

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

И.А. Богданова

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: bogdanoovva0@mail.ru)

Цель исследования – изучить особенности проявлений стрессоустойчивости подростков. В статье рассматриваются вопросы особенностей стрессоустойчивости личности. Акцентируется внимание на подростковом возрасте и факторах, определяющих стрессоустойчивость подростков. В результате проведенного исследования было выявлено, что для большинства подростков характерен высокий и средний уровень стрессоустойчивости. Однако выявлена группа школьников, не умеющих справляться со стрессом. Вместе с тем отметим, что юноши оказались более устойчивы к стрессу, чем девушки.

В настоящее время все большую значимость обретает такая характеристика личности подростка как стрессоустойчивость. Одной из характерных особенностей рассматриваемого возрастного периода является чувствительность к факторам и ресурсам среды. Кроме того, дети подросткового возраста, как правило, достаточно подвержены влиянию различного рода стресс-факторам. К подобным факторам можно отнести следующие: внимание к личности подростка и ее оценивание со стороны сверстников, значимость и интенсификация коммуникация, как со сверстниками, так и с педагогами; необходимость контроля проявления эмоций и др. Наличие вышеперечисленных факторов стресса у подростков обуславливает возникновение негативного функционального состояния – стресса. Особую актуальность выбранной темы исследования вызывает тревожность подростков, которые находятся в состоянии стресса, поскольку она может способствовать возникновению острых конфликтов в общении со сверстниками и взрослыми, в некоторых случаях – подавленности, депрессии. Стоит отметить, что подросток в случае появления проблем в общении, в силу особенностей своего возраста, недостатка опыта не всегда может нести ответственность за принимаемые решения. Взрослые (педагоги, психологи, родители) оказывая помощь в преодолении стресса, налаживании общения должны учитывать состояние физического, интеллектуального, социального и духовного развития подростка, его ограничение ввиду возрастных возможностей.

Материал и методы. Нами было проведено исследование обучающихся 9-х классов в возрасте 14 – 15 лет. Общее количество респондентов, принявших участие в исследовании, составило 51 человек (29 юношей и 22 девушки). Базой исследования было выбрано: ГУО «Средняя школа № 29 г. Витебска». Эмпирическое исследование проходило в несколько этапов: подготовка и организация эмпирического исследования, непосредственно проведение исследования, в ходе которого использовались следующие методики: методика Ф.Т. Готвальда «Какова ваша устойчивость к стрессу?», методика диагностики состояния стресса (К. Шрайнер), критерий U-Манна-Уитни; анализ результатов исследования, формулировка выводов.

Результаты и их обсуждение. Стрессоустойчивость – это свойство темперамента, позволяющее качественно реализовывать основные задачи деятельности за счет рационального использования резервов эмоциональной, нервно-психической энергии [2]. Основными факторами, определяющими стрессоустойчивость в подростковом возрасте являются: смещение эмоционального восприятия системы отношений со сверстниками в сторону ориентации на сотрудничество, самоопределение, конструктивное активное преодолевающее поведение, адекватная социальная поддержка взрослых, ресурсная

насыщенность среды; физиологические, психологические, нейродинамические факторы, волевая саморегуляция, самостоятельная свободная деятельность и др. [1; 3].

Нами было проведено эмпирическое исследование, цель которого – изучить особенности проявлений стрессоустойчивости подростков. Объект проведенного исследования – стрессоустойчивость подростков, предмет – особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте.

Базой исследования послужило ГУО «Средняя школа №29 г. Витебска». В качестве испытуемых выступили обучающиеся 9-го класса данного учреждения в количестве 51 человека. Возраст испытуемых – 14–15 лет. Поло-ролевой состав выборки – 29 юношей, 22 девушки.

В ходе исследования использовалась методика профессора психологии Ф.Т. Готвальда «Какова ваша устойчивость к стрессу?». С одной стороны, он оценивает устойчивость организма человека к стрессу, а с другой, показывает, как стресс проявляется на физическом уровне. Данная методика представляет собой опросник, состоящий из 34 вопросов, которые необходимо оценить по следующей шкале: часто/сильно, редко/иногда, нет/никогда.

Кроме того, нами была использована методика диагностики состояния стресса, разработанная К. Шрайнером в 1993 году, позволяет диагностировать характерные особенности переживания стресса: степень саморегуляции, эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Данный опросник состоит из 9 вопросов, на каждый из которых надо дать положительный или отрицательный ответ.

Анализ результатов ответов испытуемых на вопросы методики Ф.Т. Готвальда «Какова ваша устойчивость к стрессу?» позволил определить, что для 49% подростков, принявших участие в исследовании, характеризуются высоким уровнем стрессоустойчивости (рис. 1). Если данные школьники в данный момент прибегают к мерам по преодолению стресса, то они, в первую очередь, будут иметь для них профилактическое значение. Какие-либо недомогания данных респондентов, если они вообще есть, достаточно быстро идут на убыль и быстро исчезают.

Средний уровень стрессоустойчивости диагностирован у 29% исследуемой выборки. Для данных подростков свойственны некоторые проявления цепных реакции физических и умственно-психических нарушений. Испытуемым необходимо как можно скорее начать использовать в повседневной жизни упражнения по преодолению стресса.

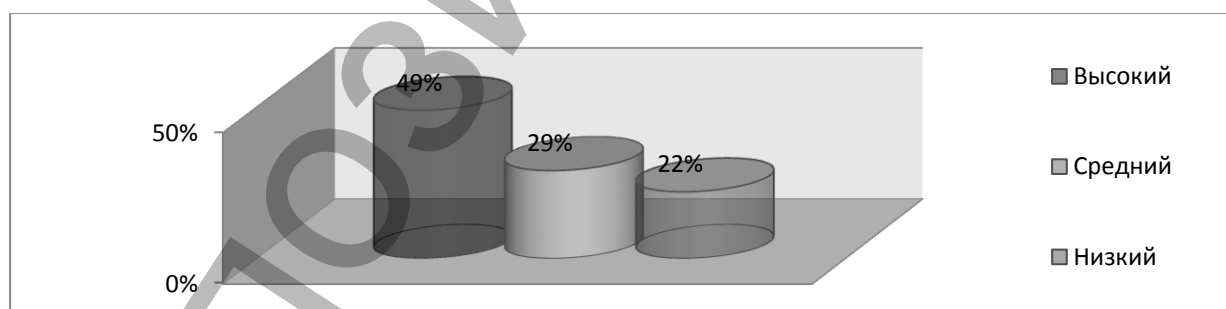


Рисунок 1 – Результаты исследования по методике Ф.Т. Готвальда «Какова ваша устойчивость к стрессу?»

И, наконец, низкий уровень стрессоустойчивости свойственен 22% опрошенных школьников. Они глубоко увязли в замкнутом круге чрезмерных напряжений, чувствительных нагрузок и заметного расстройства здоровья.

Данной выборке необходимо предпринять ряд целенаправленных действий против одолевающего их стресса, чтобы тем самым вернуть себе спокойствие, уверенность, работоспособность.

Благодаря использованию методики диагностики состояния стресса (К. Шрайнер) удалось определить, что большинство подростков (52%), принявших участие в исследовании, в стрессовой ситуации ведут себя довольно сдержанно и стараются регулировать свои собственные эмоции (рис. 2). Для данной выборки испытуемых не свойственно раздражаться на других людей или винить себя в произошедшем.

23% школьников не всегда правильно ведут себя в стрессовой ситуации. Иногда они умеют сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда они заводятся из-за пустяка и потом об этом жалеют. Рассматриваемой выборке подростков необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Оставшиеся 25% испытуемых переутомлены и истощены. Для них характерна частая потеря самоконтроля в стрессовой ситуации. Они не умеют владеть собой, вследствие чего, страдают как они сами, так и окружающие их люди.

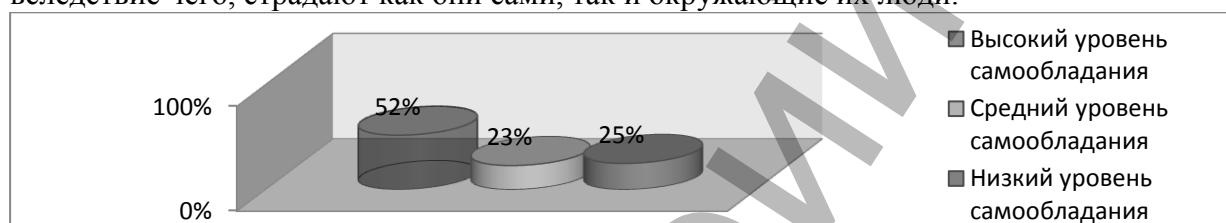


Рисунок 2 – Результаты исследования с помощью методики диагностики состояния стресса (К. Шрайнер)

Кроме того, в рамках данного дипломного исследования мы посчитали целесообразным выявить гендерные особенности стрессоустойчивости (рис. 3).

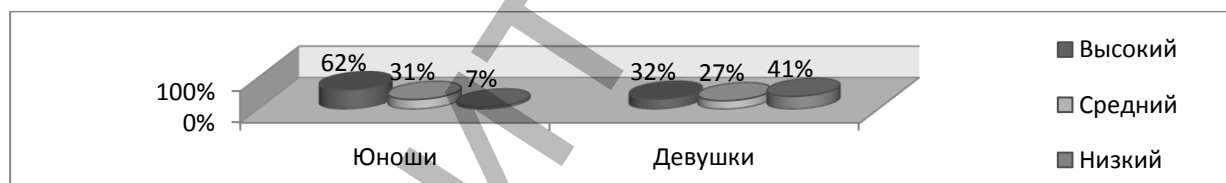


Рисунок 3 – Распределение испытуемых по уровню стрессоустойчивости в зависимости от их половой принадлежности

Из рисунка 3 видно, что количество юношей с высоким уровнем стрессоустойчивости почти в два раза превышает число девушек с такой же стрессоустойчивостью.

Также уровень саморегуляции юношей выше по сравнению с девушками (рис. 4).

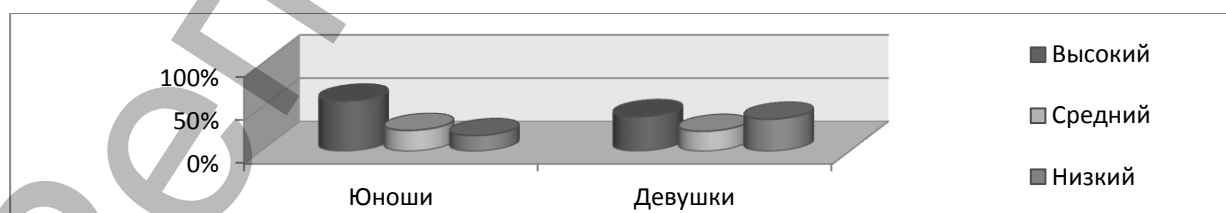


Рисунок 4 – Распределение испытуемых по уровню саморегуляции в зависимости от их половой принадлежности

Таким образом, было выявлено, что юноши менее уязвимы к воздействию различных стрессоров, по сравнению с девушками, т.е. у юношей лучше развита способность к управлению стрессом.

Эмпирическое исследование стрессоустойчивости подростков позволило сделать вывод, о необходимости организации работы со школьниками, направленной на обучение их конструктивным моделям преодоления в стрессовых ситуациях, а так же способам саморегуляции. В этой связи на базе ГУО «Средняя школа №29 г. Витебска» была разработана и практически реализована программа «Вершина».

Цель программы: обучение конструктивным моделям преодоления в стрессовых ситуациях, а так же способам саморегуляции. Программа рассчитана на лиц в возрасте 14–17 лет. Продолжительность занятий: 1 раз в неделю, по 1ч 20 мин.

Успех реализации тренинговой программы «Вершина» в большой степени определяется соблюдением специфических принципов работы группы: принцип активности участников, принцип исследовательской позиции участников, принцип объективации поведения, принцип партнерского общения, принцип «здесь и теперь», принцип конфиденциальности [4].

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод о том, что в ходе проведенного исследования у подавляющего большинства подростков была диагностирована высокая и средняя стрессоустойчивость. Вместе с тем, были выявлены школьники, которым крайне трудно противостоять стрессу. В связи с чем, была разработана тренинговая программа «Вершина», направленная на обучение подростков конструктивным моделям преодоления в стрессовых ситуациях, а так же способам саморегуляции.

Список использованных источников:

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 258 с.
3. Дарвиш, О. Б. Возрастная психология : учеб.пособие для вузов / О. Б. Дарвиш ; под ред. В. Е. Клочко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. – 264 с.
4. Саруханян, И. Подросток и стресс: как помочь? : семинар-тренинг для учителей / И. Саруханян // Школьный психолог. – 2015. – № 5/6. – С. 54-55.

УДК 37.013.42:376.1-053.5-056.24

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА
С ДЕТЬМИ-ИНВАЛИДАМИ В УСЛОВИЯХ ГУО «ВИТЕБСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

К.Е. Большакова

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: sky28-05@mail.ru)

Основной проблемой инвалидности в настоящее время является наличие барьеров социальной среды и иных, носящих коммуникативный, психологический, экономический характер, которые препятствуют активному включению людей с ограниченными возможностями здоровья вести активную социальную жизнедеятельность. Таких граждан в современном обществе очень много: официальные данные свидетельствуют о том, что в мире признано инвалидами около 10 миллионов человек [1, с. 49].

Высока в мире также детская инвалидность. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) примерно 3% детей рождается с недостатками интеллекта,