

## К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ

## TO THE QUESTION OF THE FORMATION OF STRESS-RESISTANCE IN ADOLESCENTS

Галиева А.Р.  
Galieva A.R.

### Аннотация

В данной статье рассматривается проблема формирования стрессоустойчивости подростков. Стрессоустойчивость рассматривается как личностная интегральная характеристика.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, формирование стрессоустойчивости, подростковый возраст, тренинг.

### Abstract

This article deals with the problem of the formation of stress resistance of adolescents. Stress-resistance is considered as a personal integral characteristic.

**Keywords:** Stress, stress resistance, the formation of stress resistance, adolescence, training.

Актуальность проблемы формирования стрессоустойчивости школьников подросткового возраста и поиск путей предотвращения стрессов в учебном процессе возрастает по разным причинам, среди которых наиболее явными мы считаем следующие: наличие сложнейших возрастных проблем у подростков (новые отношения со взрослыми и сверстниками, особенности Я-концепции, подростковый пубертат), недостаточно эффективная система психолого-педагогической помощи и поддержки учащихся с низким уровнем стрессоустойчивостью в условиях школьного обучения; отсутствие в учебной программе специализированных занятий по профилактике стрессовых состояний школьников и формированию стрессоустойчивости как необходимого компонента здоровья.

Стресс - нежелательная физическая, психическая и психоэмоциональная реакция, вызванная ситуацией, с которой человек не справляется успешно или полагает, что не сможет справиться успешно[3, с.21].

Стресс - универсальное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Высокие уровни стресса могут быть связаны с дисстрессом и соматическими симптомами.

Во время стресса у подростков развивается психическое напряжение, повышается уровень бодрствования и сверхконтроль: чрезмерные опасения и беспокойство по мелочам, суетливость, ощущение взвинченности и пребывание на грани срыва; тревожные ожидания, страхи, эмоциональная лабильность; инсомния (затруднения при засыпании и прерывистый сон); нарушения концентрации внимания и ухудшение памяти.

Изменяется работа головного мозга, эндокринной и вегетативной нервной систем: в напряженном режиме начинают работать надпочечники, выбрасывая кортизол и адреналин; появляются полисистемные симптомы

вегетативной дисфункции в сочетании с повышенной утомляемостью; нарастает мышечное напряжение, особенно в аксиальной мускулатуре, что сопровождается физиологической болью.

Главная индивидуальная особенность человека, определяющая его склонность к стрессу и стрессовую реакцию, связана с чертами характера и образом жизни, в связи с чем в психологической науке происходит обсуждение понятия стрессоустойчивости, так как она влияет на возникновение дистресса у человека.

С.В. Субботин считает, что комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности [5, с.23].

Являясь важнейшим компонентом психического здоровья личности стрессоустойчивость — позволяет противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования. В этой связи формирование стрессоустойчивости является важным условием сохранения психического здоровья.

В современных научных источниках стрессоустойчивость рассматривается как личностное качество человека, ресурс личности или эмоциональный запас, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации, оказывающее влияние на процесс и результаты деятельности человека в сложных ситуациях. Стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: психофизиологического; мотивационного; эмоционального; волевого; информационного; интеллектуального.

Основными особенностями личности подростка можно считать: сконцентрированность на собственной личности, стремление к самостоятельности, независимости, взаимоотношениям с противоположным полом. У старшеклассников значимым источником травмирующего воздействия может стать самостоятельная работа или предстоящий экзамен, что требует от школьника высокой стрессоустойчивости.

Можно выделить основные психологические особенности эмоциональной сферы подростков, которые можно использовать при формировании стрессоустойчивости: потребности в самостоятельности, в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости — сконцентрированность на собственной личности.

Таким образом, мы понимаем, что стрессоустойчивость это умение, свойство и особенность, и это понятие характеризуется тем, что позволяют организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков

эмоций влияющих на деятельность и на окружающих, а также, способных вызывать психические расстройства.

Стрессоустойчивость у старшеклассников может быть повышена путем увеличения собственных степеней личностной свободы (ролей) через присоединение к своему осознанному «Я» еще множества других «Я — образов». Тогда вероятность расхождения между модальностями «Я» будет сведена к минимуму, что, несомненно, способствует укреплению психического здоровья подростка.

Одной форм организации развивающей деятельности подростков является социально-психологический тренинг. Социально-психологический тренинг позволяет эффективно решать задачи, связанные с формированием стрессоустойчивости и управления собственным состоянием, формирования навыков общения, корректного выражения мыслей и понимания их выражения у окружающих. Кроме этого, тренинг предполагает усвоение подростком психологических знаний, навыков, умений, коррекцию установок, развитие личностных свойств через интериоризацию особенностей среды, объектов и особенностей взаимодействия с ней.

#### Список литературы

1. Ахвердова О.А., Козлова Э.М. Психология стресса. Учебное пособие. – Ставрополь: СГУ, 2007. — 374 с.
2. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов/ Н.И.Бережная// Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 г.: в 8 Т. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун- та, 2003. – Т. 1. С. 453-457
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса Психологическая антропология стресса. — М.: Академический Проект, 2009. — 943 с.
4. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг Ресурсы стрессоустойчивости. Спб.: Речь, 2009. - 250с.
5. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / С.В. Субботин. - Пермь, 1992. - 152 с.
6. Юдина И.Г. Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Когда не знаешь, как себя вести. Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2007. — 64 с.

УДК 378

### **ПОРТФОЛИО УЧАЩЕГОСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ КАК ПРЕЗЕНТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НЕДОСТАТКОВ**

### **THE PUPIL'S PORTFOLIO WITH HANDICAPPED CHILDREN AS THE PRESENTATION OF RESULTS OF CREATIVE ACTIVITY AND OVERCOMING PHYSICAL DEFECTS**

**Галимзянова Л.Ф.  
Galimzyanova L.F.**

#### **Аннотация**

В данной статье рассматривается вопрос о влияния портфолио на построение работы с ребенком ОВЗ, что становится необходимым фактором мотивации к преодолению, дальнейшему развитию поставленных посильных целей