

УДК 159.9

ассистент кафедры психологии Ковалевская Анастасия Александровна

Гуманитарно-педагогическая академия (филиал)

Федерального государственного автономного образовательного

учреждения высшего образования

«Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского» (г. Ялта)

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПОДРОСТКОВ

**Аннотация.** В статье представлен анализ методов диагностики и преодоления стресса, а также результаты исследования степени выраженности стресса и уровня стрессоустойчивости.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость.

**Annotation.** The article presents an analysis of methods for diagnosing and coping with stress; the results of a study of the degree of stress and stress tolerance.

**Keywords:** stress, stress tolerance.

**Введение.** Подростковый возраст – это период, для которого характерны частые стрессы, связанные с обучением в школе, а также проблемы в отношениях со сверстниками и родными. Способы, которыми часто пользуются подростки в целях преодоления стресса – агрессивное поведение, алкоголь, наркотики [5].

**Формулировка цели статьи.** Целью экспериментального исследования стало определение степени выраженности уровня стресса, а также степени сформированности навыков стрессоустойчивости у подростков.

**Изложение основного материала статьи.** Для проведения исследования был выбран комплекс методик, дополняющих друг друга:

1. Методика «Шкала тревожности»;
2. Методика «Шкала сниженного настроения – субдепрессии» (ШСНС);
3. Методика выявления стрессоустойчивости.

С целью выявления уровня тревожности использовалась методика – «Шкала тревожности» [3].

Диагностика уровня тревожности у подростков по методике «Шкала тревожности» показала следующие результаты. Как видно из представленных в таблице 1 данных, высокий уровень общей тревожности наблюдался у пяти учащихся (19,2%), очень высокий – у одного (3,8%). Средний уровень общей тревожности выявлен у 12 учащихся (46,2%). Следует, однако, указать, что у пяти человек (19,2%) выявлено чрезмерное спокойствие, что свидетельствует о наличии защитного характера такой нечувствительности к эмоциональному неблагополучию.

Таблица 1

## Показатели уровня тревожности у подростков по методике «Шкала тревожности»

Уровень тревожности	Школьная		Самооценочная		Межличностная		Общая	
	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек
Нормальный	69,2	18	50	13	57,7	15	46,2	12
Несколько повышенный	7,7	2	3,8	1	15,4	4	11,5	3
Высокий	7,7	2	7,7	2	23,1	6	19,2	5
Очень высокий	7,7	2	7,7	2	0	0	3,8	1
«Чрезмерное спокойствие»	7,7	2	30,8	8	3,8	1	19,2	5

С целью выявления проявлений сниженного настроения – субдепрессии у учащихся использовалась шкала сниженного настроения – субдепрессии (ШСНС).

Данные, полученные с помощью методики «Шкала сниженного настроения – субдепрессии» показали то, что из 26 учащихся девять человек (34,6%) проявляли незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения, а два человека (7,7%) – значительное. При этом у 15 человек (57,7 %) не отмечалось сниженного настроения.

Таблица 2

## Показатели индекса сниженного настроения у подростков по методике «Шкала сниженного настроения – субдепрессии»

Индекс снижения настроения	%	Кол-во человек
Лица, не имеющие в момент опыта сниженного настроения	57,7%	15
Незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения	34,6%	9
Значительное снижение настроения	7,7%	2

Для определения уровня стрессоустойчивости подростков в возрасте 14-15 лет использовалась методика выявления стрессоустойчивости. Автор данного теста – Ю. В. Щербатых [6].

Диагностика с помощью теста на стрессоустойчивость показала, что на констатирующем этапе 7,7% учащихся имели признаки повышенной чувствительности к стрессу, показатели 57,7% учащихся находились в пределах нормы, и лишь у 34,6% учащихся присутствует устойчивость к стрессу.

Таблица 3

**Показатели динамической чувствительности к стрессу у подростков по методике выявления стрессоустойчивости**

№ п/п	Динамическая чувствительность к стрессу	%
1	Устойчивость к стрессу	34,6
2	Норма	57,7
3	Повышенная чувствительность к стрессу	7,7

Анализ данных по пяти шкалам теста на стрессоустойчивость показал следующее:

1) По показателям первой шкалы «Повышенная реакция на обстоятельства» 19,2% учащихся имели высокий уровень тревожности на внешние обстоятельства, т.е. на такие на которые они не могли повлиять. При этом нормальный уровень данного показателя отмечался у 53,8% учащихся, а низкий – только у 26,9% учащихся.

2) По данным второй шкалы 19,2% испытуемых обладали склонностью все излишне усложнять, что так же может приводить к стрессам.

3) Третья шкала методики определения стрессоустойчивости определяла предрасположенность испытуемых к психосоматическим заболеваниям. Показатели теста свидетельствуют о том, что 15,4% учащихся относятся к таковым.

4) Показатели четвертой шкалы говорят о том, что 46,2% респондентов применяют деструктивные методы преодоления стрессовых состояний. При этом для преодоления стрессовых состояний по данным опроса испытуемые чаще используют телевизор и вкусную еду.

5) Показания теста по пятой шкале свидетельствуют о том, что только 23,1% учащихся стараются применять конструктивные методы борьбы со стрессом. При этом по данным опроса в число таких методов чаще всего входят сон, отдых, смена деятельности, а также общение с друзьями или любимым человеком.

Таблица 4

**Показатели пяти шкал по методике выявления стрессоустойчивости**

Уровень	Шкалы				
	Повышен. реакция на обстоятельства	Склонность все излишне усложнять	Предрасположенность к психосоматическим заболеваниям	Деструктивные способы преодоления стресса	Конструктивные способы преодоления стресса
	%	%	%	%	%
Нормальный	53,8	46,2	34,6	50	50
Высокий	19,2	19,2	15,4	46,2	23,1
Низкий	26,9	34,6	50	3,8	26,9

Данные показатели – основание для того, чтобы сделать вывод о необходимости специальной работы по подготовке будущих педагогов к работе по формированию навыков стрессоустойчивости у подростков, т.к. подросток самостоятельно не может конструктивно справиться с данной проблемой овладения навыками стрессоустойчивости.

Готовность педагога к работе по формированию навыков стрессоустойчивости у подростков мы рассматриваем как структурный элемент общей системы психолого-педагогической готовности к педагогической деятельности, который отображает структуру данной системы. За основу взято три основных компонента, составляющих эту готовность: аффективный компонент (отношение); 2) когнитивный компонент (знания); 3) технологичный компонент (умения и навыки).

Содержание аффективного компонента отображает гуманистическую направленность личности на педагогическую деятельность, как в целом, так и на работу по формированию навыков стрессоустойчивости у подростков, интерес к данному виду деятельности.

Когнитивный компонент предусматривает наличие информации о стрессе, общих закономерностях его развития, о психологических особенностях учебного стресса учащихся, о психологических методах преодоления стрессового состояния. Данный компонент представлен не только теоретическим ознакомлением будущего педагога с вопросом психологии стресса, но и знаниями о практической их реализации в практике работы с подростками в учебно-воспитательном процессе.

Содержание третьего компонента - технологичного, предусматривает наличие у будущего педагога умений осуществлять профилактику возникновения стрессового состояния, определять причины его возникновения, умений проводить коррекционную работу с детьми данной категории (коррекционный аспект).

Достаточная сформированность составных компонентов и их целостное единство - показатель высокого уровня готовности учителя к работе по формированию навыков стрессоустойчивости у подростков.

Повышению уровня психолого-педагогической готовности педагогов к работе по формированию навыков стрессоустойчивости у подростков может способствовать спецкурс «Стресс и способы его преодоления», который решает следующие задачи: создаёт условия для овладения теоретическими и практическими знаниями по проблеме психологии стресса, а также саморегуляции психологического состояния; при освоении содержания данного курса педагоги знакомятся с методами диагностики стресса, способами саморегуляции эмоционального состояния.

Содержание спецкурса включает пять тем, которые рассматриваются на лекционных и практических занятиях. Цель спецкурса – дать знания о психологической сущности стресса, и основных методах его диагностики, профилактики и преодоления.

Прослушав курс, педагоги должны: знать понятие и стадии развития стресса, методы диагностики, предупреждения и саморегуляции эмоционального состояния; иметь навыки распознавания и преодоления стресса.

Лекционные занятия раскрывают содержание следующих тем:

1. Понятие стресса.
2. Стадии развития стресса.
3. Факторы стрессов.
4. Диагностика стресса.
5. Способы преодоления стрессовых состояний.

Практические занятия посвящены раскрытию таких тем:

1. Дыхательные техники.
2. Мышечная релаксация.
3. Рациональная психотерапия
4. Использование позитивных зрительных образов.

Так, проведение данных лекционных и практических занятий, поможет сформировать готовность педагогов к работе по формированию навыков стрессоустойчивости у подростков.

При разработке структуры и содержания спецкурса учитываются также стадии продвижения человека по мере овладения им психологическими знаниями и способами их использования [4]. Каждая стадия овладения психологическими знаниями характеризуется не столько новым содержанием, сколько качеством отношений с психологической информацией, теми новообразованиями, которые формируются в результате её прохождения. На первом этапе работы по формированию готовности к работе по формированию навыков стрессоустойчивости у подростков охватывает период ознакомления с базовыми понятиями, которые составляют основу психолого-педагогических знаний по вышеназванной проблеме, с трактовкой самого определения стресса и стрессоустойчивости. Основным содержанием второго этапа усвоения психолого-педагогических знаний по проблеме стрессоустойчивости является подготовка к умению диагностировать данное психологическое явление в реальности школьной жизни, вычленять детерминантные факторы возникновения психологического стресса у подростков. На третьем этапе происходит обучение различными способами, приёмами, средствами профилактики и регуляции стрессового состояния.

**Выводы.** Таким образом, высокий уровень общей тревожности наблюдался у 19,2% учащихся, очень высокий – у 3,8%. У 19,2% учащихся выявлено чрезмерное спокойствие. 7,7% учащихся имели признаки повышенной чувствительности к стрессу. Для работы с этими подростками по формированию навыков стрессоустойчивости педагогам необходимо овладеть соответствующими знаниями и сформировать специальные умения и навыки.

#### **Литература:**

1. Бура, Л. В. Профилактика школьной дезадаптации как средство сохранения психологического здоровья обучающихся / Л. В. Бура // Проблемы психологического здоровья личности: коллективная монография. – Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – 244 с.
2. Ковалевская, А.А. Особенности саморегуляции и стрессоустойчивость подростков / А. А. Ковалевская // Проблемы психологического здоровья личности: коллективная монография. – Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – 244 с.
3. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога: В 2 кн. / Е. И. Рогов – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
4. Семиченко, В. А. Пути повышения эффективности изучения психологии / В. А. Семиченко – К.: Магістр-S, 1998. – 124 с.
5. Чайка, Е. Психолого-педагогическая поддержка старшеклассников в стрессовой ситуации / Е. Чайка // Воспитание школьников. – 2003. – №8. – С. 36-39.
6. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

**Психология**

**УДК: 316.61**

**кандидат психологических наук, доцент Король Ольга Феликсовна**

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Республики Крым «Крымский инженерно-педагогический университет» (г. Симферополь)

## **ЦЕННОСТНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ В МЕЖКУЛЬТУРНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**Аннотация.** В статье представлена авторская позиция в понимании специфики манифестированных ценностных предпочтений в межкультурном взаимодействии. Данное исследование посвящено изучению иерархического строения ценностных ориентаций с позиции дескриптивного подхода. Предложенный анализ может служить исходным положением для обоснования структурных, содержательных и функциональных характеристик межкультурного взаимодействия.

**Ключевые слова:** межкультурное взаимодействие, ценностные предпочтения, ценностные ориентации, дескриптивный подход.