

Аубекижева Индира Мухарбиевна

Магистрант НАЧОУ ВПО СГА

Направление: Психология

Магистерская программа: Общая психология и теория психологии

Исследование стресса в подростковом возрасте

Аннотация: В статье рассматривается проблемы стресса в подростковом возрасте. Приведены результаты психодиагностического исследования. Сформулированы основные задачи, которые должны решаться психологическими службами школ в процессе разработки и внедрения практических занятий по психологии.

Ключевые слова: подростковый возраст, стресс, стрессогенность, эмоциональное развитие, самооценка, психологическая защита.

Современные условия развития общества, привели к тому, что в психологической науке потребовалось совершенно по новому подходить к изучению эмоционального развития. Повышенная стрессогенность условий современной жизни (социально-политических, социально-экономических, технологических, экологических и др.) привели к сильному воздействию на психику человека и его адаптацию к окружающему миру, что предъявляет особые требования к изучению данного феномена.

Однако, несмотря на то, что в психологической науке накоплен достаточно большой объем теоретических и практических знаний, на наш взгляд, на современном этапе изучения проблемы, требуется целостный, подход к исследованию данного понятия. Такого рода подход позволил бы не просто навести порядок в определении данного термина, но и выявить особое место и значение данного явления в структуре психологических знаний в целом, уточнить его методологические основы.

Стресс в большей степени – продукт наших когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных ресурсов, степени обученности способам управления и стратегии поведения, их адекватному выбору [1]. Именно поэтому, условия характер проявления стресса (дистресса) и его возникновения у каждого человека индивидуальны и неповторимы.

Особую важность имеет изучение эмоционального развития в подростковом возрасте. Подростковый период – наиболее эмоциогенный, критический период развития, сопряженный со специфическими эмоциональными трудностями. Он является периодом кризиса адаптационного равновесия. В связи с этим возникает вопрос о связи стрессовых расстройств в подростковом возрасте с особенностями эмоционального развития.

Особенности развития психики в подростковом возрасте всегда волновали психологов, т.к. хорошо понимали, что именно в период подросткового возраста закладываются основные черты характера, стиль поведения человека, его привычки, жизненные ориентации и т. д. И от того, насколько положительно будет пройден этот этап, будет зависеть дальнейшая взрослая жизнь человека, одним из факторов, могущих помешать нормальному (без отклонений) становлению личности, может стать перенесенный эмоциональный стресс.

В нашем исследовании стресса в психологии (на примере подросткового возраста) участвовало 30 респондентов-детей: 15 мальчиков и 15 девочек в возрасте 13–15 лет. Все дети из полных и благополучных семей, посещают школу.

Анализ полученных в ходе диагностики методом «Самооценка тревожности, фрустрированности и агрессивности» результатов показал, что для мальчиков, в отличие от девочек, характерна более высокая тревожность и агрессивность. И та и другая форма реакции на стресс, не дают возможности адаптироваться к стрессовой ситуации, в связи с тем, что мобилизационные силы организма направлены на борьбу не с причинами, вызвавшими стресс, а

с последствиями. Кроме того, данным формам реагирования организма на стресс, присуще специфическое поведение, которое в большей степени создаёт условия для создания новых стрессовых ситуаций.

Девочки, в свою очередь, более фрустрированы, чем мальчики. Для них характерно в стрессовой ситуации негативное восприятие создавшегося поведения, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей. Но это в большей степени связано с ситуативными моментами. Девочки в большей степени интровертивны, в связи с чем, уходят в себя, что очень сильно влияет на учебную деятельность, которая может существенно снизиться.

Исследование тревожности (опросник Спилберга-Ханина) показал, что для девочек и мальчиков характерен повышенный уровень личностной тревожности. Но можно отметить и то, что показатель личностной тревожности, является характерным для подросткового возраста и связан с его особенностями.

Полученные данные по суммарным индексам диагностики состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) показал и в группе девочек, и в группе мальчиков одинаково завышены измеряемые факторы: агрессивные реакции, враждебность, негативизм. Единственное различие среди групп – у девочек чувство вины чуть ниже, чем у мальчиков.

Тест «Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение» позволил отметить, что как у девочек, так и у мальчиков в целом по группам, показатели самочувствия чуть ниже нормы, но в данный возрастной период, когда происходят интенсивные физиологические и психологические изменения, и который, по мнению большинства исследователей, сам по себе насыщен стрессами, такой показатель скорее закономерность.

Активность и настроение и у мальчиков, и у девочек находятся в пределах нормы.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что все подростки в большей или меньшей степени подвержены стрессу. Это связано, прежде всего, с психологическими и физиологическими особенностями возраста.

Как мы выяснили на наличие стресса не оказывают влияние ни тип личности, ни особенности нервной системы.

Таким образом, возникает необходимость психологической профилактики подростков.

Исходя из полученных данных диагностического исследования, мы считаем необходимым разработать и внедрить практические занятия в рамках деятельности психологических служб школы для решения таких задач как:

- оказание помощи подростку по лучшему познанию себя, своих сильных и слабых сторон;
- развитие потребности в самопознании и познании окружающих;
- создание условий для более объективного осознания своих проблем и обучение выработке собственной позиции и отношения к ним, ясно и точно излагать свои мысли;
- обучение детей способам поведения, направленных на конструктивное решение проблем внутреннего самоконтроля, разрешения внутри- и межличностных конфликтов;
- развитию навыков уверенного поведения;
- развитие навыков эффективного общения в различных жизненных (в том числе кризисных) ситуациях (со сверстниками, учителями, родителями и другими людьми);
- развитие рефлексивно-оценочных способностей подростков, направленных не только на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей, но и на выбор адекватной и наиболее эффективной реакции на них;
- обучение подростка способам социально-приемлемых форм психологической защиты, способности к формированию стрессоустойчивости.

Литература

1. Бодров, В.А., Орлов, В.Л. Психология и надежность: человек в системах управления техникой. М., 1998.

© Бюллетень магистранта 2015 год № 5