

Секция «Психология»

"Изучение особенностей проявления стресса в подростковом возрасте"

Финогенова Юлия Сергеевна

Студент

Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого,

Факультет психологии, Тула, Россия

E-mail: madam.finogenova2011@yandex.ru

Изучение особенностей проявления стресса в подростковом возрасте

Финогенова Ю.С.

Студент

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, факультет психологии, Тула, Россия

E-mail: madam.finogenova2011@yandex.ru

Проблема стресса существовала всегда, поскольку во все времена людям в определенных ситуациях приходилось испытывать напряжение. Современный темп жизни, сложность и многообразие решаемых задач, дефицит времени и избыток информации сопряжены целым букетом отрицательных эмоциональных состояний и, как следствие, многочисленными заболеваниями. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, 45% всех заболеваний связаны именно с переживанием стресса.

Особую актуальность проблема стресса приобретает, когда речь идет о подростках. Подростковый возраст - это наиболее критический период развития, период особой психологической уязвимости, характеризующийся половым созреванием, внутриличностными противоречиями, занимаемым промежуточным положением между ребенком и взрослым, стремлением подчеркнуть свою индивидуальность, чувством взрослости. Все это приводит к эмоциональной нестабильности, и, как следствие, к стрессам.

Исследователями отмечается, что именно в период подросткового возраста закладываются основные черты характера, стиль поведения человека, его привычки, жизненные ориентации и т.д. И от того, насколько конструктивно будет пройден этот этап, во многом зависит успех взрослой жизни (Г. Селье, И. С. Кон, Ф. Райс, Д. Фельдштейн, М. Тышкова и др.).

Исследование по изучению особенностей проявления стресса в подростковом возрасте проводилось на базе МБОУ-СОШ № 21 г. Тулы. Выборку составили 35 учащихся 7-х классов, 20 девочек, 15 мальчиков. В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики: опросник Спилбергера-Ханина «Исследование тревожности», опросник Т. А. Немчина «Определение нервно-психического напряжения», тест самооценки тревоги В. Цунга, опросник Т. А. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса», шкала психологического стресса PSM-25 Н. Е. Водопьяновой.

Анализ результатов проведенного исследования позволил выявить следующие особенности проявления стресса в подростковом возрасте:

1. Анализ результатов по методике Спилбергера-Ханина «Исследование тревожности» позволяет утверждать, что большинство испытуемых - 87,5% имеет умеренный уровень ситуативной тревожности. Подростки данной категории эмоционально острее,

чем низкотревожные, реагируют на сообщение о неудаче, хуже работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи. У 12,5% респондентов высокий уровень ситуативной тревожности, они проявляют сильное беспокойство, порожденное конкретной ситуацией, очень остро реагируют на сообщение о неудаче, плохо работают в стрессовых ситуациях, беспокоятся при выполнении задачи в условиях дефицита времени. Среднегрупповой показатель - 42,25 - свидетельствует об умеренной ситуативной тревожности. Кроме того, у большинства опрошенных преобладает умеренный уровень личностной тревожности. Для 62,5% опрошенных характерна умеренная личностная тревожность, которая активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. 37,5% респондентов относятся к категории испытуемых с высокой личностной тревожностью, воспринимая множество ситуаций как угрожающие и ориентированные на ситуации соревнования, на проявление упорства при столкновении с препятствием, стремящиеся к достижению высоких целей, воспринимающие окружающий мир как не дружелюбный.

2. Результаты диагностики по методике Т. А. Немчина «Определение нервно-психического напряжения» свидетельствуют о том, что у большинства опрошенных (56,25%) подростков преобладает средний уровень тревоги. Испытуемые данной категории не испытывают постоянного, сильного эмоционального напряжения; присущий им уровень нервно-психического напряжения не оказывает отрицательного влияния на организм и личность в целом. У 18,75% опрошенных – средний с тенденцией к высокому уровню тревоги. У представителей данной группы испытуемых присутствующее напряжение не очень сильно выражено, серьезной угрозы для организма нет, однако им следует быть осторожными, внимательно следить за своим эмоциональным состоянием, чтобы не допустить перехода накопившегося отрицательного багажа эмоций в дистресс. У 12,5% - высокий уровень нервно-психического напряжения, что позволяет говорить о достаточно высокой вероятности возникновения дистресса. 12,5% выборки имеют низкий уровень нервно-психического напряжения. Эта группа испытуемых менее других подвержена отрицательным, разрушающим стрессовым воздействиям; их жизнь относительно спокойна и размеренна. Среднегрупповой показатель - 13,4 - соответствует среднему с тенденцией к низкому уровню нервно-психического напряжения.

3. Результаты исследования по методике «Тест самооценки тревоги В. Цунга» позволяют сделать вывод о том, что большинство испытуемых оценили свой уровень тревоги как средний (81% опрошенных). По мнению данной категории испытуемых, они не испытывают большой тревоги в разнообразных ситуациях. Остальные 19% считают, что не испытывают сильной тревоги в тех ситуациях, которые могут вызывать сильное беспокойство.

4. Результаты диагностики по методике Т. А. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса» позволяют утверждать, что у современных подростков присутствует напряжение. 37,5% опрошенных подвержены стрессу, им хватает проблем и забот, присутствует напряжение, но невысокое. 50% - спокойны, справляются с проблемами, у них нет выраженного напряжения. 12,5% респондентов обладают очень высокой напряженностью, довольно зависимы от чужих оценок, что держит их в состоянии стресса. Среднегрупповой показатель - 29,9 свидетельствует о наличии незначительного напряжения.

5. Результаты исследования по шкале психологического стресса PSM-25 Н. Е. Водопьяновой подтверждают результаты, полученные ранее. У 12,5 % опрошенных выявлен высокий уровень стресса, эмоциональное напряжение, которое оказывает негативное влияние на организм. У 6,5% - средний уровень стресса, присутствует эмоциональное напряжение, но не очень сильное. 81% семиклассников имеет низкий уровень стресса. Подростки данной категории не находятся в состоянии чрезмерного напряжения, такой уровень стресса не может существенно навредить организму. Среднегрупповой показатель - 65,5 соответствует низкому уровню стресса.

Проведенное исследование позволило нам наметить основные направления работы с подростками. Считаем главной задачей в работе по профилактике стресса выработать у подростков умение конструктивного снятия эмоционального напряжения и различных стрессовых реакций.

Литература

1. Волков, Б.С. Психология подростка: учеб. пособ. для студ. вузов / Б.С. Волков.- М.: Академический проект, 2005.- 208 с.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. Научное издание. – М.: Академический Проект, 2009.-943с.
3. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед. / К.Н. Поливанова.- М.: Академия, 2000.- 184 с.