

УДК 159.9

Ю.А. Малюшина
*Курганский государственный университет,
Курган*

**ОСОБЕННОСТИ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Аннотация. В данной статье приводятся результаты проведенного эмпирического исследования стрессоустойчивости в подростковом возрасте, проведен сравнительный ре-

зультатов стрессоустойчивости в юношеском возрасте.

Ключевые слова: адаптация, возраст, мотивация, подросток, страх, стресс, стрессоустойчивость, тревожность.

Y.A. Malyushina

Kurgan State University, Kurgan

FEATURES OF RESISTANCE TO STRESS AT TEENAGE AGE

Abstract. *In this article the results of the conducted empirical research of resistance to stress at a teenage age are given, comparative analysis of resistance to stress at a youthful age is carried out.*

Keywords: *adaptation, age, motivation, teenager, fear, stress, resistance to stress, uneasiness.*

В условиях современного развития общества и совершенствования высоких технологий проблема стресса, стрессогенных факторов, стрессоустойчивости становится важной по той причине, что в динамике общественных процессов человек становится чрезвычайно податливым к стрессу.

Стресс – это естественная физиологическая реакция, которая сопровождает нервное напряжение с первых дней жизни человека. Симптомы стресса могут варьироваться в широком диапазоне, от раздражительности, повышенной утомляемости, до невротических и психосоматических расстройств [3].

Стресс может негативно отображать на деятельности человека, снижая его эффективность в исполнении функций. Но может и стимулировать деятельность [3].

Источниками подростковых стрессов становятся физиологические изменения тела, начавшиеся поиски индивидуальности, зачеты, экзамены, давление родителей, неуверенность в себе и пр.

В подростковом возрасте при испытываемых стрессах снижается продуктивность учебной деятельности и адаптация в школе. В настоящее время значительная часть подростков сталкивается с трудностями в обучении. Около 70% учащихся массовой школы нуждаются в психологической помощи и коррекции; 20% детей имеют различные морфофункциональные отклонения и около 20% – отклонения психоневрологического характера.

Кроме того, современное традиционное школьное образование во многом построено на актуализации и поддержке у учащихся определенного уровня стресса [4].

Негативные последствия переживаний сильных эмоциональных стрессов в детстве: тревожность, замкнутость, изоляция, проблемы концентрации внимания, вина, гнев, агрессивность и аутоагрессивность, неврозы, психотические и психосоматические расстройства и т.д. Поэтому особую актуальность приобретает изучение стресса, стратегий его преодоления и развития стрессоу-

стойчивости у детей подросткового возраста [2; 5].

Проблема стресса рассматривалась в работах многих исследователей (Г. Селье, Р. Лазарус, Р.М. Грановская А.А. Китаев-Смык, Ю.М. Орлов, Э.И. Киршбаум, И.М. Никольская, Р. Плутчик, Е.С. Романова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.) [1].

Под нашим научным руководством студенткой О. Харлановой было проведено исследование в рамках выпускной квалификационной работы.

Цель исследования: изучить особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте и провести сравнительный анализ со стрессоустойчивостью в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования: проявление стрессоустойчивости в подростковом возрасте и юношеском возрасте имеет отличия.

База исследования: МБОУ города Кургана «СОШ № 24». В исследовании принимали участие две группы подростков в возрасте от 11 до 13 лет.

Для изучения уровня адаптивности подростков мы провели диагностику по методике А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина. В ходе обследования мы проверяли психофизиологический, мотивационный и эмоциональный компоненты стрессоустойчивости.

По результатам проведенной диагностики по опроснику МЛО-АМ А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина можно сделать вывод об общем низком личностном адаптивном потенциале испытуемых обеих групп. Полученные результаты проверялись методом математической статистики по критерию U – Манна-Уитни и показали отсутствие значимых различий между контрольной и экспериментальной группой, так как $p > 0,05000$.

Обе группы показали низкий уровень поведенческой регуляции, определенную склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности, низкий уровень развития коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенную конфликтность, неумение адекватно оценить свое место и роль в коллективе, отсутствие стремления соблюдать общепринятые нормы поведения. Психическое состояние подростков можно охарактеризовать как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Старшеклассники обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Но в то же время у юношей наблюдаются различия.

Для определения стрессоустойчивости и социальной адаптации мы провели исследование по методике Холмса и Раге (адаптированный вариант для детей). В ходе обследования мы проверяли психофизиологический, мотивационный и эмоциональный компоненты стрессоустойчивости.

Полученные результаты проверялись методом математической статистики по критерию U – Манна-Уитни и показали значимые различия между 2 группами, так как $p > 0,05000$.

Для определения уровня интеллектуальных способностей, эмоциональной устойчивости, развития самоконтроля, тревожности, а также особенностей темперамента и характера мы провели с испытуемыми диагностику по 16-факторному опроснику Кетелла. В нашем исследовании мы проверяем психофизиологический, информационный, интеллектуальный и волевой компоненты стрессоустойчивости.

По результатам обследования можно выделить для последующего анализа следующие первичные факторы (на основании наибольшего отклонения от стандартных величин): абстрактно-логические способности, эмоциональная устойчивость, беспринципность – добросовестность, подчиненность – независимость, робость – смелость, толстокожесть – чувствительность, наивность – пронизательность, спокойная адекватность – чувство вины, самоконтроль, напряженность основных потребностей. Во вторичных факторах можно выделить тревожность, экстраверсию.

Наиболее ярко выраженными особенностями испытуемых обеих групп являются эмоциональная дезорганизация мышления, которая характеризуется низкими общими мыслительными способностями, узким спектром интеллектуальных интересов, медленной обучаемостью и низкой сообразительностью.

Проведенные нами диагностики показали наличие значимых различий между подростками и юношами.

Таким образом, нами было выявлено, что у подростков низкий уровень ответственности, обязательности и добросовестности. Их отличает более низкий самоконтроль по сравнению с группами юношей. Это свидетельствует об организованности, умении хорошо контролировать свои эмоции и поведение в более старшем (юношеском возрасте). Такие личности способны эффективно управлять своей энергией и умеют хорошо планировать свою жизнь.

По результатам исследования можно сделать вывод об общем низком личностном адаптивном потенциале обеих групп испытуемых. Об этом свидетельствует низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности, низкий уровень развития коммуникативных способностей. Подростки отличались низким уровнем развития мотивации достижения, в деятельности преобладал мотив избегания неудачи. У юношей присутствует мотив достижения. В целом для подростков были характерны эмоциональная неустойчивость с преобладанием пониженного настроения, раздражительность, проблемы со сном, негативное отношение к критике, достаточно высокий уровень тревожности и низкий самоконтроль поведения, снижен уровень волевой саморегуляции (что не характерно для юношей, т.к. они более сдержаны и более позитивны

в отношении к критике. При этом было выявлено недостаточное развитие всех компонентов стрессоустойчивости, которую необходимо развивать.

Список литературы

- 1 Аверченко Л. К. *Психологические этюды о стрессе*. Москва : Наука, 2015. 180 с.
- 2 Бодров В. А. *Психологический стресс: развитие и преодоление*. Москва : ПЕР-СЭ, 2016.
- 3 Изард К. *Психология эмоций*. Санкт-Петербурге : Питер, 2017. 220 с.
- 4 Лазарус Р. *Теория стресса и психофизиологические исследования*. В кн.: *Эмоциональный стресс*. Ленинград : Медицина, 2016.
- 5 Левис Ш. *Ребенок и стресс*. Санкт-Петербурга : Лана, 2015. 208 с.

References

- 1 Averchenko L.K. *Psychological etudes about a stress*. – M: Science, 2015. 180 pages.
- 2 Bodrov V. A. *Psikhologichesky stress: development and overcoming*. M.: PER-SE, 2016.
- 3 Izard K. *Psikhologiya of emotions*. SPb.: St. Petersburg, 2017. 220s.
- 4 Lazarus R. *Theory of a stress and psychophysiological researches*. In book: *Emotional stress*. L.: Medicine, 2016.
- 5 Levis Sh. *Rebenok and stress*. SPb.:Lana, 2015. 208 s.