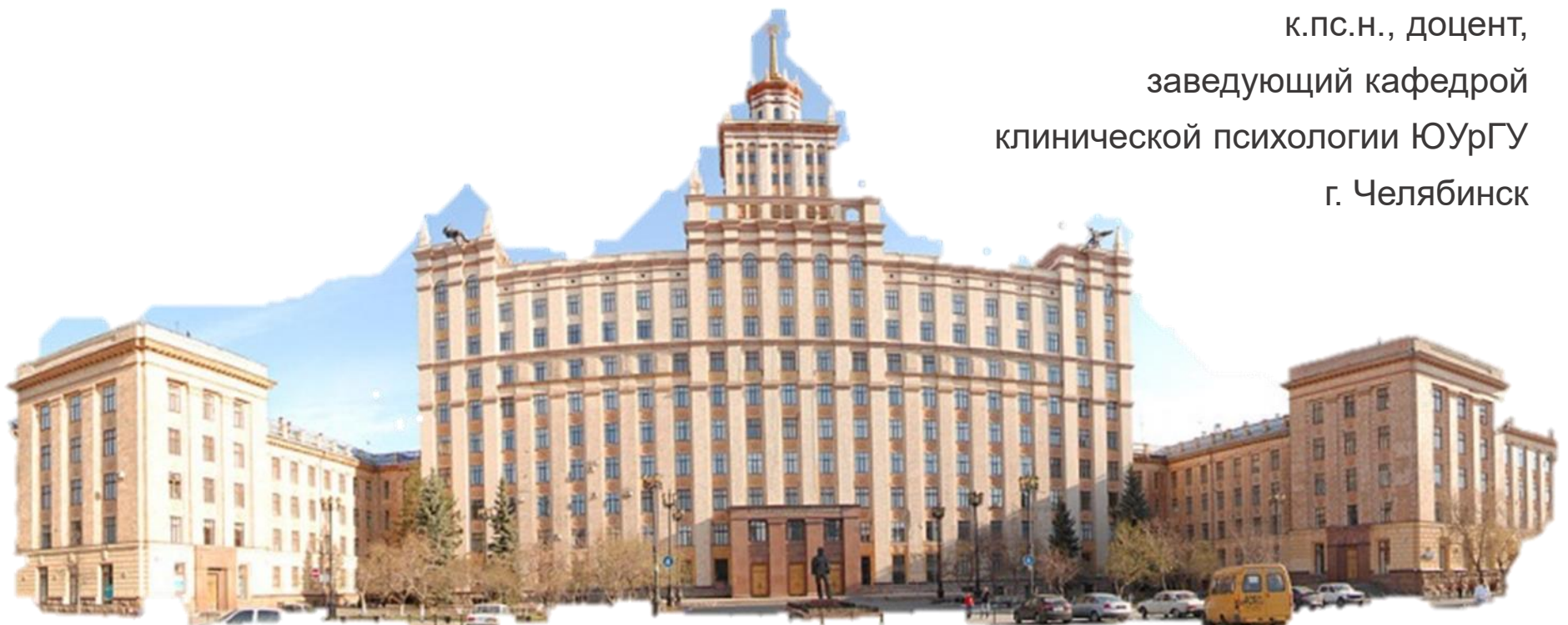


# Особенности стрессоустойчивости у современных подростков



Астаева Алёна Васильевна

к.пс.н., доцент,  
заведующий кафедрой  
клинической психологии ЮУрГУ  
г. Челябинск



# Стресс

- - как **любые внешние стимулы** или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение;
- - как **субъективная реакция**, которая отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения (это состояние интерпретируется как оборонительные реакции, а также и процессы преодоления, происходящие в самом человеке); эти процессы могут содействовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а могут вызвать психическое напряжение;
- - как **физическая реакция организма** на предъявляемое требование или вредное воздействие.

# Стрессоры

Любые **новые**, достаточно **информативные**, особенно **лично значимые**, и различные по интенсивности, длительности и природе (качеству) **раздражители**, способные вызвать нарушения гомеостаза организма разной степени выраженности



# Р. Лазарус и С. Фолкман



Взаимодействие среды и личности контролируется двумя процессами – копингом и когнитивной оценкой.

Когнитивная оценка состоит из двух стадий:

**на первой стадии** происходит восприятие и оценка стресса, используя субъективные понятия, такие как: размер угрозы и возможность его влияния на субъект.

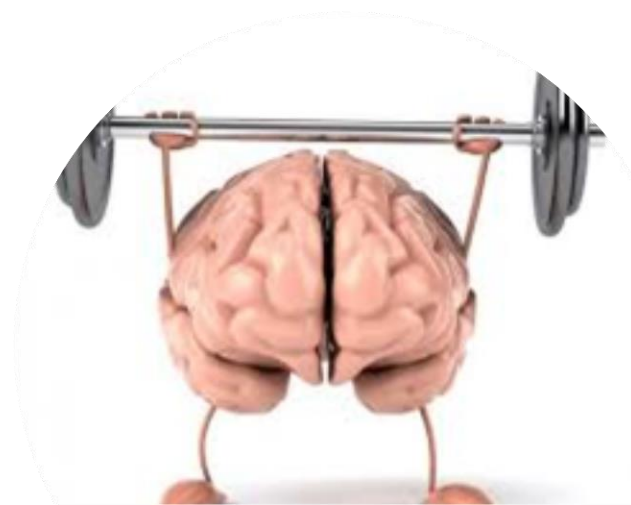
**на второй стадии** происходит формирование эмоций (страх, надежда разной интенсивности, страх).

Как стадия когнитивной оценки пройдена, происходит реализация более глубоких механизмов регуляции поведения, то есть формируется собственно «копинг», когда личностью выбирается и реализуется стратегия преодоления стрессовой ситуации

# Стрессоустойчивость

Способность противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования.

Выявление особенностей стрессоустойчивости у подростков является важным условием сохранения психического здоровья



# Совладающее поведение

**Целенаправленное социальное поведение**, позволяющее субъекту **справиться со стрессом** через осознанные стратегии действий, способами и методами, которые наиболее близки личностным особенностям субъекта и возникшей ситуации

Приспособление к обстоятельствам с целью преодоления эмоционального стресса.

**Вид копинга** и его особенности зависят от культуры, от общества, от внешних обстоятельств.

**Целью копинга** является **удовлетворение** потребностей, либо уменьшение угрозы из-за невозможности их удовлетворения

Многолетние исследования Института возрастной физиологии позволили выявить школьные факторы риска, которые провоцируют стресс, негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей.

## **Комплекс педагогических факторов риска**

*(ранжированы в зависимости от силы влияния):*

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- нерациональная организация учебной деятельности;
- функциональная неграмотность педагога;
- отсутствие системы работы по формированию здоровья и здорового образа жизни.



# Школа

- - отвергающее отношение со стороны одноклассников (аутсайдерство, непохожесть на других, национальная и религиозная нетерпимость, конфликт и т.д.)
- - боязнь получить низкую оценку (из-за заниженной самооценки, несправедливости учителя, неуверенности, тревожности, невыученного из-за лени урока и т.д.);
- - отсутствие нормальных взаимоотношений с учителями (ожидания от него только отрицательных оценок, наличие «смыслового барьера» и т.д.);

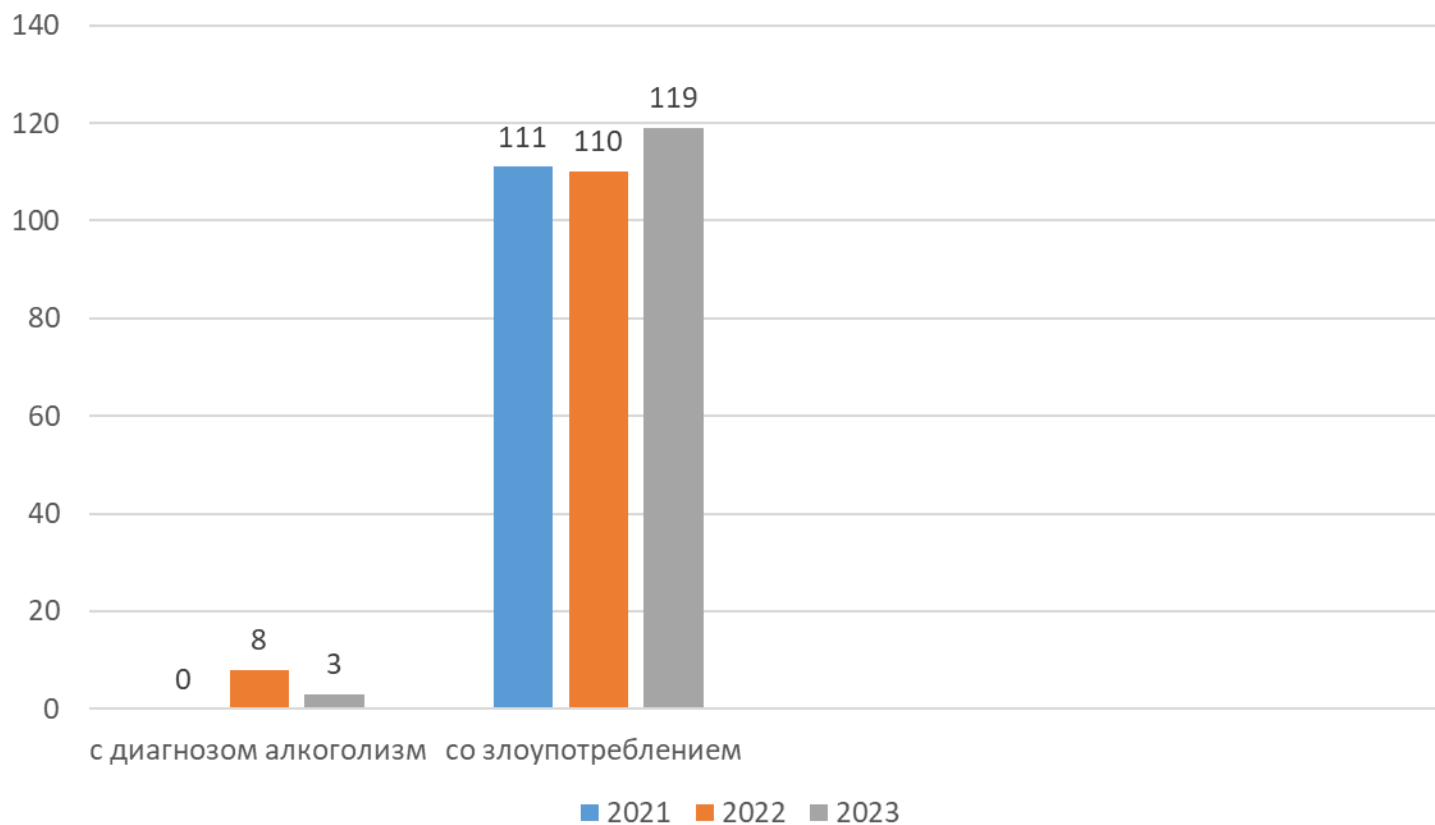




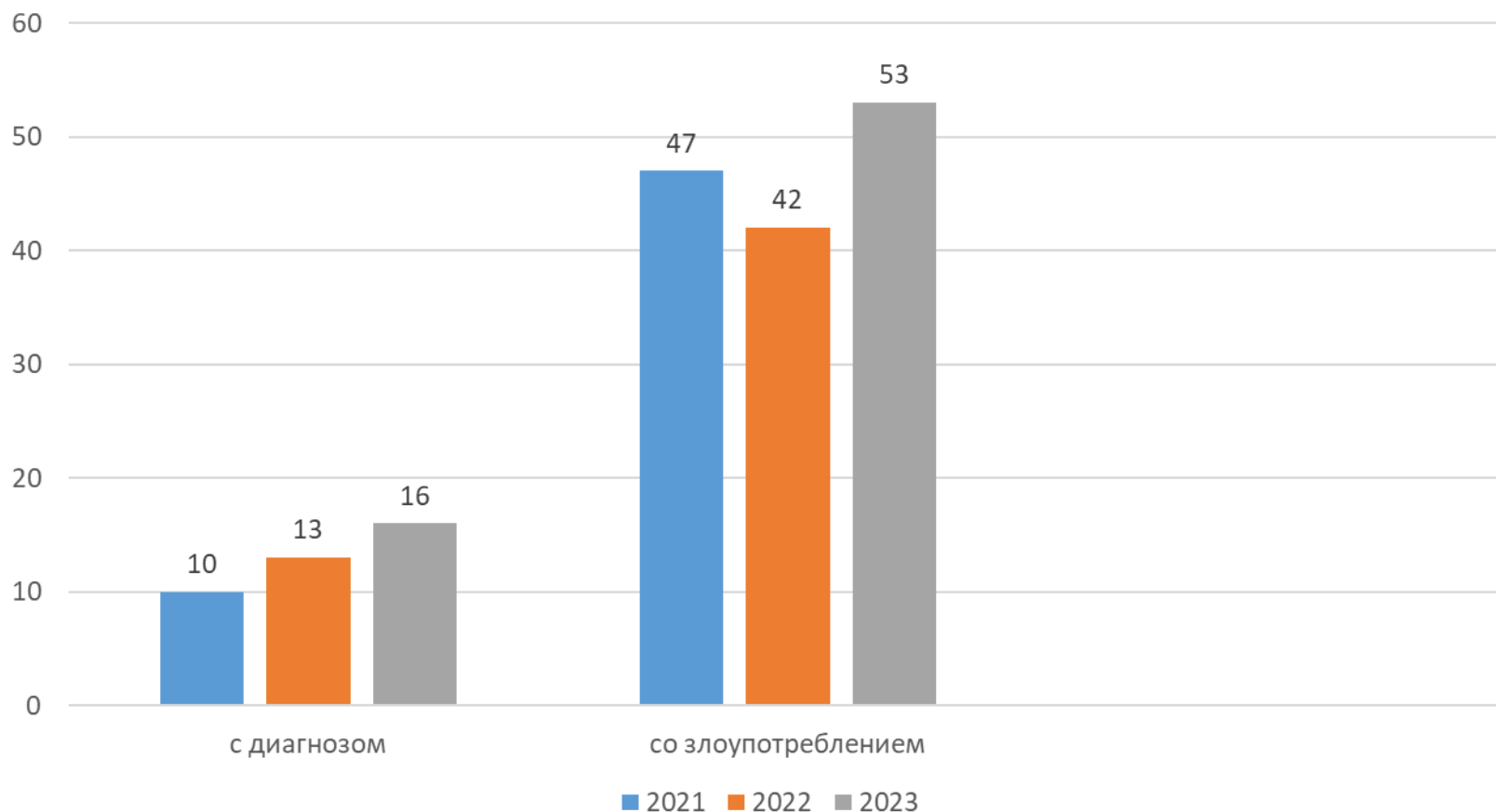
## Семья

- - материальное неблагополучие;
- - конфликты в семье;
- - отсутствие любви, а иногда и родительское равнодушие и жестокость;
- - постоянное давление на ребенка из-за неудач в учении (родитель через ребенка самоутверждается, компенсирует свои неудачи, жестко запрограммирован на успех и т.д.).

# Выявленные случаи употребления алкоголя 2021-2023 г. (несовершеннолетние)



# Распространенность употребления наркотиков 2021-2023 г. (несовершеннолетние)



## Признаки формирования игровой зависимости

- постоянная **вовлеченность**, увеличение времени, проводимого в ситуации игры в ущерб другим занятиям;
- **изменение круга интересов**, вытеснение прежних мотиваций игровой;
- неспособность прекратить игру – **потеря контроля**;
- появление состояния **психического дискомфорта** при невозможности приступить к игре или необходимости ее прекратить;
- эмоциональный подъем в ситуации предвкушения игры;
- снижение игровой толерантности;
- частые **беспричинные колебания настроения**, неадекватная реакция на критику, эмоциональное отчуждение;
- пренебрежение правилами гигиены; нарушения памяти, внимания; расстройство сна

# Особенности тревожности у подростков

(по данным исследования 2022 г. 50 человек)

В группе риска отмечался общий высокий уровень тревожности:

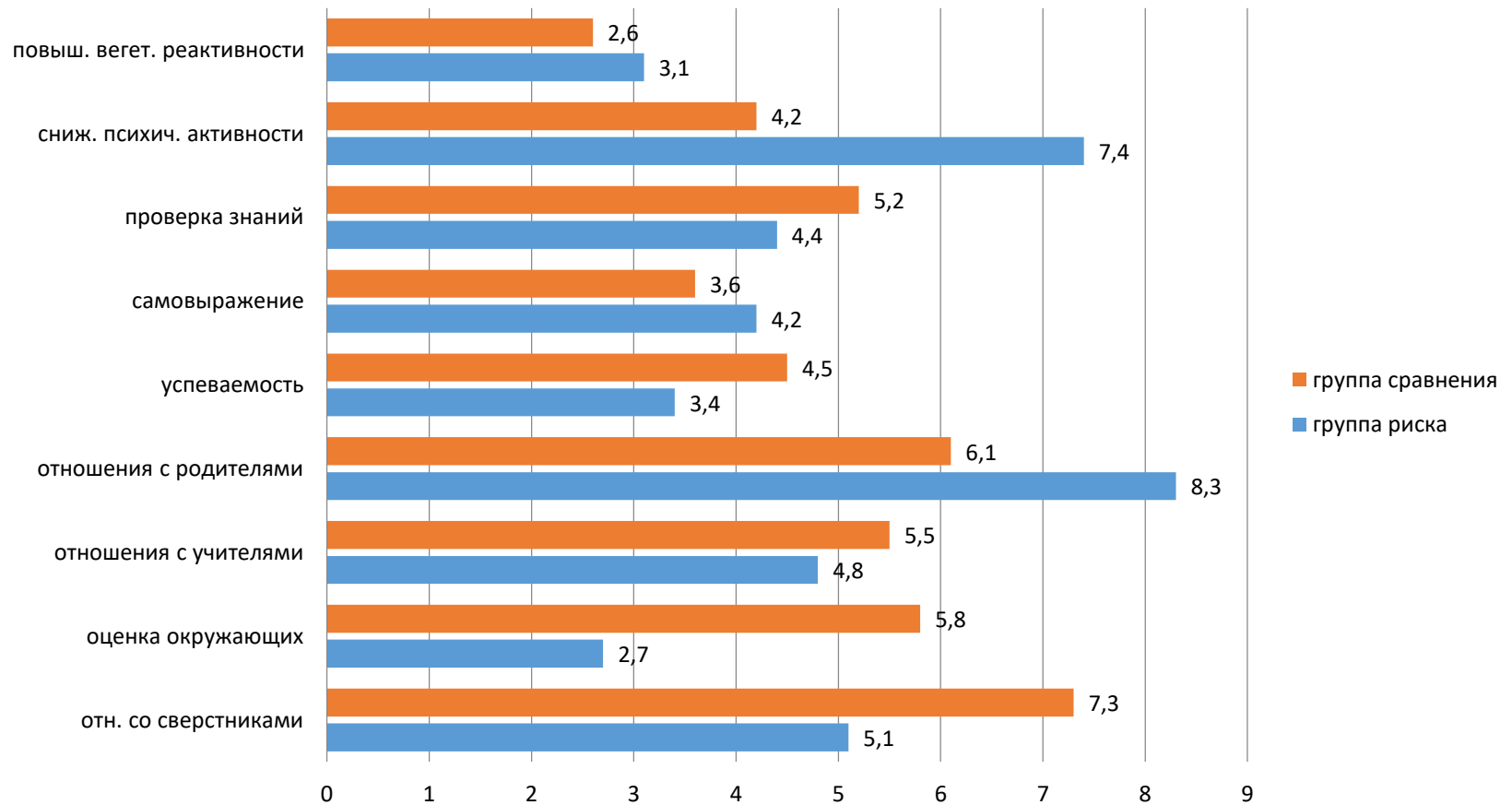
*пониженный фон настроения,*

*нервозность и напряженность, эмоциональная неустойчивость*

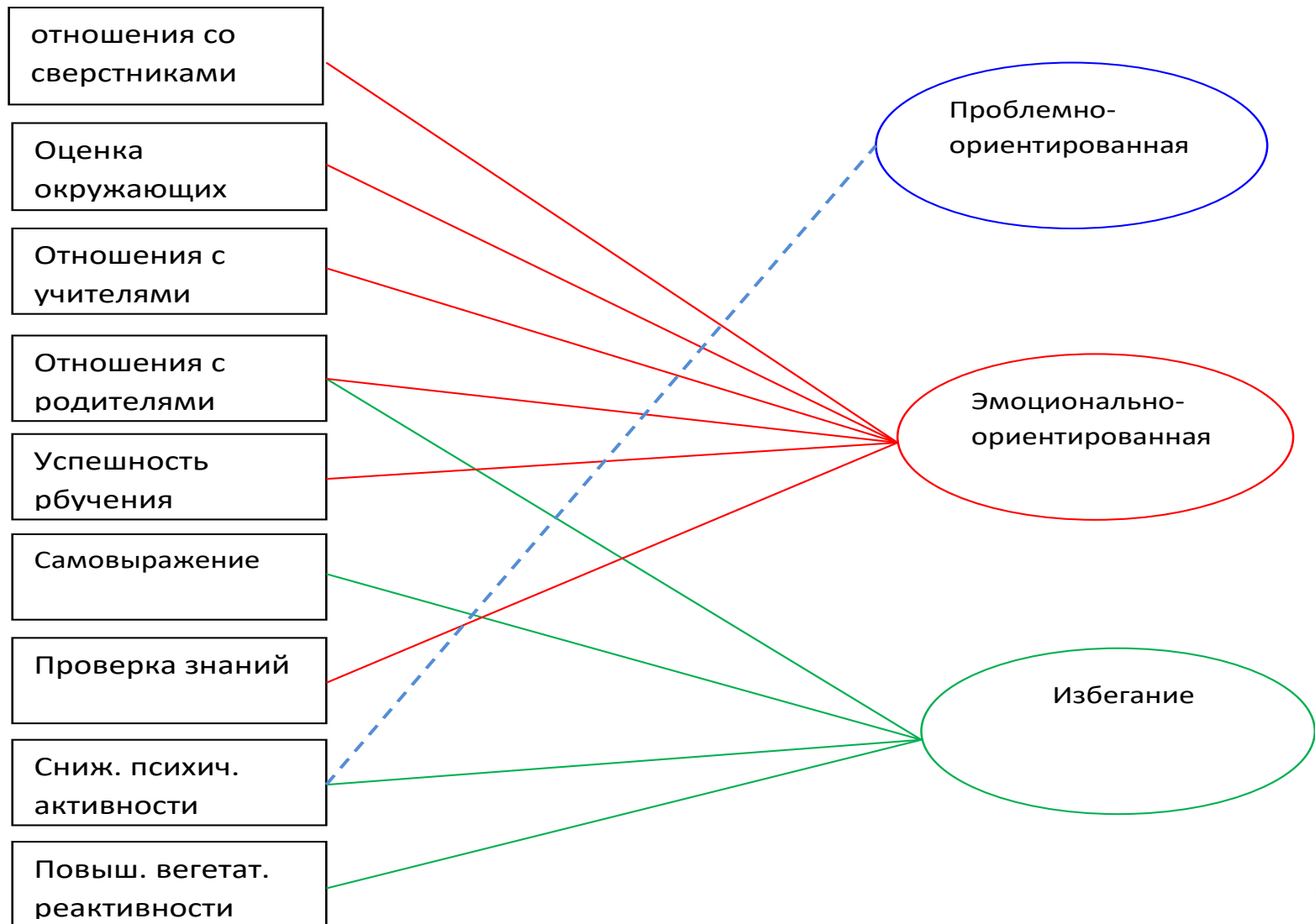
*снижение самооценки, уверенности в себе и своих возможностях, тревожная оценка собственных перспектив,*

*большое количество ситуаций воспринимаются респондентами как личная угроза их самооценке и престижу.*

## Результаты сравнительного анализа двух групп по уровню тревожности в различных сферах жизни детей



## Результаты корреляционного анализа между показателями характера тревожности и выбором стратегии совладающего поведения



Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе