(cc) BY

Францева Елена Николаевна
канд. психол. наук, доцент
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный
педагогический институт»
г. Ставрополь, Ставропольский край
Боброва Ирина Анатольевна
канд. пед. наук, доцент
ГБОУ ДПО «Ставропольский краевой институт
развития образования, повышения квалификации
и переподготовки работников образования»
г. Ставрополь, Ставропольский край

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация*: в статье рассматриваются основные факторы, влияющие на возникновение стресса в подростковом возрасте, позволяющие определить различные формы психологической и педагогической поддержки подростков. Обосновывается, что стрессоустойчивость формируется комплексно различными специалистами и включает в себя развитие стрессопреодолевающего поведения подростков, организацию индивидуального подхода в обучении, помощь в решении актуальных задач, социализацию в обществе. Проведенный анализ позволит более эффективно выстраивать процессы психолого-педагогического сопровождения подростка.*

Ключевые слова*: стресс, стрессоустойчивость, подростковый возраст, формы психологической поддержки.*

Проблема стрессоустойчивости является актуальной в условиях усиления психоэмоциональных нагрузок, повторяющихся стрессовых ситуаций и быстро меняющихся условий жизни. Стрессоустойчивость личности всё больше приобретает значение основной составляющей системы здорового образа жизни.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и долголетия личности [6].

Поиск новых методов и технологий преодоления стрессов в подростковом возрасте, расширения границ социальной адаптации, повышения эмоциональной устойчивости молодежи является необходимым и чрезвычайно важным.

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались такие зарубежные ученые, как Р. Лазарус, Г. Селье и др. Проблема стрессоустойчивости в подростковом возрасте рассматривалась в трудах Л.И. Божович, А.И. Жукова, А.И. Захарова, А.Г. Здравомыслова, В.А. Иванникова, Л.Е. Личко, Д.А. Леонтьева, Д.Н. Исаева, И.С. Кона. В современной научной литературе проблему стрессоустойчивости разрабатывают такие ученые, как Л.М. Аболин, Н.И. Бережная, В.А. Бодров, А.Ю. Маленова, А.А. Баранов, Б.Х. Варданян, Е.В. Лизунова, М.Ю. Денисов, Л.В. Куликов, А.А. Реан, С.В. Субботин и др.

Исследователи рассматривают стрессоустойчивость исходя из разных позиций. Так, под данным термином понимаются такие явления, как эмоциональная устойчивость, психологическая стойкость к стрессу, стресс-резистентость, фрустрационная толерантность и многие другие.

В.А. Бодров отмечает, что стрессоустойчивость – это свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве [4].

Наиболее развернутое определение стрессоустойчивости дает П.Б. Зильберман: стрессоустойчивость – «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [5].

В исследованиях Н.И. Бережной, стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: психофизиологический (свойства нервной системы); мотивационный (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость); эмоциональный компонент

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

(эмоциональный опыт личности, накопленный в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций); волевой компонент (сознательная саморегуляция действий); информационный (профессиональная подготовленность, информированность и готовность личности к выполнению тех или иных задач); интеллектуальный (оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий) [3].

Стрессоустойчивость – это составляющая структуры личности, способствующая эффективному управлению отрицательными эмоциями. По мнению С.А. Анохиной, на стрессоустойчивость влияют две переменные – окружающая среда (т.е. характер воздействия стрессора) и особенности внутренней структуры личности подростка. Стрессоустойчивость проявляется в активном противодействии стрессовым факторам, приспособлении или уходе от стрессового воздействия, что в любом случае связано с личностным изменением [2].

Наиболее эмоционально стресс начинает осознаваться в подростковом возрасте. Это связано с возрастными психофизиологическими особенностями подростков, освоением социального пространства, апробированием социальных ролей, а также с кризисом идентичности личности, проявляющимся в пубертатном периоде. Данный кризис характеризуется:

1) физической акселерацией и половым созреванием;

2) эмоциональной нестабильностью, аффективностью и амбивалентностью;

3) озабоченностью социальным представлением о себе: уже не ребенок, но еще не взрослый;

4) необходимостью найти свое призвание, отвечающее приобретенным умениям, индивидуальным способностям, требованиям общества [1].

Подростковый возраст характеризуется особой чувствительностью к рискам социальной среды. Именно в данном возрасте конфликтные ситуации, стрессы и дезадаптация в социальной среде могут привести к развитию психосоматических заболеваний и невротизации подростка. Необходимо отметить, что стрессоустойчивость свойственна для физически здоровых, эмоционально стабильных

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

личностей с активной жизненной позицией, адекватной самооценкой и низким уровнем тревожности.

На основании исследований, можно выделить следующие факторы, влияющие на стрессоустойчивость:

– психологическая компетентность (осознание своих личностных и психофизиологических качеств);

– знание симптомов, характеристик и картины стрессового состояния, осознание его последствий;

– жизненный опыт, в том числе поведение в тех или иных ситуациях, способ реагирования, сложившиеся отношения;

– личностные особенности (направленность, мотивация, уровень личностной саморегуляции, готовность к активным действиям);

– умение строить межличностные отношения.

Следовательно, основными факторами, влияющими на стрессоустойчивость, является физиологический, поведенческий, субъективный, социально-психологический и психологический фактор стресса.

Для формирования и развития стрессоустойчивости у подростков необходимо использовать различные формы психологической поддержки, а именно:

– проведение тренинговой работы, направленной на развитие у подростков саморегуляции и психологической готовности к стрессу, формирование стрессопреодолевающего поведения через освоение эффективной коммуникации и создания положительного образа « Я», саморегуляции и восстановление себя;

– индивидуальное консультирование подростков по возникающим психологическим проблемам;

– проведение психопрофилактических мероприятий, основанных на современных методах психологической коррекции стресса у подростков;

– консультирование и составление рекомендаций для педагогов и родителей;

– проведение просветительской работы, направленной на повышение профессиональной компетентности и психологической культуры педагогов в вопросах стрессоустойчивости;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– обучение подростка использованию информационных потоков и управлению ими, что приводит к уменьшению столкновения с рисками и угрозами при помощи прогностического моделирования.

Процесс развития стрессоустойчивости подростков должен реализовываться с помощью повышения уровня эмоциональной саморегуляции, рефлексии результатов своей деятельности и носить систематический характер. Высокий уровень владения рефлексией позволяет подростку определить источник существующих трудностей, проконтролировать свои слабые и сильные стороны, увидеть пути преодоления возникающих проблем и скорректировать их.

Стрессоустойчивость подростков также формируется в учебной деятельности, именно поэтому необходима такая организация учебного процесса, которая наряду со снижением конфликтогенности учебной деятельности позволит решить и задачу формирования стрессоустойчивости. При формировании стрессоустойчивости у подростка, большое внимание должно уделяться развитию социальных навыков, позволяющих личности управлять стрессом, используя его позитивные возможности, с помощью чего сохраняется и укрепляется здоровье.

На сегодняшний день проблема формирования стрессоустойчивости в подростковом возрасте вызывает беспокойство, потому как большое количество стрессовых факторов плохо влияют как на здоровье, так и на учебную деятельность подростков, а профилактика стрессовых ситуаций осуществляется недостаточно. Формирование стрессоустойчивости в подростковом возрасте будет обеспечивать высокую эффективность деятельности и сохранит здоровье подростка.

Список литературы

1. Андреева И.А. Стресс в подростковом возрасте / И.А. Андреева, С.А. Анохина // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2006. – №4 (32).

2. Анохина С.А. Динамика развития стрессоустойчивости подростков / С.А. Анохина // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2007. – №2 (34).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н.И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: материалы III Всероссийского съезда психологов (25–28 июня 2003 г): в 8 т. Т. 1. – СПб., 2003.

4. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – М., 2000.

5. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. – М., 1974.

6. Ли К.Х. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: автореф. дис. … канд. психол. наук / К.Х. Ли. – М., 2005. – 16 с. – С. 3.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)