

УДК 159.9.07

Волов Алексей Викторович

магистрант

Volov Alexey V.

e-mail: 78volovalex@mail.ru

Смирнов Виктор Михайлович

доцент кафедры психологии и педагогики

Smirnov Viktor M.

e-mail: smirnoff2703@mail.ru

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования «Гжельский государственный университет»
Federal State Budget Educational Institution of Higher Education
“Gzhel State University”

Московская обл., Раменский г. о., пос. Электроизолятор,
д. 67, Россия, 140155
Тел.: 8(499)553-84-04

ИССЛЕДОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

RESEARCH AND DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE IN ADOLESCENCE

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена возрастающей проблемой дезадаптивного и саморазрушающего поведения подростков. В работе изложены результаты исследования стрессоустойчивости подростков, живущих в информационном обществе, на примере ГБОУ «Школа № 1547» (г. Москва). Проведена диагностика нервной системы обучающихся, исследован нервно-психический уровень устойчивости. Разработана и апробирована программа стрессоустойчивости, результаты которой говорят о повышении уровня стрессоустойчивости у подростков, с которыми была проведена психокоррекционная работа.

Ключевые слова: подростки; дезадаптивное поведение; саморазрушающее поведение; психокоррекционная работа; стрессоустойчивость; информационное общество.

Abstract. The relevance of the study is due to the growing problem of maladaptive and self-destructive behavior of adolescents. The paper presents the results of a study of the stress resistance of adolescents living in the information society, using the example of the State Educational Institution "School No. 1547" (Moscow). The diagnosis of the nervous system of students was carried out, the neuropsychic level of stability was investigated. A stress tolerance program was developed and tested, the results of which indicate an increase in the level of stress tolerance in adolescents with whom psychocorrection work was carried out.

Key words: adolescents; maladaptive behavior; self-destructive behavior; psychocorrective work; stress tolerance; information society.

Причина пристального внимания к психическому здоровью подрастающего поколения вообще и проблеме стрессоустойчивости в частности связана с

особенностями перехода к информационному обществу, ростом научно-технического прогресса и возникающими в связи с этим различными психофизическими нарушениями [3]. Поэтому стрессоустойчивость является необходимым качеством, позволяющим сохранить физическое и психическое здоровье. Особенно актуальной становится проблема формирования и развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте и юношеском возрасте, когда психика еще не полностью сформирована и недостаточно устойчива ко всякого рода деструктивным воздействиям, а требования общества к уровню психологической устойчивости молодого человека постоянно возрастают [1].

Важность исследования особенностей формирования и развития стрессоустойчивости обусловлена тем, что в условиях постоянной трансформации стиля жизни и ее темпа остро встает вопрос адаптации личности к новым требованиям действительности. По оценкам многочисленных экспертов в настоящее время значительная часть населения страдает психическими расстройствами, вызванными острым или хроническим стрессом. Он приобретает масштабы эпидемии и представляет собой основную социальную проблему современного общества. Особенную значимость изучение проблемы приобретает в связи со статистикой распространенности фактов психологической дезадаптации у детей и подростков. В последние годы на всей территории Российской Федерации отмечается четкая тенденция к ухудшению психического здоровья подрастающего поколения [2].

Низкая стрессоустойчивость современных подростков, а также бедность и ограниченность стратегий совладающего поведения, имеющих в их арсенале, неумение выбрать эффективные способы снятия напряжения как внутренние факторы риска выносятся специалистами на первый план. При этом агрессивность, депрессии, дезадаптивное саморазрушающее поведение называются в числе наиболее распространенных деструктивных реакций на стрессовые ситуации.

В целях исследования особенностей развития стрессоустойчивости современных подростков нами было реализовано экспериментально-психологическое исследование на базе ГБОУ «Школа № 1547» (г. Москва). Сроки

реализации экспериментального исследования – с 02.05.2020 по 30.05.2020 в рамках прохождения учебной (технологической) практики.

В исследовании принимали участие подростки данной школы. Объем экспериментальной выборки – 26 человек (14 мальчиков, 12 девочек). Возраст участников 13–14 лет. Необходимо отметить, что в силу сложившихся обстоятельств экспериментальное исследование нами было реализовано дистанционно. Подростки получили необходимые диагностические материалы по электронной почте, а также посредством социальной сети ВКонтакте и мессенджера WhatsApp.

Нами был подобран соответствующий цели и задачам исследования психодиагностический инструментарий, включающий следующие методики:

1) методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»;

2) методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е. П. Ильина (теппинг-тест);

3) методика диагностики уровня невротизации Л. И. Вассермана.

Согласно результатам проведенного исследования с помощью методики «Прогноз», большинство обследованных нами подростков (54 %) имеют низкий уровень нервно-психической устойчивости (высокий уровень нервно-психической неустойчивости по методике), а, следовательно, и высокую вероятность нервно-психических срывов. У 27 % испытуемых был выявлен средний уровень и, соответственно, удовлетворительная нервно-психическая устойчивость. И лишь у 19 % испытуемых был диагностирован высокий уровень нервно-психической устойчивости и высокий уровень адаптации к стрессогенным ситуациям. Таким образом, у большинства испытуемых был диагностирован низкий уровень нервно-психической устойчивости, свидетельствующий о недостаточной способности сохранения адекватности поведения в стрессовых ситуациях.

По результатам проведения методики экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е. П. Ильина у 38 % испытуемых была диагностирована нервная система средней силы, у 31 % учащихся – слабая нервная

система, у 27 % обследованных подростков – средне-слабая нервная система. И лишь у 4 % подростков была диагностирована сильная нервная система. Таким образом, у большинства подростков была диагностирована слабая и средне-слабая нервная система, что свидетельствует об их чрезвычайной подверженности различного рода стрессогенным воздействиям и отсутствии эффективных копинг-стратегий.

Таким образом, по результатам проведения методики диагностики уровня невротизации Л. И. Вассермана у 54 % обследованных подростков был выявлен низкий уровень невротизации, что свидетельствует об эмоциональной устойчивости; о положительном фоне переживаний; об инициативности; о чувстве собственного достоинства; независимости, социальной смелости; о легкости в общении. В то же время у 46 % испытуемых наблюдается высокий уровень невротизации, что свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

Если проанализировать результаты всего экспериментально-психологического исследования по всем методикам, то мы можем сказать, что 23 % подростков имеют высокий уровень стрессоустойчивости, 33 % обучающихся – средний уровень стрессоустойчивости и у 46 % обследованных подростков наблюдается низкий уровень развития стрессоустойчивости.

По результатам экспериментального исследования нами отобрана группа обучающихся в составе 12 человек для проведения психокоррекционной работы, направленной на развитие стрессоустойчивости.

Нами была разработана и апробирована программа развития стрессоустойчивости подростков, состоящая из пяти продолжительностью 1,5 часа.

Занятие 1

Цель: установление контакта с участниками, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой программы; определение круга общих проблем; установление атмосферы доброжелательности между членами психокоррекционной группы.

Занятие 2

Цель занятия: создание эмоционального настроения и мотивации на сотрудничество в решении поставленных задач, а именно поиск конструктивных способов решения проблем, анализ повседневного поведения, обычных поступков и привычек, а также выстраивание адекватной самооценки.

Занятие 3

Цель занятия: создание эмоционального настроения на работу, выработка навыков корректного общения с партнером, подготовка к проблемным ситуациям, возникновение которых предвидится в будущем, а также дать каждому участнику возможность осознать свою жизненную позицию.

Занятие 4

Цель занятия: выработка эффективных навыков выхода из типичных проблемных ситуаций, выработка навыков восприятия мнения окружающих о себе, развитие умения видеть в любом человеке положительное.

Занятие 5

Цель занятия: выработка эффективных навыков поведения в проблемных ситуациях, выработка восприятия мнения окружающих о себе. Дать возможность участникам осознать свою жизненную позицию, свои ценности и принципы, а также наиболее приемлемые способы достижения цели; закрепление дружеских отношений между членами группы.

После проведения психокоррекционной программы была выявлена тенденция к развитию стрессоустойчивости участников экспериментальной группы. Выявлены положительные сдвиги в общении, эмоциональной устойчивости, положительном фоне переживаний, способах поведения в стрессовых ситуациях, позитивные изменения в поведении детей.

Сравнение диагностических данных, полученных с учащимися экспериментальной группы «до» и «после» проведения психолого-педагогической программы, позволяет констатировать эффективность разработанной и апробированной нами психолого-педагогической программы развития стрессоустойчивости подростков. Большинство подростков стали лучше справляться с возникающими стрессовыми ситуациями, что является свидетельством повышения их стрессоустойчивости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев П. В. Развитие стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ как фактор сохранения психологического здоровья выпускников школ // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М., 2017. С. 21–25.

2. Розанов В. А. Психическое здоровье детей и подростков – попытка объективной оценки динамики за последние десятилетия с учетом различных подходов // Социальная и клиническая психиатрия. 2018. Т. 28. № 1. С. 62–73.

3. Смирнов В. М., Егорова И. В. Профилактика нарушений здоровья, возникающих у молодежи в результате избыточного использования современных компьютерных технологий // Вестник Саратовского областного института развития образования. 2015. № 1. С. 89–93.