

*Махрина Елена Александровна, научный руководитель канд. психол.наук,
доцент, Севастопольский государственный университет*

*Пантеева Алина Дмитриевна, студент 4 курса,
Севастопольский государственный университет*

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: В данной работе обосновывается идея о том, что подростковый возраст характеризуется эмоциональным возрастом. Нестабильность, слабая стрессоустойчивость, личная незрелость в сочетании с желанием быть принятым в других случаях этот факт очень часто вызывает девиантные, а затем и аддиктивные формы поведения. Принимая во внимание рассмотрение связи между стрессоустойчивостью подростков и их склонностью к привыканию поведения, мы разработали и провели исследование на уровень стрессоустойчивости подростков.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость подростков, аддиктивное поведение, особенности стрессоустойчивости у подростков.

Annotation: This paper substantiates the idea that adolescence is characterized by emotional age. Instability, weak stress resistance, personal immaturity, combined with the desire to be accepted in other cases, this fact very often causes deviant, and then addictive behaviors. Taking into account the consideration of the relationship between the stress resistance of adolescents and their tendency to addictive behavior, we have developed and conducted a study on the level of stress resistance of adolescents.

Keywords: Stress, stress tolerance of adolescents, addictive behavior, features of stress tolerance in adolescents.

Введение. В настоящее время наряду с экологическими проблемами наблюдается аддиктивное поведение становится реальной проблемой экологии ресурсов личности, без им полноценное функционирование и дальнейшее развитие общества как целое невозможно. Глобальные изменения современного общества приводят к ломают стереотипы поведения, вызывают множество стрессовых ситуаций, их выход требует от людей навыков быстрой адаптации к меняющимся социальным изменениям условий, умение находить конструктивные пути решения проблем, которые появляться [8]. Стрессовые ситуации, страх отчаяния, неспособность справиться проблемы, все это вызывает намерение уйти от реальности. В поисках средства защиты от напряжения, дискомфорта, к которым часто обращаются стратегии аддиктивного поведения, пытающиеся искусственно изменить свои психологические состояние, тем самым получая иллюзию безопасности [2]. Подростки, проходящие через кризисный период их развития чаще, подвергается такому виду поведения.

Постановка проблемы. На наш взгляд, в этих условиях следует уделять особое внимание уделено внимание вопросам профилактики аддиктивного поведения, особенно подростковый возраст, поскольку этот возраст, как отмечает Лазарь, Мельник Ш. [5] – это характеризуется эмоциональной нестабильностью, большим психологическим напряжением, слабым стрессоустойчивость. Подростки встревожены и обеспокоены половым созреванием. изменения личности и психического функционирования. Мельник Ш. [5] указывает, что у них слабые способности ориентироваться в окружающей среде, часто реагируя не действует на внешние раздражители, не может общаться с людьми, которые имеют значение и не могут понять, чего от них хочет общество. Как результат по словам Реана А.А. [10] подростки, находящиеся в постоянном напряжении бессознательно разыгрывает неправильные формы девиантного поведения, которое после исправления приводят к устойчивой зависимости, но вместе со сложными, а иногда и

непредсказуемыми особенностями подростковых возрастных форм как Орлов Ю.М. [6], Собкин В.С. [9] упомянуть такие важные качества, как желание познать себя и других, поиск идентичности, желание самоутвердиться, формирование нравственных убеждений и отражение. Обращение к этим значимым личностным качествам – вот основа для формирования стрессоустойчивости - может стать, на наш взгляд, важным этапом в профилактике аддиктивного поведения.

Вопросы исследования / цели исследования. В своей работе мы попытались установить связь между стрессоустойчивостью и склонностью к аддиктивному поведению у подростков; также принимая во внимание. Учитывая экспериментальные данные, мы попытались спланировать и протестировать программу вмешательства по снижению склонности к аддиктивному поведению.

Основная часть. Для изучения особенностей стрессоустойчивости у старших подростков были выбраны методики.

В исследовании приняли участие 33 человека 10-11 класса, возраст 15-17 лет (16 девочек и 17 мальчиков). МБОУ «Угловская СОШ» с. Угловое.

В ходе диагностических мероприятий использовался следующий диагностический инструментарий:

1. «Самооценка стрессоустойчивости» (Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В.);
2. «Подверженность стрессу» (Митина Н.Н.);

На всех этапах исследования испытуемым объяснили все аспекты, касающиеся их прав на участие, а также их выход из него.

На первом этапе исследования проводится методика «Самооценка стрессоустойчивости» (Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В.).

На втором этапе исследования мы изучали «Подверженность стрессу» (Митина Н.Н.).

Статистическая обработка полученных нами данных проводилась с учетом U-критерия Манна-Уитни.

На основании полученных результатов исследования уровня стрессоустойчивости учащихся с использованием данной методики были получены следующие показатели: высокий уровень стрессоустойчивости продемонстрировали 13 человек, что составляет 40% от всех респондентов, средний уровень показали 16 человек т. е 47%, низкий уровень стрессоустойчивости был диагностирован у 4 человек, это 13% .

Учащиеся с высоким уровнем стрессоустойчивости (40%) способны адаптироваться даже к самым серьезным переменам, воспринимают их спокойно, комфортно, без значительного перенапряжения. При высоком уровне стрессоустойчивости человек более защищен от стрессовых факторов, но менее эмоционален и чувствителен по отношению окружающим [1].

Учащиеся со средним уровнем стрессоустойчивости (47%) выделяются повышенной стойкостью собственных жизненных позиций и спокойным отношением к внешним переменам.

У учащихся с низким уровнем стрессоустойчивости (13%) любое стрессовое воздействие может привести к растерянности. При возникновении стрессовой ситуации этим ребятам трудно контролировать свои эмоции и сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.

Анализ обработки ответов, обучающихся показал, что высокий уровень стрессоустойчивости характерен для большинства мальчиков. Только для одного подростка мужского пола характерен низкий уровень стрессоустойчивости. Что касается девочек, то в данной выборке для большинства из них характерен средний уровень стрессоустойчивости.

Также для изучения стрессоустойчивости старших подростков была использована методика «Подверженность стрессу» (Митина Н.Н.). Методика изучения подверженности стрессу Митиной Н.Н. дала возможность диагностировать степень выраженности стресса у старших школьников и уровень подверженности ему [7].

По результатам обработки данных, полученных в результате тестирования учащихся по данной методике, выявлено, что уровень подверженности стрессу

у большинства учащихся (73%, 24 чел.) - средний. Высокий уровень выявлен у 3 чел. (9%), низкий — у 6 чел. (18%).

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство подростков взятой для исследования выборки подвержены стрессу как в положительном смысле (эустресс) — стремление к победам, достижениям, так и в отрицательном (дистресс) — проблемы, заботы, переживания.

Нужно отметить, что уровень подверженности стрессу у мальчиков и девочек отличается, уровни подверженности стрессу по гендерному признаку представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Уровни подверженности стрессу у старшеклассников

Уровни подверженности стрессу	Мальчики, % (чел.)	Девочки % (чел.)
Высокий	6% (1)	13% (2)
Средний	59% (10)	87% (14)
Низкий	35% (6)	0

Табличные данные дают возможность сделать вывод, что уровень подверженности стрессу выше у девочек, чем у мальчиков.

Для сравнительного анализа выраженности показателей уровня подверженности стрессу у мальчиков и девочек был применен U-критерий Манна-Уитни.

Т.к. полученное эмпирическое значение $U_{эмп} = 70,5$ находится в зоне значимости, следовательно, можно сделать вывод, что уровень подверженности стрессу у девочек выше, чем у мальчиков.

Причинами высокого уровня подверженности стрессу у девочек может служить излишне серьезное отношение к учебе, возникновение сильного напряжения и потеря уверенности при решении трудных заданий, волнения по поводу внешнего вида, а также переживания взаимоотношений с представителями противоположного пола [3].

Для получения дополнительной содержательной информации о

специфике стрессоустойчивости у старших подростков была проведена проективная методика «Человек - Человек под дождем».

Для оценки актуального состояния, адаптивных возможностей и устойчивости подростков к воздействию стрессовых факторов была использована проективная методика «Человек — Человек под дождем», предложенная Е. Романовой и Т. Сытько.

Графические методы часто рассматриваются как несамостоятельные и вспомогательные и специалистами они, в основном, оцениваются как весьма слабые и ненадежные процедуры. Однако они дают возможность человеку проецировать реальность и по-своему интегрировать ее [4]. А значит, рисунок в значительной мере несет на себе отпечаток личности, его настроения, состояния, чувств, переживаний, отношений. Результаты рисования мало зависят от способности ребенка вербализовать свои переживания. Для него не всегда понятно, каким образом его рисунки могут быть использованы и какая информация может быть получена с их помощью.

Анализируя рисунки учащихся, можно убедиться, насколько они индивидуальны и неповторимы. **Сопоставление первого и второго рисунков позволило определить, как подросток реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, как он ощущает себя при затруднениях.** Анализируя рисунки испытуемых, видно, что все ребята подвержены стрессовому воздействию. При этом, необходимо отметить, что восприятие дождя, как проблемы, у подростков очень разное. В одних случаях — это сильнейший беспросветный ливень проблем и неприятностей, в других — несколько капель сквозь солнечные лучи. Изображения защитных элементов на всех рисунках детей — зонт, верхняя одежда — говорит о том, что большинство испытуемых в данный момент нуждаются в защите и поддержке. Сопоставление рисунков также дало возможность понять, что для большинства испытуемых характерны высокий уровень внутреннего дискомфорта, поиск социальной поддержки, неготовность и нежелание противостоять стрессу и избегание стрессовой ситуации.

По результатам видно, что 46 % старшеклассников испытывают внутренний дискомфорт (тревожность), 73 % нуждаются в социальной поддержке и защите, 69 % не готовы и не желают противостоять стрессу, 35 % подростков избегают стрессовые ситуации.

Обсуждение. Подводя итоги, можно сделать вывод, что все участники обследования в той или иной степени подвержены стрессовому воздействию. Предстоящие экзамены, большая учебная нагрузка, нехватка времени, разногласия и недопонимания с близкими и друзьями, упадок сил и отсутствие мотивации - вот основные стрессоры, которые выделяют сами подростки.

На основании полученных результатов исследования уровня стрессоустойчивости учащихся с использованием методики «Самооценка стрессоустойчивости личности» (Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В.) и «Подверженность стрессу» (Митиной Н.Н.), можно сделать вывод о том, что у большинства респондентов выявили средний уровень стрессоустойчивости. А также используя U-критерий Манна-Уитни для сравнения уровня стрессоустойчивости у старших подростков по гендерному признаку, по методике «Подверженность стрессу», выяснили, что уровень подверженности стрессу у девочек выше, чем у мальчиков. По методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» выяснили, что мальчики в данной группе более стрессоустойчивы, чем девочки.

А также для оценки актуального состояния, адаптивных возможностей и устойчивости подростков к воздействию стрессовых факторов была использована проективная методика «Человек — Человек под дождем», предложенная Е. Романовой и Т. Сытько. По результатам было выявлено, что половина старшеклассников испытывают внутренний дискомфорт (тревожность), больше половины нуждаются в социальной поддержке и защите, а также не готовы и не желают противостоять стрессу, малая часть подростков избегают стрессовые ситуации.

Заключение. Изучив психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы пришли к следующему выводу: стрессы давно стали

неотъемлемой частью современной жизни подростков. Подростковый возраст - один из самых сложных периодов в жизни человека. Практически все подростки гиперчувствительны, очень вспыльчивы, обидчивы и подвержены резкой смене настроений.

Также было выяснено, что стресс в подростковом возрасте влияет на поведение, что может стать причиной поведенческих отклонений, депрессии.

Нами были подобраны следующие методы диагностики стресса и его причин у старших подростков:

1. «Самооценка стрессоустойчивости» (Л.П.Пономаренко, Р.В.Белоусов);
2. «Подверженность стрессу» (Н.Н. Митина);
3. «Человек под дождем» (Е.Романова, Т.Сытько)

В результате проведенного эмпирического исследования были получены следующие данные. В основном у большинства старших подростков средний уровень стрессоустойчивости, характеризующийся повышенной стойкостью собственных жизненных позиций и спокойным отношением к внешним переменам. В большей степени стрессу подвержены девочки. Выяснили, что большинство подростков взятой для исследования выборки подвержены стрессу и нуждаются в социальной поддержке и защите.

Библиографический список:

1. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость во время напряженной деятельности, ее психологическое состояние. Аппараты и способы армирования. 1989; Психологические проблемы. 4. стр.141–150.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология Стресс. Москва: Академический проект. 2009. С. 10-44.
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный Стресс. Ленинград: Издательство Л. Леви. 1970. С. 178-208.
4. Лозовая Г.В. Особенности нефармацевтических зависимостей. Психологические основы педагогической деятельности. Материалы

лы 30-й научной конференции. Санкт-Петербург: П.Ф. Лесгафт СПб НГУФЭ. 2003. С. 1-20.

5. Мельник Ш. Успех в условиях стресса: мощные инструменты для сохранения спокойствия и уверенности и продуктивно, когда давление нарастает. Санкт-Петербург: Манн, Иванов и Фербер. 2014. С. 18-25.

6. Орлов Ю.М. Самопознание и самообразование характера: психологические беседы со старшеклассниками. М.: Издательский дом "Просвещение". 1987. С. 43–124.

7. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методология и тесты. Москва: Бахра. 2006. С. 149-153.

8. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Тояма - Рига: Вида. 1992. стр. 109.

9. Собкин В.С., Абросимова З.Б., Адамчук Д.В., Баранова Е.В. Проявления девиации в подростковой субкультуре. Русское образование & Общество. 2005; 47 (7). п. 49-71.

10. Реан А.А. Психология подростков. М.: Прайм-Еврознак. 2008. с. 512.