

## Тенденции Развития Стрессоустойчивости В Подростковом Возрасте

*Ишонкулова Норбийи Исламовна<sup>1</sup>*

**Аннотация:** В этой статье речь идет о динамике психике у подростков и их уровне выносливости к стрессу.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, соматика, дистресс, организм, антистресс, подростковом возраст.

**ВВЕДЕНИЕ.** В первой половине XX столетия в одном из европейских журналов от 4 июля 1936 года в разделе «Письма к редактору» появилась небольшая заметка молодого ученого Ганса Селье. Заметка состояла всего из 74 строчек и называлась «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». Именно эта статья означает начало концепции стресса. Чуть позже американец Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» ввел термин «стресс» в физиологию и психологию.

Стресс (от англ. Stress - нагрузка, давление, напряжение) - неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а так же соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Подростковый возраст характеризуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной практики ребенка, что необходимо учитывать при рассмотрении проблемы стрессоустойчивости. Эта проблема связана со стратегиями, предполагающими активные формы совладания со стрессом, которые могут быть найдены в анализе психических и социальных механизмов реагирования на стрессор.

Психодинамическая характеристика реагирования на стрессор. Одна из главных функций психики - уравнивание процессов организма и постоянно изменяющихся условий внешней среды. Рассматривая взаимосвязь динамических характеристик подростка и стрессоустойчивость, важно отметить, что любые преобразования одновременно затрагивают соматику и психику человека. Динамический отклик на стрессор у подростка может иметь стенические и астенические черты, являясь индикатором низкой стрессоустойчивости. Подростки с подвижностью нервных процессов и переключаемостью отличаются быстрым реагированием на стрессор, высокой работоспособностью, что в целом является индикатором высокой стрессоустойчивости. Такой тип реагирования условно можно назвать «динамическим». Именно данный тип реагирования, осуществляющий качественно приспособительный эффект, создает такую систему, подчеркивал П.К.Анохин, все части которой вступают в динамическое экстренно складывающееся функциональное объединение на основе непрерывной обратной информации о приспособительном результате, и которую можно назвать «функциональной системой». Важно учитывать мнение Б.Г.Ананьева, который подчеркивал, что на основе различных типов нервной системы может быть сформирован один и тот же тип характера, равно как контрастные характеристические свойства могут обнаружиться у людей с одним и тем же типом нервной системы. Каждое свойство темперамента целесообразно рассматривать в совокупности, как динамические характеристики, которые отражаются на степени устойчивости к стрессу через личностные характеристики, сочетающие социальные и субъективные компоненты.

**ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ.** В своей книге «Стресс без дистресса» Ганс Селье рассматривал стресс как физиологическую реакцию на физические, химические и органические факторы. Эти реакции доказывают, что:

<sup>1</sup> Преподаватель кафедры психологии Самаркандского государственного университета



1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостаза. Поддержание гомеостаза является жизненно необходимой задачей организма.
2. Стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.
3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора. Сопrotивляемость организма по отношению к повреждающим факторам
4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса - их истощение может привести к заболеванию и смерти. Г.Селье обобщил все результаты своих исследований и пришел к выводу, что развитие стрессовой ситуации проходит три стадии, который он назвал общим адаптационным синдромом.

Психологический стресс обусловлен субъективными и объективными причинами. К субъективным причинам можно отнести:

- несоответствие ожидаемых и реальных событий;
- стрессовые напряжения, развивающиеся от навязывания родительских программ, усложняющих жизнь ребенку и делаю его поведение неадекватным;
- стрессовые ситуации, вызванные эмоциями, провоцирующими на спонтанные действия;
- несоответствие виртуального и реального миров;
- стрессовые ситуации, связанные с убеждениями личности и неадекватными установками (на пессимизм или оптимизм, религиозными или политическими);
- невозможность реализации собственной актуальной потребности (сюда можно отнести физиологические потребности, потребности в безопасности, принадлежности, уважении, самореализации);
- неправильная коммуникация (в т.ч. критика, негативные предубеждения, неправомерные требования и т.д.);
- неадекватная реализация условных сигналов.

К объективным причинам развития стрессовых ситуаций можно отнести:

- условия жизни и работы (домашние проблемы, тяжелая работа и т.д.);
- взаимоотношения с другими людьми (близкими, коллегами по работе и незнакомыми людьми);
- экономические факторы;
- политические факторы;
- чрезвычайные ситуации и обстоятельства (серьезные заболевания, криминал, природные и социальные чрезвычайные обстоятельства).

### **Методы оптимизации психического состояния.**

Наиболее действенными средствами управления состоянием являются различные методы оптимизации психического состояния. Существует много методов коррекции психоэмоционального стресса и задача состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые отвечали бы с одной стороны индивидуальным особенностям конкретной личности, а с другой - реальным условиям, существующим в данном месте и в данное время. Множество людей



обладают знаниями о методах уменьшения стресса, но при этом испытывают стрессы в своей жизни. Знания применяются спонтанно, с низкой эффективностью. Кто-то отдаст предпочтение аутогенной тренировке, другие мышечной релаксации. Кто-то предпочтет дыхательные практики, а кто-то медитацию. Рассмотрим одну из классификаций антистрессового воздействия, предложенной в психологической литературе.

**РЕЗУЛЬТАТЫ.** Определение уровня стрессоустойчивости учащихся подросткового возраста.

Задачи:

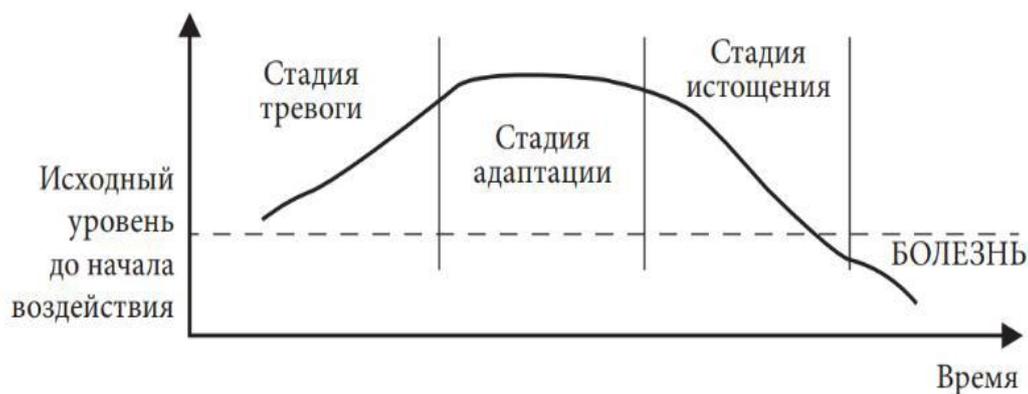
- 1) подобрать методику диагностики стрессоустойчивости для учащихся подросткового возраста;
- 2) определить уровень стрессоустойчивости подростков;
- 3) проанализировать результаты диагностики.

Для проведения диагностики использована «Методика определения вероятности развития стресса» Дж.Тейлора в модификации Т.А. Немчина.

Данная методика позволяет определить три уровня стрессоустойчивости подростков: низкий, средний и высокий.

Перед началом тестирования учащимся раздаются бланки методики, содержащие 50 утверждений, на которые можно ответить «да», «нет». Подросткам объясняют, что нужно отметить те утверждения, с которыми они согласны.

При обработке результатов подсчитывается общее количество утверждений, как «нет», так и «да», с которыми испытуемый согласен.



Если количество таких утверждений достигает 40-50 - человек пребывает в состоянии стресса, резервы его организма близки к истощению - высока вероятность развития третьей стадии стресса.

До 25 - средняя стрессоустойчивость, при отсутствии адекватных мер (использование приемов саморегуляции и других «антистресстехнологий») существует вероятность развития негативных последствий стресса.

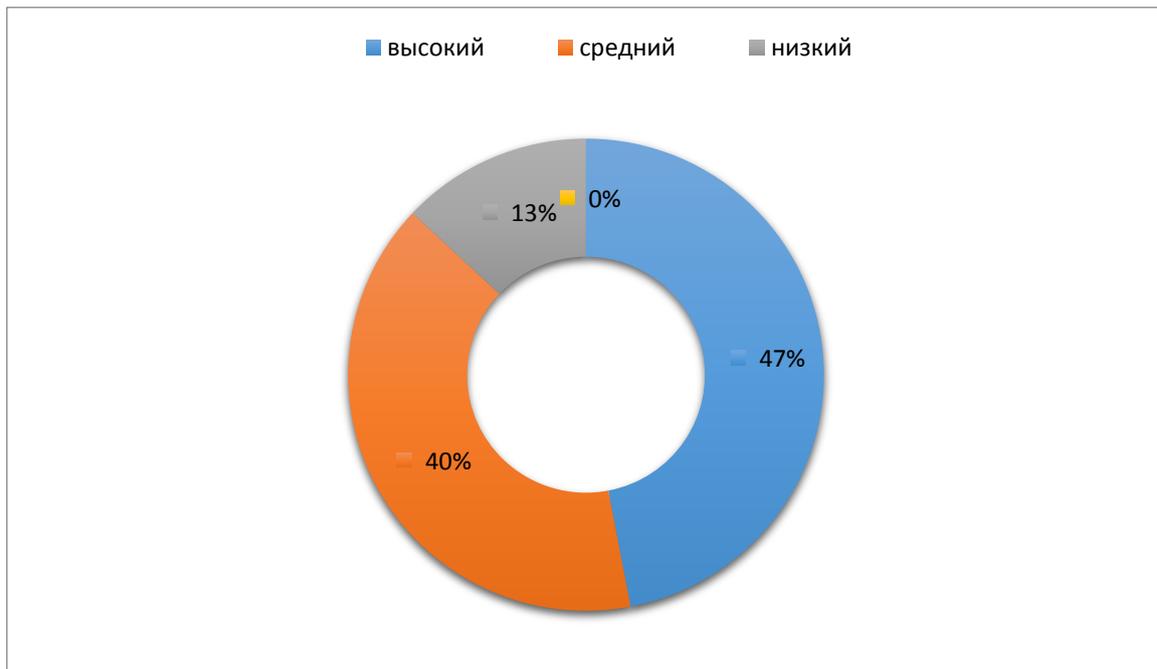
Не более 5-15 - прогнозируется высокая стрессоустойчивость. Результаты тестирования по методике Дж. Тейлора в модификации

Т.А. Немчина для определения вероятности развития стресса в контрольной группе испытуемых представлены в таблице 1.



**Таблица № 1. Результаты определения уровня стрессоустойчивости подростков контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента**

Уровень стрессоустойчивости	Количество учащихся, чел.	Доля испытуемых в группе, %
высокий	7	47%
средний	6	40%
низкий	2	13%
<b>ИТОГО</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>



**Рис.1. Результаты определения уровня стрессоустойчивости подростков контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента (в %)**

Результаты исследования в контрольной группе на констатирующем этапе экспериментальной работы показали, что высокий уровень стрессоустойчивости характерен для 47 % испытуемых, что составляет большую часть подростков контрольной группы. Эти подростки способны противостоять стрессу и его последствиям.

Практически такая часть подростков (40%) имеют средний уровень стрессоустойчивости, что означает умение противостоять стрессовым ситуациям, но в то же время они более эмоционально переживают неудачи.

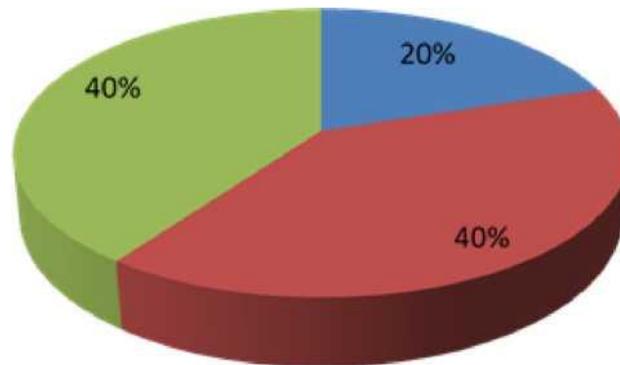
Низкая стрессоустойчивость диагностирована у 13 % подростков контрольной группы. Подростки с низким уровнем стрессоустойчивости в меньшей степени защищены от негативного воздействия стрессоров и, как следствие, «выгорают» значительно быстрее и интенсивнее.

Результаты диагностики стрессоустойчивости в экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента представлены в таблице 2.



**Таблица № 2 Результаты определения уровня стрессоустойчивости подростков экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента**

Уровень стрессоустойчивости	Количество учащихся, чел.	Доля испытуемых в группе, %
высокий	3	20%
средний	6	40%
низкий	6	40%
<b>ИТОГО</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>



Результаты диагностики в экспериментальной группе свидетельствуют о том, что 40 % подростков, также как и в контрольной группе, имеют средний уровень стрессоустойчивости.

Однако, высокий уровень стрессоустойчивости присущ лишь 20 % подростков, а низкий - 40 %.



**Рис.2. Результаты определения уровня стрессоустойчивости подростков экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента (в%)**

Результаты исследования в экспериментальной группе говорят о присутствии значительной части подростков с низким уровнем стрессоустойчивости (40%). Это обуславливает необходимость разработки и реализации социально-педагогического тренинга направленного на формирование стрессоустойчивости ребят подросткового возраста.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Формирование стрессоустойчивости в подростковом возрасте является значимым процессом, в ходе ее формирования происходит осознание самого себя, своих ценностей, самореализация и самосовершенствование, что в дальнейшем влияет на достижение благополучия в деятельности. При формировании стрессоустойчивости необходимо учитывать личные особенности, которые позволяют личности управлять стрессом используя его позитивные возможности, это позволяет сохранить здоровье.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева И.А Стресс в подростковом возрасте: / И.А. Андреева, С.А.Анохина.//Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России -2006. - №4. - С. 8-15.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: / Л.И. Божович Избранные труды: //Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2011. - 324 с
3. Селье Г. Стресс без дистресса]: / Г. Селье.- М.: Книга по требованию, 2012. - 66 с



4. Формирование стрессоустойчивости в подростковом возрасте [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2015/pdf/14786.pdf>

