

# Психологические факторы стрессоустойчивости в раннем юношеском возрасте

Косаревская Т.Е.<sup>1</sup>, Добрянская Л.Л.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

<sup>2</sup>ГУО «Детская школа искусств № 3 г. Витебска «Маладик»»

Статья посвящена изучению психологических факторов стрессоустойчивости и особенностей учебного стресса в раннем юношеском возрасте. Стрессоустойчивость рассматривается как система личностных качеств, помогающих человеку переносить воздействие стрессоров, а также как реакция организма на сложные события. Это свойство личности подростка, которое позволяет сохранять высокую эффективность обучения и эмоциональный тонус в течение учебного времени.

Цель статьи – выявить и описать особенности эмоциональной сферы учащихся юношеского возраста, степень их стрессоустойчивости и применение копинг-стратегий для преодоления стресса.

**Материал и методы.** Для изучения стресса у старшеклассников и выявления взаимосвязи использования определенного типа копинг-стратегии с уровнем стрессоустойчивости применялись следующие методики: методика «Стресс-ФИЭ», методика изучения самооценки стрессоустойчивости личности Л.П. Пономаренко и Р.В. Белоусова, методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма. Исследование стрессоустойчивости проводилось на базе ГУО «Детская школа искусств № 3 г. Витебска «Маладик»» и ГУО «Гимназия № 8 г. Витебска» (45 респондентов).

**Результаты и их обсуждение.** Основными причинами стресса у учащихся являются большие учебные нагрузки, а также страх не оправдать ожидания учителей и родителей. Старшеклассники чаще используют относительно продуктивные копинг-стратегии: протест против ситуации, вызывающей стресс; сохранение самообладания; пассивную кооперацию; поиск сотрудничества с другими; отвлечение на другие дела. Учащиеся с низкой стрессоустойчивостью воспринимают ситуации как опасные, часто анализируют произошедшее, при возникновении трудных ситуаций изолируются.

**Заключение.** Рассмотрены подходы к изучению стресса у учащихся старших классов, выявлены копинг-стратегии, которые для преодоления стресса применяют школьники. Полученные данные использованы для разработки программы психолого-педагогического сопровождения учащихся в период подготовки к экзаменам или другим значимым событиям. Понимание личностных реакций на стресс позволило обеспечить организацию занятий для регуляции эмоциональной стабильности старшеклассников арт-методами с учетом индивидуальных особенностей и используемых копинг-стратегий.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, адаптация, копинг-стратегии, арт-методы.

## Psychological Factors of Adolescent Stress Resistance

Kosarevskaya T.E.<sup>1</sup>, Dobrianskaya L.L.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Educational Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

<sup>2</sup>State Educational Establishment "Maladik Children's art School No3 of the City of Vitebsk"

The article deals with the analysis of psychological factors of stress resistance and features of academic stress in early adolescence. Stress resistance is considered as a system of personality traits which help a person to survive stress as well as the organism reaction to hardships. This is a teenage personality quality which helps to preserve high efficiency of teaching as well as emotional balance in class.

The purpose of the article is to find out and describe features of adolescent students' emotional sphere, the degree of their stress resistance as well as using coping strategies to prevent stress.

**Material and methods.** To study senior schoolchildren's stress and to find out the interconnection of the application of a certain kind of coping strategy with the level of stress resistance the following methods were used: "Stress-FIE" method, the method of studying the personality stress resistance self-evaluation by L.P. Ponomarenko and R.V. Belousov, E. Heim's individual coping strategy identification method. Stress resistance was studied at SEE "Maladik Children's Art School No3 of the City of Vitebsk" and SEE "Gymnasium No 8 of the City of Vitebsk" (45 respondents).

**Findings and their discussion.** The main causes of schoolchildren's stress are big academic loads as well as fear not to correspond to the teachers' and parents' expectations. Senior schoolchildren more often use relatively productive coping strategies: protest against the situation, which causes stress;

*preserving self-confidence; passive cooperation; search for cooperation with others; diverting to other things. Schoolchildren with low stress resistance perceive situations as dangerous, they often analyze the occurrence and isolate themselves in hard situations.*

**Conclusion.** Approaches to studying adolescent stress resistance are analyzed; coping strategies to overcome stress are identified. The obtained data are used to develop a program for psychological and pedagogical support for schoolchildren during exam reading and other significant events. Understanding personality reactions to stress has made it possible to set up classes to regulate senior schoolchildren's emotional stability by art methods considering individual features and applied coping strategies.

**Key words:** stress, stress resistance, adaptation, coping strategies, art methods.

**П**роблема стресса и формирование стрессоустойчивости у школьников старших классов приобретает в наше время актуальность на фоне увеличения школьной нагрузки, в связи с информационной перегруженностью и напряженным ритмом жизни. Подобная ситуация прослеживается во многих возрастных периодах, но для старшеклассников она является наиболее острой. Связано это, в первую очередь, с подготовкой и сдачей выпускных экзаменов, а также дальнейшим самоопределением в жизни. Все возрастные изменения старшеклассников происходят на фоне сильных эмоциональных переживаний. Среди типичных для этого возраста эмоций существенное место занимают тревога и страх, оказывающие влияние на учебную деятельность и психологический настрой в целом. Любая деятельность, в том числе учебная, протекает более эффективно при условии, если личность имеет мотивы преодолевать трудности, активно двигаться вперед.

Стресс начинает лучше осознаваться в старшем школьном возрасте, что связано с идентификацией личности в пубертатном периоде. Конфликты в семье и усложненная адаптация в социуме могут привести к формированию стресса у старшеклассников. Вызвать стресс могут воздействия различного рода: психотравмы, конфликты и насилие в семье, тяжелая болезнь, смерть близких и другие психологические раздражители. При длительном воздействии стресса на организм старшеклассника происходит истощение резервов организма, что обычно приводит к хроническим заболеваниям. Зная природу стресса, необходимо применять эти знания для оценки состояния школьников, что поможет снизить влияние стресса на организм в важный период развития и функциональных изменений органов и систем. Понимая причины стресса, который испытывают учащиеся старших классов, можно целенаправленно влиять на уменьшение его воздействия путем формирования у них стрессоустойчивости.

Стресс (от англ. stress – напряжение) – состояние психоэмоционального напряжения, возникающее у человека вследствие воздействия негативных факторов внешней среды. Понятие

стресса было введено психофизиологом Г. Селье в работе «Стресс без дистресса». Он определяет стресс как реакцию напряжения, появляющуюся в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма [1].

Стрессоустойчивость – это свойство личности старшеклассника, которое помогает справляться с трудностями в деятельности, сохраняя при этом достаточно высокую эффективность обучения и необходимый эмоциональный тонус в течение учебного процесса. Стрессоустойчивость не является постоянным свойством человека, ей присуща ситуативная изменчивость. Пластичность характеристики определяется субъективной когнитивно-эмоциональной оценкой ситуации и ресурсами человека. Стрессоустойчивость формируется в процессе преодоления каких-либо напряженных моментов в игровой, учебной, трудовой, деятельности. Это свойство невозможно приобрести без преодоления трудностей. Поэтому излишне оберегать ребенка от всевозможных трудностей значит не давать ему самостоятельно приобретать опыт, без которого у него в дальнейшем может возникнуть ряд проблем. Необходимо с раннего детства давать ребенку право выбора и возможность самостоятельных действий. Только так можно научиться саморегуляции и повысить стрессоустойчивость.

Для изучения влияния личностных составляющих стрессоустойчивости учащихся старших классов можно выделить несколько стилей реагирования. В общем виде эти стили разделяют на: защитные (человек использует защитные психологические механизмы) и конструктивные (личность развивает активность, направленную на решение проблемы) [2; 3].

В ряде исследований обе формы поведения называются coping («справляться» с чем-либо), но в более поздних работах встречается использование термина только относительно конструктивных форм поведения [4]. Копинг является динамическим параметром, применяемым индивидуумом сознательно и целенаправленно.

Т.С. Тихомирова предлагает рассматривать взаимодействие различных личностных факторов на развитие стрессоустойчивости учащихся, опираясь на следующие сферы [2, с. 27]:

**Мотивационная сфера.** В обучении при стрессовых ситуациях для школьников характерно стремление к успеху, которое порождает стресс. Если же ученик обладает внутренней мотивацией (удовлетворением от проделанной работы и результатов), его стрессоустойчивость повышается. Поэтому учебная деятельность в этот период должна побуждаться познавательными мотивами: получение новых знаний, самообразование, умение самостоятельно добывать знания.

**Эмоциональная сфера.** Она связана с физиологическим развитием старшеклассника, где преобладают процессы возбуждения над торможением, что вызывает повышенную эмоциональность и чувствительность. Возникновение тревожности может блокировать успешность учебной деятельности, стать причиной неуспеваемости.

**Волевая сфера.** Ее развитие тесно связано с половым созреванием. Здесь также процессы возбуждения преобладают над торможением. Наличие важной жизненной цели связано с ее эмоциональной значимостью. Но при этом учащимся сложно составлять реальные планы ее реализации, что негативно сказывается на их учебной деятельности.

**Коммуникативная сфера.** Общение со сверстниками становится главным в этот период. Самооценка опирается на мнение сверстников. И для стрессоустойчивости в этом возрасте становится важно положительное восприятие взаимоотношений с окружающими.

Прогнозирование потенциально стрессовых ситуаций для школьника необходимо для оптимальной организации учебного процесса. Нужно выявлять учащихся, склонных к существенному нарушению функционального состояния во время экзаменов, и проводить с ними профилактическую работу. Знание различных видов психологических защит, используемых школьниками в напряженных ситуациях, позволит дифференцированно осуществлять адресную психологическую помощь. Развитие стрессоустойчивости личности как результата осознанной саморегуляции улучшит процессы адаптации к различным ситуациям жизни и деятельности.

Цель статьи – выявить и описать особенности эмоциональной сферы учащихся юношеского возраста, степень их стрессоустойчивости и применение копинг-стратегий для преодоления стресса.

**Материал и методы.** Для изучения стресса у старшеклассников и выявления взаимосвязи использования определенного типа копинг-стратегии с уровнем стрессоустойчивости применялись следующие методики: методика «Стресс-ФИЭ», методика изучения самооценки стрессоустой-

чивости личности Л.П. Пономаренко и Р.В. Белоусова, методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма [4].

Исследование стрессоустойчивости проводилось на базе ГУО «Детская школа искусств № 3 г. Витебска “Маладик”» и ГУО «Гимназия № 8 г. Витебска». Общее количество респондентов составило 45 человек: 24 мальчика и 21 девочка.

**Результаты и их обсуждение.** На первом этапе изучались основные причины учебного стресса по методике «Стресс-ФИЭ» (Е.С. Иванова). Методика «Стресс-ФИЭ» относится к группе самооценочно-симптоматических. Для ее разработки были отобраны 35 симптомов стресса, проявляющихся на физиологическом, эмоциональном и информационном уровнях. В ходе тестирования было выявлено, что 17 учащихся (37,8%) испытывают низкий уровень стресса, у 24 (53,3%) отмечается средний уровень стресса и лишь 4 (8,9%) подвержены высокому уровню стресса.

Нужно отметить, что реакция на стресс у мальчиков и девочек различается. У мальчиков отсутствовал высокий уровень стресса. Средний уровень отметили 11 человек (45,8%), низкий уровень – 13 (54,2%). Уровень стресса у девочек варьируется: высокий уровень показали 5 человек (24%), средний – 11 (52%), низкий – 5 (24%). Эти данные позволяют говорить о том, что мальчики и девочки подвержены стрессу, но виды реагирования на него различаются. При 100% эмоциональной реакции на стресс и у мальчиков, и у девочек 52,3% девочек и только 20,8% мальчиков отмечают физиологические реакции (плохой сон, проблемы с желудочно-кишечным трактом, низкую работоспособность и быструю утомляемость). Эмоциональные реакции на стресс также отличаются. Девочки указывают на излишне серьезное отношение к учебе, волнения по поводу внешнего вида, возникновение сильного напряжения и потерю уверенности при решении трудных заданий или в непредвиденных ситуациях. Мальчики в эмоциональных субшкалах отмечают нервозность при попытках кого-то учить их, что и как делать. Также стрессовыми для них являются ожидание в очередях, потеря уверенности.

Уровень стрессоустойчивости определялся нами с помощью методики «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности». В исследовании установлено, что высокий уровень стрессоустойчивости имеют лишь 17,7% учащихся, средний – 60,0% и низкий – более 24,4%.

Благодаря вышеупомянутым методикам можно определить взаимосвязь уровней стресса и стрессоустойчивости и их особенности у мальчиков и девочек соответственно. Это хорошо отображает рисунок 1.

Таблица 1 – Уровни стрессоустойчивости у старшеклассников

Уровни стрессоустойчивости	Мальчики (% от кол-ва мальчиков)	Девочки (% от кол-ва девочек)
Высокий	16,6	19,0
Средний	50,0	71,5
Низкий	33,4	9,5

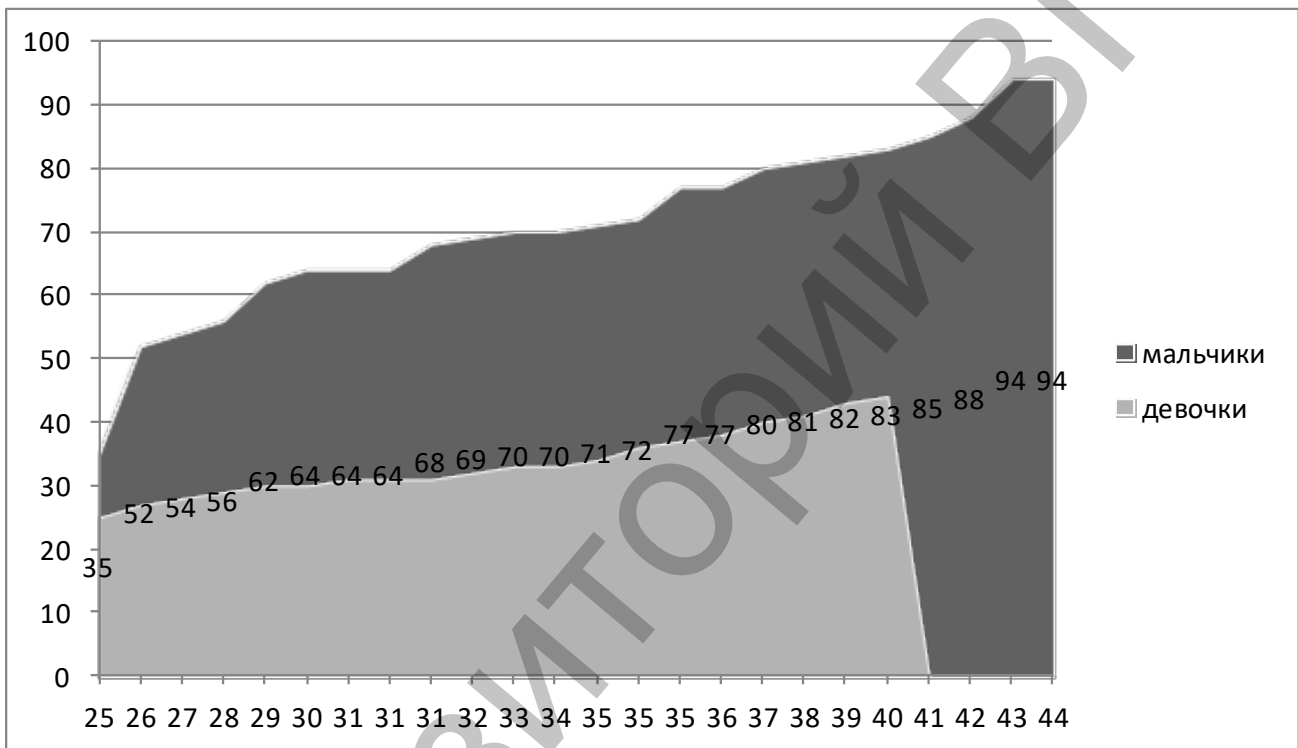


Рисунок 1 – Взаимосвязь уровня стресса и стрессоустойчивости

Таблица 2 – Взаимосвязь использования копинг-стратегий и уровня стрессоустойчивости

Респонденты Уровни стрессоустойчивости	Количество респондентов, использующих разные копинг-стратегии (в %)									
	когнитивные			эмоциональные			поведенческие			
	П	Н	О	П	Н	О	П	Н	О	
Высокий	м	11,0	4,4	35,5	22,2	13,0	8,8	13,0	8,8	22,2
	д	–	–	4,4	4,4	–	–	–	–	6,6
Средний	м	6,6	–	17,7	13	8,8	4,4	8,8	–	17,7
	д	–	4,4	6,6	–	8,8	6,6	2,2	–	8,8
Низкий	м	2,2	–	–	–	–	–	–	–	–
	д	–	–	6,6	4,4	4,4	–	4,4	6,6	–

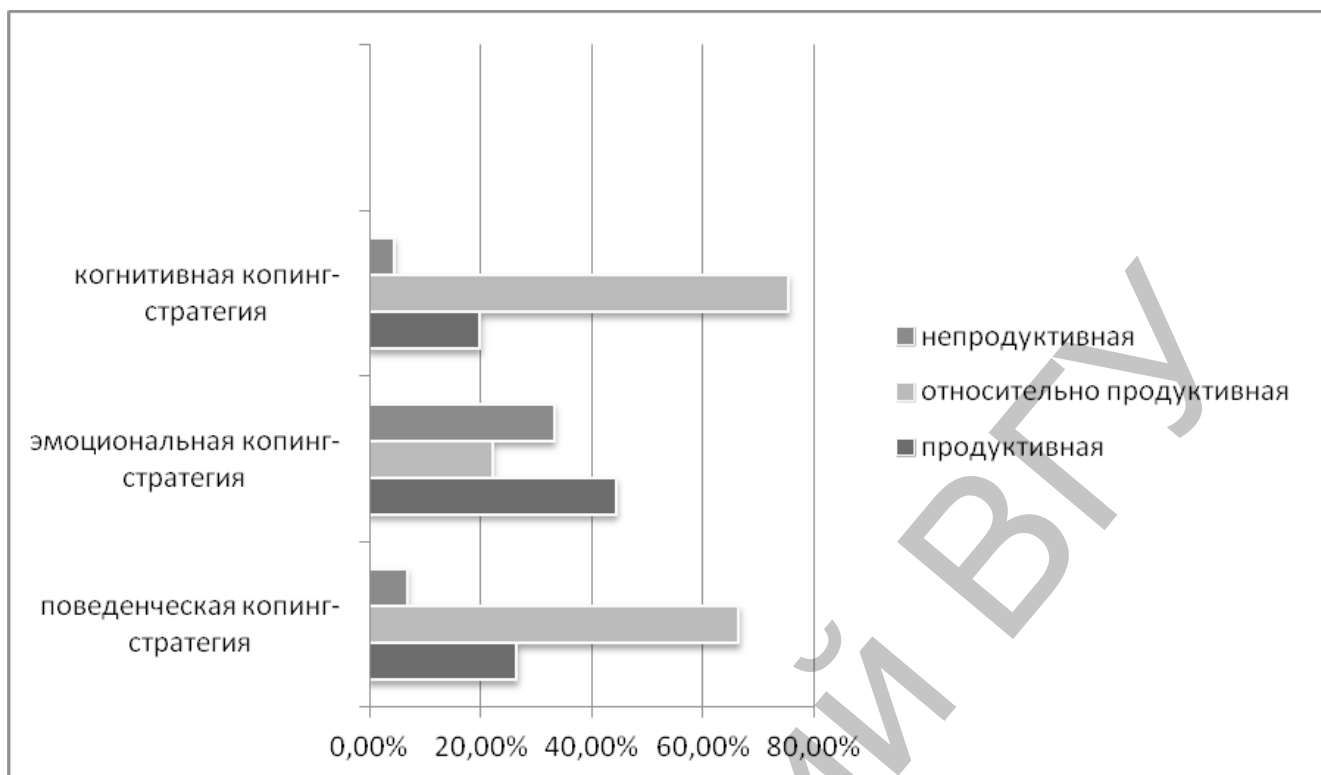


Рисунок 2 – Копинг-стратегии, используемые старшеклассниками при стрессе

Уровень стрессоустойчивости у мальчиков выше, чем у девочек. Причем у мальчиков уровень стресса не поднимается выше среднего. В группе девочек 5 человек испытывают высокий уровень стресса.

Использование методики определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма позволило выявить индивидуальный стиль совладания со стрессом у старшеклассников. Стратегии совладания со стрессом могут быть: п – продуктивными, о – относительно продуктивными и н – непродуктивными. Чаще всего учащиеся используют относительно продуктивные способы борьбы со стрессом.

О выборе копинг-стратегий и их влиянии на уровень стрессоустойчивости можно судить по данным в таблице 2.

В результате сравнительного анализа были определены типичные стратегии борьбы со стрессом, которыми пользуются учащиеся (рисунок 2).

Данные, представленные на рисунке 2, свидетельствуют о том, что большинство учащихся старших классов для борьбы со стрессом более продуктивно применяет эмоциональные копинг-стратегии. Наиболее продуктивно учащиеся пользуются эмоциональными и поведенческими копинг-стратегиями (44,5% и 33,0% респондентов соответственно), когнитивные стратегии продуктивно реализует лишь 21,5% школьников.

Учащиеся с высоким уровнем стрессоустойчивости чаще прибегают к эмоциональным копинг-стратегиям. Продуктивно их при-

меняют 10 опрошенных (22,2%). Это выражается в сохранении оптимизма в трудных ситуациях. Непродуктивно – 15 человек (33,3%), они проявляют агрессию или, наоборот, подавляют эмоции. Относительно продуктивно этими стратегиями пользуются 10 человек (22,2%). Протестуя против ситуации или применяя способ пассивной кооперации, они доверяют другим людям, которые готовы им помочь в преодолении трудностей.

Учащиеся со средним уровнем стрессоустойчивости чаще пользуются такой поведенческой стратегией, как компенсация. Это проявляется в отвлечении внимания на другие виды активности и расслаблении любым доступным способом (вкусной едой, принятием успокоительных средств), или в поиске тех, кто может дать совет. Более продуктивно действуют те, кто для преодоления трудностей прибегает к сотрудничеству со значимыми людьми.

При низком уровне стрессоустойчивости учащиеся используют поведенческие стратегии. 12 человек (26,6%) обращаются к сотрудничеству с другими людьми для преодоления трудностей. Кроме того, они могут изолироваться, стараются остаться наедине с собой. Такие проявления стресса характерны для мальчиков. Некоторые девочки – 2 (4,4%) – предпочитают не думать о проблеме, не сосредотачиваться на неприятностях. Также они используют альтруистическое поведение – помощь людям, чтобы в заботах о них забыть о своих горестях.

Когнитивные копинг-стратегии продуктивно реализуют 9 учащихся (20%). Они анализируют проблемную ситуацию, стараются понять и объяснить, что же случилось. При относительно продуктивной копинг-стратегии учащиеся пытаются подтвердить собственную ценность: «Сейчас я не могу справиться с трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными» или убеждают себя: «Это несущественные трудности, в основном все хорошо». Непродуктивно используют стратегию 4 (9,9%) респондента, они испытывают растерянность или смиряются с ситуацией.

Из вышесказанного можно сделать вывод о существовании связи между уровнем стресса и стрессоустойчивостью. Следует учитывать индивидуальные реакции учащихся на учебу и состояние в стрессовых ситуациях. Стрессоустойчивость необходимо рассматривать через успешное или неуспешное применение учащимися старших классов копинг-стратегий.

Для эффективного формирования стрессоустойчивости нами была разработана программа «Формирование стрессоустойчивости у учащихся старших классов». Она используется для развития мотивационных, эмоционально-волевых, коммуникативных и рефлексивных компонентов стрессоустойчивости. Проводимые тренинги с элементами игры, с применением арт-методов, беседы с учащимися и родителями позволяют старшеклассникам развить способности понимать свое эмоциональное состояние, уметь его выражать, учат самопомощи при остром стрессе и преодолению страхов. Важность таких психокоррекционных занятий заключается в том, что они помогают снизить напряжение, связанное с потребностями и внутренней позицией школьника. Порождая бурные эмоциональные реакции, эти возрастные гипертрофированные потребности и мотивы препятствуют формированию продуктивных навыков общения, деятельности. Акцентируя внимание на развитии у подростков навыков поведения в стрессовых ситуациях деятельности и общения, мы помогаем им выбрать более продуктивные для себя формы поведения.

**Заключение.** Старший школьный возраст – один из критических периодов развития подрост-

ков, где они сталкиваются с трудностями эмоционального плана. Старшеклассники подвергаются большим нагрузкам в школе, не всегда имеют теплую эмоциональную поддержку дома, ощущают информационный стресс. Постоянный дискомфорт, испытываемый в этом возрасте, эмоциональная неустойчивость только прибавляют проблем, приводят к нервным срывам и стрессам.

Исследование стресса в старшем школьном возрасте позволяет выявить роль стрессоустойчивости и выработки успешных копингов в адаптации. Полученная по итогам диагностики информация является важным фактором для осознания действий учащихся в стрессовых ситуациях и выработки ими эффективных стратегий по совладанию со стрессом. Анализ результатов показал, что старшеклассники реагируют на стрессовые ситуации очень эмоционально. И значит, нужно помогать им найти те стратегии, в которых влияние личностных составляющих на стрессоустойчивость окажется наиболее плодотворным.

Для глубокого анализа психотравмирующей ситуации старшеклассникам не хватает знаний и жизненного опыта, что мешает адекватно реагировать на стресс. Нужно развивать интерес у учащихся к таким занятиям, которые позволят получить навыки, необходимые для совладания с внешними негативными факторами, помогут сформировать адекватную самооценку и улучшить эмоциональное состояние. Следует поддерживать использование копинг-стратегий, способствующих повышению стрессоустойчивости, и формировать другие приемы психологической саморегуляции.

#### Литература

1. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 154 с.
2. Тихомирова, Т.С. Как помочь школьнику преодолеть стресс: пособие для родителей, учителей, воспитателей и всех, кто хочет сохранить здоровье школьников / Т.С. Тихомирова. – М.: СИП РИА, 2003. – 40 с.
3. Тихомирова, Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков: метод. пособие / Т.С. Тихомирова. – М.: СИП РИА, 2003. – 88 с.
4. Церковский, А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А.Л. Церковский // Вестн. ВГМУ. – 2011. – № 1. – С. 6–17.

*Поступила в редакцию 26.02.2019 г.*