

Н.Г. Мехралиева, магистрантка
Бакинский государственный университет, Баку (Азербайджан)

Ключевые слова: стресс, подростки, факторы проявления стресса, проблемы преодоления стресса.

Аннотация: Проблема стресса является одной из наиболее разработанных в психологии и продолжает привлекать внимание ученых и психологов-практиков до сегодняшнего дня. Причиной этому является увеличение степени воздействия на людей различных стрессогенных факторов, порождающих, в свою очередь, различные психосоматические заболевания.

Введение. Подростки, являясь особой возрастной группой, стоящей между детством и юностью, проходят испытание перед жизнью в социально-психологическом, физиологическом, нравственном смысле и не всегда выдерживают с честью это испытание. Переживание стресса не является, как известно, прерогативой лишь подростков; стрессу подвержены все люди, в особенности в современных условиях развития. Не случайно в некоторых классификациях глобальных проблем стресс указывается как составной элемент этих классификаций. Определение стресса дается в научной литературе следующим образом: «это - требование адаптации и преодоление трудностей обычно в ответ на изменение условий жизни. Если требование изменений превосходит способности и ресурсы, то проявляются негативные эффекты стресса такие как со-

матические симптомы. Есть нормальные стрессы, связанные с подростковым развитием (физикальные изменения), и связанные с непредвиденными стрессовыми явлениями жизни (разрыв связей) которые требуют адаптации и противостояния трудностям. Оба типа стрессоров должны рассматриваться при оценке и ведении» [см. об этом: 1].

Известны общие условия стресса – это цивилизационные процессы, информационно-коммуникационные технологии, благодаря которым усиливается связь и зависимость сообществ, меняются устои жизни, в том числе в тех параметрах, которые необходимы для формирования личности подрастающего поколения. Благодаря исследованиям российских (Л.М. Аболин В.А. Бодров, П.Б. Зильberman, Н.В. Суворова и др.) и других ученых накоплен обширный материал по проблеме стресса. Проблемы фор-

мирования личности подростка связаны с таким понятием, как акцентуация, которая означает определенную дисгармоничность в развитии характера; девиантное поведение несовершеннолетних рассматривается с позиций экологического и гуманистического подходов [См. об этом: 4, 12, с.13]. В Азербайджане данную проблему расследовал И.М.Мамедов, который специально исследовал типы акцентуации характера у трудных подростков, а также влияние этих типов на уровень деликвентности их поведения. Акцентуация, как скрытая норма, или крайний вариант нормы поведения может вести к девиациям поведения [5]. Несомненно, что в основе этих процессов может лежать и стресс, в особенности это касается трудных подростков. Это специально подчеркивает И.М.Мамедов, отмечая необходимость соотношения акцентуации с социально-средовыми факторами, т.е. неправильное воспитание, неблагоприятное социальное окружение и т.д., показывает, что наблюдаемые конфликты у испытуемых в проведенном им исследовании имели место в семье (в основном с отцом и младшими членами семьи), в школе и во дворе [6, с.71].

Известна роль системы образования в формировании личности, ее мотиваций и социализации в целом. Как отмечает К.Р.Алиева, на успешность обучения влияет общий интеллект, мотивация, интересы, личностные свойства и т.д. [9, с. 4]. В этом плане успешность служит, с одной стороны, преодолению стрессов, связанных с другими сторонами социальной среды, с другой стороны, их формированию, поскольку полноценной социальной среды для успешного обучения в идеале не может быть никогда.

Подростки, как отмечают исследователи, стремятся активно усвоить окружающую социальную среду, с одной стороны, и расширить рефлексию на свой внутренний, интимный мир через самоуглубление, обособление от сверстников и т.д. [7]. Этот период, как отмечает С.А.Мухтарова, «богат новообразованиями, которые характеризуют переход ребенка во взрослость, становление его самосознания, эмоциональные особенности идентификации с собственным «Я», кризис личности отрока, и соответствующее проявление его эмоциональных отношений». Автор как раз и рассматривает основы эмоциональности взрослеющего ребенка, где формирование эмпатии может иметь хороший эффект в случае, если ребенок активно включен в процесс идентификации с лицом, чье поведение соответствует моральным нормам, в противном случае возникает жестокость, негативное отношение к окружающим, что в свою очередь отражается на подверженности стрессам [8 с.87, и далее].

Имеются исследования толерантности у подростков с нормальным уровнем психического развития, а также с задержкой психического развития, прежде всего коммуникативной толерантности, методом В.В.Бойко. Для 68% выборки из 1000 человек был свойственен низкий уровень толерантности, причем у мальчиков этот показатель составил 73%, у девочек – 58%, что свидетельствует о высокой степени склонности к стрессовым воздействиям прежде всего мальчиков. В целом в отношении стресса в группу риска входят именно мальчики, как более рискованно подходящие к различным жизненным ситуациям [10, с.229]. Низкий уровень толерантности свидетельствует о категоричности в оценке других, неумении сглаживать негативные чувства, неумение прощать и т.д. [там же, с.31].

Имеются исследования о формировании силы воли среди атлетов-подростков, отмечается, что на формирование таких качеств, как упорство, целеустремленность, трудолюбие и стремление к победе влияют мотивация и целеполагание, к которым, как отмечает Ш.М.Велиев, надо стремиться на основе специальной программы работы со спортсменами, а также учитывать при этом их социальную среду и окружение [11, с.189].

Социально-психологические проблемы молодежи, в том числе подростков, рассматривались также Кадыровой Р.Г. В частности, исследователь останавливается на вопросах национальной идентичности, которая, являясь истори-

ческой категорией, является одной из базовых для формирования эмоционально-волевой сферы ребенка и может, с одной стороны, стабилизировать состояние его, с другой – стать катализатором стрессового состояния. Интересным является вывод о том, что школьники, обучавшиеся на азербайджанском языке, демонстрировали более высокий уровень национальной идентификации. Автор подчеркивает, что субъективная выраженность национальной идентичности увеличивается по мере взросления и что процессы национальной идентичности на уровне когнитивных процессов развития ребенка происходят по-иному, нежели это было в истории [3, с. 185-186].

В целом многие авторы пришли к выводу, что стресс учащихся-подростков в учебной деятельности является комплексным свойством личности, включающим такие личностные компоненты, как высокая личностная и ситуативная тревожность, высокий уровень нервно-психического напряжения, неадекватная самооценка, низкая работоспособность, эмоциональная неустойчивость, которая не обеспечивает успешное достижение цели деятельности и не может реализоваться в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах деятельности личности [см. об этом: 2].

Для исследования проблемы мы обратились в несколько бакинских школ (№№ 47, 91, 102, 276, Анкарская школа-лицей), к тестированию были привлечены школьники старшего школьного возраста как русского, так и азербайджанского секторов, 47 девочек и 40 мальчиков. Тестирование было проведено в ноябре-декабре 2010 года.

Нами были подведены результаты исследования фактора тревожности по методике диагностики уровня школьной тревожности Тэйлора. (Опросник состоит из 50 утверждений, с которыми можно согласиться или нет. Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности). *Высокий* уровень тревоги – 25-40 баллов показали 19 человек из 72 опрошенных, в том числе 17 девочек и два мальчика. *Очень высокий* уровень тревоги (40-50 баллов) не показал никто. 33 человека показали *средний (с тенденцией к высокому)* уровень (15-25 баллов) (11 мальчиков, 22 девочки). Таким образом, больше половины обследуемых, т.е. 52 человека, показали наличие тревожности, а иногда и очень высокой.

Рассмотрим основные причины этой тревожности, которая, как известно, при определенных условиях может перерасти в устойчивое стрессовое состояние. Для этого прежде всего определим, в чем конкретно корень проявляемой тревоги по шкале Филиппа.

В данной шкале методика предполагает следующее. При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50% , можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством. Вот эти факторы: 1. Общая тревожность в школе. 2. Переживание социального стресса. 3. Фрустрация потребности в достижении успеха. 4. Страх самовыражения. 5. Страх ситуации проверки знаний. 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих. 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Всего по какому-либо, либо одному, либо нескольким

факторам показали высокие результаты по переживанию стресса 59 человек (41 девочка) из 72. Это – довольно высокий показатель для городских школьников, вместе с тем – закономерный, поскольку Баку – многомиллионный город с проблемами в экологии и управлении.

Теперь рассмотрим отдельные показатели:

1. Общая тревожность в школе – 39 человек, не проявили – 20. Как видно из полученных результатов, высокая требовательность учителей, родителей, или же высокий уровень ответственности у детей может способствовать этим показателям. Однако причина стресса может быть и не только в этом. Возможно, что на этом отражается неблагоприятная семейная обстановка, социальная среда, а также отношения, сложившиеся с учителями.

2. Переживание социального стресса. Всего лишь 9 человек показали здесь высокий уровень тревожности (из них лишь один мальчик). Считаем, что социальное самоопределение, адаптация к среде выше у девочек, т.е. они более быстро адаптируются к социальной среде, отсюда – более болезненная реакция на проблемы роста.

3. Фрустрация потребности в достижении успеха. 22 человека показали здесь высокую степень подверженности стрессу. Неуверенность в различных видах деятельности, свойственных подросткам, и прежде всего – учебной, связана прежде всего с тем, что ориентированность на ту или иную систему ценностей здесь искажена, подавление настоящих целей происходит в силу высокого уровня подверженности влиянию своих сверстников, обычно такое влияние не является позитивным. Симптомы также первично обусловлены здесь психосоциальными факторами.

4. Страх самовыражения проявился у 28 человек, подавляющее большинство – это девочки. Проблема страха самовыражения связана с низкой самооценкой, соперничеством, стереотипами в поведении, подражательностью, из-за которой и складываются различные опасения и страхи. Именно из-за подобных переживаний подростки начинают испытывать дополнительные жизненные стрессы.

5. Страх ситуации проверки знаний. Подобный страх систематически переживает 30 человек. Это наиболее значительная группа как по объему, так и по уровню переживаемого стресса. Прежде всего подобная ситуация складывается в связи с высокими требованиями, предъявляемыми педагогами школы и родителями в отношении учебы, а также возможностями и условиями обучения. В какой-то степени это связано с высокой ответственностью, с другой стороны, высокие ожидания родителей и учителей, которые приходят в противоречие с желаниями возможностями и подростков также отражаются на этих страхах.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих. 27 человек проявили здесь высокий уровень тревожности. Это – наиболее показательный фактор тревожности с возрастной точки зрения. Известно, что подражание сверстникам в данном возрасте проявляется наиболее сильно, авторитетность одноклассника или сверстника бывает порой намного выше старших по дому или учителей. Именно поэтому у опрошенных данная позиция проявилась так сильно.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. 23 человека проявили определенные симптомы, характерные для стрессового состояния. Это не случайно и данный показатель находится в тесной взаимосвязи с другими показателями тревожности. Естественно, что состояние нервной системы тесно связано с различными физиологическими процессами организма, вызывая болезненные состояния разных процессов и органов. Все это проявляется в виде функциональных соматических симптомов.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями. 31 человек вошел в данную группу по уровню тревожности в данном отношении. Данный показатель непосредственно соотносится с 1,2,5 показателями тревожности, формируется на базе личностных взаимоотношений с учителями. В целом это связано со всем комплексом психосоматических проблем, возникающих в подростковом возрасте.

Нами были распространены среди 59 человек, указавших высокий уровень стресса, анкеты о взаимоотношениях между родителями и детьми. Как и следовало ожидать, идеальными отношениями между членами семьи представляются как демократические, основанные на взаимопонимании, предоставлении достаточно высокого уровня самостоятельности, свободы действий. Основные требования детей, подвергнутых стрессу – это требовательное и одновременно уважительное отношение к ним со стороны взрослых. С ними необходимо советоваться, а также создавать условия для того, чтоб дети могли принять самостоятельное решение.

Таким образом, *общий вывод*, который можно сделать на основании различных исследований, это то, что стресс – универсальное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Высокие уровни стресса могут быть связаны с дистрессом и соматическими симптомами, заставляющими подростка обращаться за медицинской помощью. Психологи и врачи часто встречают пациентов с такими симптомами, диагностика и ведение таких подростков вызывает много проблем и требует осведомленности о роли стресса и других психологических факторов в развитии и сохранении симптомов у пациента с тем, чтобы в дальнейшем обеспечить здоровое развитие молодого поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. John W. Green and Lynn S. Walker - Psychosomatic problems and stress in adolescence/ pediatric clinics of North America, 1997, Vol. 44, N. 6 <http://www.sciencedirect.com/> Перевод с английского – Ю.М.Богданов medinf.ru/
2. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: диссертация ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Тамбов, 2009, 219 с.
3. Кадырова Р. Национальная идентичность азербайджанских детей и подростков. Социально-психологический анализ. Баку, «Кавказ», 2007, 247 с.
4. Личко А.Е. Психопатия и акцентуация характера у подростков. Ленинград, 1977, 165 с.
5. Ковалев В.В. Психологический дизонтогенез как клинико-патогенетическая проблема психиатрии детского возраста // «Невропатология и психиатрия», 1981, вып.10, с.1505-1509
6. Мамедов И.М. Изучение топов акцентуации характера у подростков с деликвентным поведением // Психологический журнал, 2007, № 4, с.67-73
7. Мухина В.С. Возрастная психология. М., Наука, 326 с.
8. Мухтарова С.А. Психологическая характеристика подростка и некоторые особенности эмоциональной сферы // «Взгляд в мир», № 1, 2008, с.87-103
9. Алиева К.Р. Некоторые вопросы развития творческого потенциала личности в системе образования // Психологический журнал, 2007, № 2, с.3-18
10. Ефимова Д.В. Исследование коммуникативной толерантности подростков с нормальным психическим развитием // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего. Актуальные проблемы социально-гуманитарного знания. Пенза, Выпуск № 12, 2010, с.226-236
11. Велиев Ш.М. К проблеме формирования волевых качеств у подростков-атлетов. // Актуальные проблемы исследования гуманитарных наук. 2007, № 1, с.188-189 (на азербайджанском языке)
12. Е.В. Абызова, И.Н. Деветьярова. Особенности педагогического дизайна развивающей среды в работе с девиантными подростками // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2(5). 2010. с.

Н.Г. Мехралиева

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ СТРЕССА У ПОДРОСТКОВ...

MAJOR FACTORS OF STRESS AT TEENAGERS AND THE WAY OF THEIR OVERCOMING

© 2011

*N.Q. Mehraliyeva, the undergraduate
Baku State University, Baku (Azerbaijan)*

Keywords: stress, teenagers, factors of display of stress, a problem of overcoming of stress.

Annotation: The stress problem is one of the most developed in psychology and the attention of scientists and psychologists-experts till today continues to draw. The reason for it is the increase in degree of influence at people various stresses factors generating, in turn, various psychosomatic diseases.