возрасте. // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России, 2006. № 4. С. 374-380.
2. *Бусыгина И. С., Распопин Е. В.* Внутриличностные ресурсы стрессоустойчивости личности. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология, 2013. Т. 6. № 2. С. 93-97.
3. *Газиева М. З.* Стрессоустойчивость личности как предмет психолого-педагогического изучения. // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета, 2008. № 4. С. 317-322.
4. *Михеева А. В.* Стрессоустойчивость: к проблеме определения. // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность, 2010. № 2. С. 82-87.