

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Балдина А.С.

студентка 4 курса 431 группы факультета Психолого-педагогического и специального образования, профиль подготовки «Психология и социальная педагогика». Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского. Научный руководитель - кандидат психологических наук, доцент

Голубева Наталья Михайловна

E-mail: baldina.anastasia2018@yandex.ru

Аннотация. Раскрываются понятия «стрессоустойчивость» и «жизнестойкость». Выявляются факторы стресса старших подростков, параметры стрессоустойчивости и жизнестойкости старших подростков. Анализируются высокие показатели жизнестойкости с высоким показателем стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стресс, психологический стресс, учебный стресс, подростковый возраст, стрессоустойчивость, жизнестойкость.

STRESSFUL RESISTANCE AND VITALITY OF ELDER ADULTS

Baldina A.S.

4th year student of group 431 of the Faculty of Psychological, Pedagogical and Special Education, training profile - "Psychology and Social Pedagogy". The Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky. Academic advisor – the Candidate of Psychological Sciences, Associate professor - Golubeva Natalia Mikhailovna

E-mail: baldina.anastasia2018@yandex.ru

Abstract: To reveal concepts of "stressful resistance" and "vitality". To identify stressful factors of older adults, parameters of stressful resistance and vitality of older. To analyze high indicators of resilience with a high index of stressful resistance.

Keywords: stress, psychological stress, educational stress, adults age, stress resistance, vitality.

В современном мире на нас очень часто влияют негативные факторы, мы сталкиваемся с волнениями и беспокойствами. Неустойчивость к стрессам подсознательно заставляет нас их избегать и это негативно сказывается на психическом и физическом здоровье. Особенно сильно это отражается на подростках.

В данной работе рассматриваются два понятия: стрессоустойчивость и жизнестойкость, а также их развитие у подростков. Задачи исследования – это определение факторов стресса старших подростков и эмпирическое исследование параметров стрессоустойчивости и жизнестойкости.

Новизна исследования заключается в выявлении взаимосвязи между высокой жизнестойкостью и высокой стрессоустойчивостью в деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в применении полученных результатов для разработки системы воспитательных воздействий и методических приемов психологической работы с подростками для повышения стрессоустойчивости и жизнестойкости.

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – реакция организма на любое воздействие, нарушающее постоянство внутренней среды, саморегуляцию, а также соответствующее состояние нервной системы организма или организма в целом [3].

Подростковый возраст — один из самых тяжелых периодов в жизни человека. Подросток очень впечатлителен, психика у них гиперчувствительна, порой не имеет защиты и поэтому поводом для стресса может стать что угодно, а любой конфликт может обернуться душевной травмой [11].

Жизнь старших подростков неизбежно сопровождается стрессами. Он может быть вызван некоторыми причинами.

- стресс, связанный с учёбой и школой. Иногда родители и учителя ждут от учеников определённого поведения, высоких оценок, успехов во всех сферах. Но часто подросток не справляется с нагрузкой и ответственностью и на фоне этого может произойти стресс.

- стресс, связанный с отношениями со сверстниками. В подростковом возрасте ведущим видом деятельности является интимно-личностное общение, поэтому взаимодействие со сверстниками для них очень важно. Причиной стресса может стать давление со стороны сверстников, как моральное, так и физическое, а также первые отношения, расставания и ссоры.

- стресс, связанный с семьёй. Часто в таком возрасте родители не понимают своих детей, их стремлений и действий. Подросток пытается доказать, что он уже взрослый и поэтому часто его поведение вызывает негодование и ссоры с родителями.

- стресс, связанный с изменениями в жизни. Подростки очень эмоционально переживают переход в другую школу, переезд в новый город, появление нового члена семьи.

- стресс на основе представления о себе. В подростковом возрасте начинаются физические и эмоциональные изменения. Если изменения происходят раньше или позже, чем у сверстников, вероятность стресса увеличивается.

Наиболее удачное определение понятию «стрессоустойчивость» дает П.Б. Зильберман. Он понимает под ней «интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, обеспечивающих оптимальное успешное достижение цели деятельности в напряжённой обстановке» [6с.8]. она может помочь подростку преодолеть трудности и чувствовать себя комфортно и держать свои эмоции под контролем.

В формировании высокой стрессоустойчивости старшим школьникам может помочь:

- психологическая компетентность. Это знание своих личностных, психологических качеств, которые могут помочь при стрессовых состояниях;
- жизненный опыт. Учитывается поведение и способ реагирования на ту или иную ситуацию;

▪ личностные особенности, а именно направленность, мотивация, уровень личностной саморегуляции, готовность к активным действиям [5].

Понятие «жизнестойкость» отражает, с точки зрения С. Мадди «психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека» [7с.8]. Она включает в себя:

Вовлеченность. Этот компонент характеризуется тем, что вовлеченность в реальную действительность даёт человеку найти что-то важное для себя.

Контроль. Этот компонент представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего.

Принятие риска. Этот компонент характеризует убежденность человека в том, что всё, что происходит с ним, нужно для развития личности [3].

На формирование жизнестойкого поведения влияют различные условия.

Во-первых, влияет принятие подростком самого себя, его адекватная самооценка и уровень притязаний, его самоконтроль и самодостаточность. Также важна коммуникативная компетентность. Во-вторых, важным является поддержка семьи, доверительные отношения с ней. В-третьих, это критическое отношение к антисоциальным группам и доброжелательное отношение к другим окружающим. В-четвертых, условиями развития можно считать активность подростка, его способность к творчеству, целеустремленность, а также разносторонние увлечения, хобби [1].

Благодаря жизнестойкости подросток может сохранять активность, работоспособность, и психологическое здоровье в стрессогенных ситуациях.

Для исследования жизнестойкости и стрессоустойчивости старших подростков были использованы следующие психодиагностические методики: Методика «Тест жизнестойкости» С.Мадди (адаптация Осина – Леонтьева) [4], Шкала психологического стресса PSM-25 [2], опросник Ю. В. Щербатых «Диагностика учебного стресса» [8] и анкетирование. Испытуемыми стали 27 учеников 8х классов 14-16 лет девочки и мальчики.

При анализе методики «Тест жизнестойкости» Осина – Леонтьева было выявлено, что мало подростков получают удовольствие от собственной деятельности. Средний уровень контроля ситуации свидетельствует о том, что большинство учеников контролируют ситуацию, ставят недостижимые цели и стремятся их реализовать. По критерию «принятие риска» средний уровень у большинства подростков. Это означает, что все подростки убеждены, что события, происходящие в жизни, способствуют их развитию. Жизнестойкость хорошо развита у 78% от всего количества. Можно сделать вывод, что подростки умеют сохранять активность, работоспособность в стрессогенных ситуациях.

При анализе методики «Шкала психологического стресса PSM-25» было выявлено, что у школьников средний или низкий уровень психологической напряженности (59% и 41%). Стоит отметить, что низкий

уровень стресса у мужчин. Такие показатели дают понять, что подростки испытывают психический комфорт и у них развит широкий спектр методов для снижения нервно-психической напряженности.

При диагностике учебного стресса Ю. В. Щербатых было выявлено, что большинство подростков считают причинами стресса такие отдельные проблемы как личная жизнь (11%) и большая учебная нагрузка (10%). Также можно выделить такие проблемы стресса как неумение организовывать свой режим дня (9%), излишне серьезное отношение к учебе (9%) и страх перед будущим (9%). высокий учебный стресс у 16 подростков.

Благодаря анкетированию, было выявлено, что во время стресса большинство подростков испытывают такие эмоциональные ощущения, как уныние, грусть, подавленность, апатия, депрессия, разочарование в жизни, обида на себя и на других. У некоторых проявляется волнение, тревога, нервозность. Также у подростков проявляются гнев, агрессия, раздражение. Эффективным средством для борьбы со стрессом они считают отвлечение от него, переключение внимания. Это может быть прогулки, занятие разными хобби.

Для обработки полученных результатов использовался метод математической статистики - корреляционный анализ Пирсона. Статистическая обработка данных проводилась с помощью приложения Microsoft Excel for Microsoft Office XP.

Между шкалами "Вовлеченность" и "Психологический стресс" получена статистически значимая обратная взаимосвязь ($r=-0,46671$, $p < 0,01$). Такую же связь можно заметить у шкал «Вовлеченность» и «Учебный стресс» ($r=-0,13275$, $p<0,05$). Это свидетельствует о том, что при повышении вовлеченности понижается психологический и учебный стресс. Значит личность, у которой хорошо развит компонент вовлеченности, имеет и хорошую стрессоустойчивость. В случае отсутствия убежденности снижается стрессоустойчивость, повышается психологический и учебный стресс.

Между шкалами "Контроль" и "Психологический стресс", а также между шкалами «Контроль» и «Учебный стресс» получена статистически значимая обратная взаимосвязь ($r=-0,7597$, $p<0,001$), ($r=-0,55975$, $p<0,001$). Убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, понижает уровень психологического и учебного стресса. В противоположном случае, если уровень контроля низкий, будет высокий уровень не только психологического, но и учебного стресса. Человек может чувствовать неуверенность в своих силах, ощущать беспомощность, а проблемы могут казаться неразрешимыми и трудными.

Между шкалами "Принятие риска" и "Психологический стресс" получена статистически значимая обратная взаимосвязь ($r=-0,75579$, $p<0,001$). Такую же связь можно заметить у шкал «Принятие риска» и «Учебный стресс» ($r=-0,54711$, $p<0,001$). Убежденность человека в том, что все события способствуют его развитию и получению знаний, снижает психологические и учебный стресс, а значит повышает стрессоустойчивость. Развитый компонент принятия риска помогает человеку в приобретении

опыта. В противоположном случае личность может испытывать ощущение того, что жизнь проходит мимо и на основе этого повышается риск стресса.

Шкалы "Психологический стресс" и "Учебный стресс" образуют статистически значимую связь ($r=0,8089522$, $p>0,001$). Повышение учебного стресса повышает и психологический стресс, при этом, несомненно, снижая стрессоустойчивость.

Вывод. При исследовании было выявлено, что у старших подростков хорошо развита жизнестойкость. Такой вывод можно сделать по анализу критериев жизнестойкости. Контроль и принятие риска у них развиты хорошо, а вовлеченность нужно повышать и развивать.

Уровень психологического стресса средний или низкий. Это очень хороший показатель и свидетельствует о том, что подростки чувствуют себя в различных ситуациях психически комфортно и могут сами снижать нервно-психическую напряженность.

Школьный стресс у них высокий и вызван такими проблемами как личная жизнь и большая учебная нагрузка. Также можно выделить неумение организовывать свой режим дня, излишне серьезное отношение к учёбе и страх перед будущим. Это свидетельствует о том, что стоит создать максимально благоприятные условия в школе, чтобы снизить стресс.

также было доказано, что высокие показатели жизнестойкости не коррелируются с высоким показателем стрессоустойчивости. Они не взаимосвязаны.

Рекомендации. Для того чтобы была хорошо развита жизнестойкость, нужно повышать у подростков вовлеченность к деятельности, контроль над ситуацией и поддерживать хороший уровень качества "принятие риска". В этом могут помочь различные тренинги, направленные на адекватную самооценку, самоконтроль и самодостаточность. Для развития стрессоустойчивости у подростков стоит научить их быстро ориентироваться в различных ситуациях и принимать правильные решения, а также контролировать свои эмоции и абстрагироваться от других ситуаций.

Библиографический список:

1. Борисенко О.В. Особенности формирования жизнестойкости и совладения с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании/ Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. - Барнаул, 2014. – 184 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - Москва [и др.]: Питер, 2009. - 329 с.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. — М.: Смысл, 2006. - 63 с.
4. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость и ее диагностика/ Д. А. Леонтьев - М.: Смысл, 2016. – 162 с.

5. Сурай Т. В. [Электронный ресурс]: Стрессоустойчивость: понятие и формирование // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 866–870. – URL: [<http://e-koncept.ru/2016/86187.htm>]
6. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. - 2011. - № 1. Т.10. - С. 6-8.
7. Шамардина М.В. Формирование жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями детей и подростков в образовании: учебно-методическое пособие / составители: М.В. Шамардина, Т.А. Матерова, Н.А. Першина – 2-е изд. – Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2016. – 190 с.
8. Щербатых Ю.В. – Психология стресса и методы коррекции/ Ю.В. Щербатых. – 2-е издание - СПб.: Питер, 2012. — 256 с.