

Пилотажное исследование стрессоустойчивости в подростковом возрасте*Образцова Наталья Павловна**Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема**Магистрант***Аннотация**

В статье проводится теоретический анализ литературы по проблеме стрессоустойчивости личности, представлены результаты исследования уровня стрессоустойчивости подростков.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость личности, подростковый возраст, личностные качества, психологическое здоровье, эмоциональная устойчивость.

Pilot study of stress resistance in adolescence*Obraztsova Natalya Pavlovna**Sholom – Aleichem Priamursky State University**Undergraduate***Abstract**

The article provides a theoretical analysis of the literature on the problem of personal stress resistance, presents the results of a study of the level of stress resistance of adolescents.

Keywords: stress, personal stress tolerance, adolescence, personal qualities, psychological health, emotional stability.

Ежедневно подростки, как и взрослые люди, сталкиваются со сложностью и многообразием решаемых задач в условиях дефицита времени и переизбытка информации, вследствие чего подвергаются влиянию отрицательных эмоциональных состояний. Одним важнейшим из компонентов психологического здоровья личности является стрессоустойчивость. Высокий уровень развития данного качества позволит личности быть стрессоустойчивой, т.е. уметь противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее физического самосовершенствования и духовного роста. Поэтому формирование стрессоустойчивости личности является одним из важнейших условий сохранения психического здоровья.

Об актуальности проблемы стрессоустойчивости личности можно судить по многочисленным исследованиям отечественных и зарубежных ученых: Ю.А.Александровский, А.В. Вальдман, Л.А. Китаев-Смык, С.А. Разумов, Ф.П.Космолинский (об эмоциональном стрессе) [7]; В.А. Бодров, М.Г. Ковтунович, Э.В. Терещенко (об информационном

стрессе) [4]; О.И. Августинович, В.А. Кузьменко, В.Н. Сидоренко, И.Р. Шагина, Ю.В. Щербатых, Е.А. Юматов (учебный или экзаменационный стресс) [2. 11]; Л.М. Аболин, Б.Х. Варданян, С.В. Субботин (стрессоустойчивость, как качество, свойство личности) [5]; В.А. Бодров, Т.С. Тихомирова; (стрессоустойчивость, как характеристика личности; психологические, физиологические и поведенческие аспекты стресса) [3]; О.В. Лозгачева, А.А. Реан, Ли Канг Хи, В.А. Файвишевский (стрессоустойчивость как психическая адаптация) [8], [9].

Подростковый возраст является стадией развития личности, когда человек входит во «взрослую жизнь». Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, происходит бурная физиологическая и гормональная перестройка организма, половое созревание. В это время происходит жизненное самоопределение подростка, строятся планы на будущее. Подросток ведет активный поиск своего «Я», внешне копирует поведение взрослых отношений, примеряет на себя разные социальные роли. Подросток пытается измениться, старается понять самого себя и изучает свои возможности, возрастают требования и ожидания, предъявляемые к подростку другими людьми. Он вынужден постоянно подстраиваться, приспосабливаться к новым условиям и ситуациям, но не всегда это происходит успешно [1]. Подростки часто подвержены стрессу.

По мнению Г. Селье – стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование. В своей книге автор указал на различные факторы, вызывающие стресс (стрессоры), они запускают одинаковую, биологическую реакцию, которая состоит в активации приспособительных способностей организма [10]. Стрессоустойчивость личности, как считает Б.Б. Величковский – это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные волевые, эмоциональные и интеллектуальные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для своего здоровья, деятельности и окружающих.

Факторы, от которых зависит уровень и успех деятельности личности в напряженных ситуациях, особое значение имеет готовность к ним. Так, например, М.И. Дьяченко отмечает, что напряженная ситуация помогает быстро и правильно использовать знания, опыт, личные качества, сохраняет самоконтроль и перестройку деятельности при возникновении непредвиденных препятствий. К внешним и внутренним условиям, обозначающим готовность, относят: содержание, трудность и новизну поставленных задач; обстановка деятельности, мотивация, вероятность достижения цели, самооценка, нервно-психическое состояние и эмоциональную устойчивость к стрессовой ситуации.

Проанализировав теоретические источники, мы, предприняли попытку выявить особенности уровня стрессоустойчивости в подростковом возрасте.

В исследования приняли участие воспитанники ОГБОУ Детского дома №2 для детей сирот и детей, оставшиеся без попечения родителей.

Для экспериментальной проверки была определена группа воспитанников, в количестве 56 человек, из них 18 девушек и 38 парней, в возрасте от 14 до 17 лет.

В исследовании мы предполагаем, что уровень стрессоустойчивости личности в подростковом возрасте нестабилен.

Для апробации гипотезы мы использовали «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) [6].

В результате исследования уровня стрессоустойчивости подростков были получены результаты, отраженные в таблице 1.

Таблица 1. – Уровень стрессоустойчивости подростков

Уровень стрессоустойчивости					
Высокий		Средний		Низкий	
Количество	%	Количество	%	Количество	%
15	26,8	24	42,8	17	30,4

Анализ результатов исследования, отраженных в таблице 1, показывает, что среди испытуемых высокий уровень стрессоустойчивости наблюдается у 15 подростков, что составляет 26,8 %, они могут четко определять свои цели и пути их достижения, стремятся рационально распределять свое личное время и умеют долгое время работать с большим напряжением сил. Стрессовая ситуация не вызывает ярких эмоциональных, негативных проявлений у подростков.

Средний уровень стрессоустойчивости выявлен у 24 подростков, что составляет 42,8 %, эти респонденты сами справляются с небольшой и не продолжительной стрессовой ситуацией, но если случится что-то серьезное, это может привести к нервному срыву. Стрессоры оказывают немалое влияние на жизнь этих подростков, они должным образом не сопротивляется стрессу.

Низкий уровень стрессоустойчивости диагностирован у 17 респондентов, что составляет – 30,4 %, эти подростки на физиологическом уровне, очень уязвимые для стресса и могут чувствовать небольшое повышение температуры, боль, першение в горле, боли в мышцах и в суставах, бессонницу или нарушение сна. На психологическом уровне может возникнуть чувство непреходящей усталости и слабости, снижение интеллектуальных возможностей, быстрая утомляемость; раздражительность, снижение настроения, депрессия. Подросткам приходится тратить большую часть своих ресурсов на борьбу со стрессом, при этом обостряется стремление к конкуренции, достижению цели, они чувствуют не удовлетворенность собой и сложившимися обстоятельствами, начинают рваться к новой цели. Часто при стрессовой ситуации проявляется агрессивное поведение, нетерпеливость, отстраненность.

Таким образом, уровень стрессоустойчивости личности в подростковом возрасте нестабилен. Преобладающим уровнем стрессоустойчивости у респондентов в нашем исследовании является – средний. Поэтому, с респондентами данной группы необходимо провести коррекционную работу по повышению уровня стрессоустойчивости, направленной на развитие конструктивных способов их взаимодействия, через моделирование социальных ситуаций; развития объективного самовосприятия как основы уверенного поведения, ориентировать подростков на успех, удовлетворённость жизнью, нацеливать подростков на достижение результатов, которые помогут быть заинтересованными в самосовершенствовании, в самореализации.

Библиографический список

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов. М.: Академический проект: Альма Матер, 2006. 378 с.
2. Агафонова О.А. Особенности развития учебного стресса у студентов разных специальностей. Квалификационная работа. М.: МГЛУ, 2013. 61 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР-СЭ, 2006.
4. Бодров В.А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2004. 382 с.
5. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983.
6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
7. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 368 с.
8. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека. Автореф. дис. канд. психол. наук. – М.: РГСУ, 2005. 26 с..
9. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: на примере юридического Вуза. Дис. канд. психол. наук: Екатеринбург, 2004. 158 с.
10. Селье Г. Стресс без дистресса: Пер. с англ. / Общ. ред. Е.М. Крепса; Предисл. Ю.М. Саарма. М.: Прогресс, 1979. 124 с.
11. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. Воронеж, 2000.