

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ (МЕХАНИЗМОВ) СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Черкашина Светлана Александровна
педагог-психолог

ГБПОУ Колледж железнодорожного и городского транспорта

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования стрессоустойчивости, выражающейся в эмоциональной стабильности, низком уровне тревожности и в развитой способности к саморегуляции.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, саморегуляция, эмоциональная лабильность, тревожность, амбивалентность.

Проблема развития стрессоустойчивости подростков не теряет актуальности поскольку именно в этом возрасте происходят существенные изменения личности. Стрессоустойчивость, выражающаяся в эмоциональной стабильности, низком уровне тревожности и в развитой способности к саморегуляции, является основой успешного личностного становления и профессионального самоопределения молодых юношей и девушек.

Наибольшее беспокойство вызывает проблема формирования стрессоустойчивости подростков в процессе учебной деятельности. Увеличение школьной нагрузки, страх неудачи в ходе получения образования – лишь некоторые примеры стрессогенных факторов, способных оказать негативное влияние на соматическое и психологическое здоровье, Риск возникновения такого влияния возрастает в силу дефицита его профилактики, она либо осуществляется неполноценно, либо не проводится вовсе.

Проблемами стрессоустойчивости подростков занимались такие ученые как Л. И. Божович, А. И. Жуков, А. И. Захаров, А. Г. Здравомыслова, В. А. Иванникова, М. С. Лебединский, Д. А. Леонтьева, С. С. Либих, Л. Е. Личко, В. Н. Мясищев, А. М. Прихожан, В. Е. Рожнов, Н. Н. Толстых, Г. А. Цукерман, Э.Г. Эйдемиллер и другие.

Подростковый возраст признается рядом исследователей как наиболее сложный и ответственный период жизни, в котором происходят серьезные изменения личности. Среди наиболее ярких характеристик этого возраста выделяется личностная нестабильность, проявлениями которой служат: эмоциональная лабильность, повышенная тревожность, амбивалентность чувств, нравственная неустойчивость, переменчивость самовосприятия и самооценки. Соответственно, стресс для подростка – явление естественное и закономерное.

Усложнение учебной деятельности, различные физиологические особенности и изменения, а также межличностные отношения, приобретающие особое значение в данном возрасте, могут являться предикторами возникновения стрессовых состояний, которые могут как пройти бесследно, так и привести к повышению уровня тревожности, к нервным срывам, депрессиям и действиям суицидальной направленности.

Среди множества факторов, вызывающих стресс у подростков, наиболее часто отмечается давление со стороны учителей, родителей, а также завышенные требования к самому себе.

Ожидания социума от молодых юношей и девушек определённого поведения, успехов в обучении, высоких оценок, лидерства среди сверстников и активного участия в различных мероприятиях зачастую приводят к нагрузкам, которые оказываются чрезмерными, и подросток попросту не справляется с ними. Отсутствие возможности полноценно отдыхать (а иногда и попросту выспаться) приводит к физиологическому стрессу.

Кроме того, данный возрастной период характеризуется изменениями в организме подростков, само проявление которых связано со стрессом. Половое созревание вызывает гормональные всплески, оказывающие влияние на психику. В восприятии подростком самого себя создается противоречие между ним и идеальным образом, а из-за отсутствия каких-либо статусных для его общества вещей заметно проявляется неловкость и некоторая неуклюжесть.

Зачастую, именно в этом возрасте молодое поколение впервые начинает пробовать курить и употреблять алкоголь. В случаях, если подросток в силу высоконравственного воспитания не хочет принимать участие в подобных экспериментах, он может быть подвергнут давлению со стороны сверстников, провоцирующих и обвиняющих его в том, что он отказывается быть заодно с ними, что отрицательно влияет на уверенность в себе.

Взрослеющий ребёнок стремится не только к самоутверждению среди ровесников, но и к независимости в семье, а родители часто недовольны его изменившимся поведением, они тщетно пытаются контролировать подростка, объясняя свое желание потребностью обезопасить его. На почве того, что родители продолжают воспринимать своих детей как все еще маленьких, возникает большое количество ссор, конфликтов и недопониманий в семье, провоцирующих возникновение у подростка чувства разочарования.

Кроме того, именно в подростковом возрасте зачастую появляется первый опыт романтических отношений, который преимущественно носит характер увлечений. В этом контексте причинами возникновения стресса могут выступать страх отвержения, конкуренция, первые проявления ревности, ссоры и расставание. Юноши и девушки учатся выстраивать качественно новые взаимоотношения, что сопровождается опытом более серьезных конфликтов.

Подросток не может справиться одновременно со всеми изменениями на пути в мир взрослых, поэтому особенно важно своевременное выявление у него состояния стресса, что возможно посредством анализа его поведения. Чаще всего о наличии стрессового состояния можно судить при проявлении таких признаков, как резкое повышение уровня раздражительности; неадекватное реагирование на незначительные затруднения; уменьшение количества выполненных дел в силу общего снижения активности; чрезмерное проявление стремления спорить; заметное выражение уныния, жалости к себе. Физиологическими признаками могут быть учащённое сердцебиение, различные кожные высыпания, расстройства желудка и т.д.

По статистике, подростки сильнее взрослых подвержены воздействиям физических и природных стрессоров. Кроме того, в подростковом возрасте особое влияние оказывают стрессоры оценок.

Подростковый стресс характерен и индивидуален для каждого ребенка, он полиморфен по своей природе и возникает в разное время. Так, успешная учеба в школе и получение высоких оценок, которые даются одному подростку без особого труда, другим подростком может восприниматься как нечто сложное, а ситуация школьного соперничества может казаться пугающей, что провоцирует спазмы в животе и головные боли даже при виде школы.

Помимо этого, при сходном уровне стресса подростки могут по-разному реагировать на него. У одних могут проявляться признаки депрессии и замкнутости, стремления избегать контактов со сверстниками, а для других под воздействием стресса характерны повышенная раздражительность и агрессивные вспышки ярости, при которых может теряться контроль над собой.

По мнению Л. С. Выготского, подростки реализуют собственные способности в ходе учебной деятельности, социальная функция которой является особенно значимой [15, с.92]. В процессе обучения дети познают и интериоризируют моральные ценности и социальные нормы, включаются в систему учебных и межличностных отношений. Соответственно, крайне важно организовать учебную деятельность так, чтобы вместе с уменьшением ее конфликтности решались задачи развития и становления стрессоустойчивости.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психол. очерк: Кн. для учителя 3-е изд.- М.: Просвещение, 1991. 92с.
2. Вяткин Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях.- М.: ФиС, 2013- 480с.
3. Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической самозащиты. Стресс-дистресс — проблема XX века. М: ВНИЦТНМ «ЭННОМ», 1997- 49с.
4. Гримак Л.Я., Звоников В.М., Скрыпников Л.Я. Психическая саморегуляция в деятельности человека-оператора//Вопросы кибернетики. Психич Варданын Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости -М.: Наука, 2016. - 380 с.
5. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. - М.: Знание, 2011. – 158с,
6. Васильев И. А, Поплужный В. Л; Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. М.: МГУ, 2010. - 192 с.
7. Китаев Смык Л.А., Боброва Э.С. Приёмы регулирования эмоциональной и социальной активности учащихся при длительном стрессе.- М., 2015- 86с.
8. Куликов Л.В. Психология настроения СПб.:СПГУ, 2017.-226 с.
9. Крюкова Т.Л. Психология личности. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения Л., 2013. 178-206с.
10. Лейфа А.В. Состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи классического университета // Бюл. физиол. и патол. дыхания. 2013. Вып.13. С.42-45с.