

Психологические факторы стрессоустойчивости в раннем юношеском возрасте

Косаревская Т.Е.¹, Добрянская Л.Л.²

¹Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

²ГУО «Детская школа искусств № 3 г. Витебска “Маладик”»

Статья посвящена изучению психологических факторов стрессоустойчивости и особенностей учебного стресса в раннем юношеском возрасте. Стрессоустойчивость рассматривается как система личностных качеств, помогающих человеку переносить воздействие стрессоров, а также как реакция организма на сложные события. Это свойство личности подростка, которое позволяет сохранять высокую эффективность обучения и эмоциональный тонус в течение учебного времени.

Цель статьи – выявить и описать особенности эмоциональной сферы учащихся юношеского возраста, степень их стрессоустойчивости и использование копинг-стратегий для преодоления стресса.

Материал и методы. Для изучения стресса у старшеклассников и выявления взаимосвязи использования определенного типа копинг-стратегии с уровнем стрессоустойчивости применялись следующие методики: методика «Стресс-ФИЭ», методика изучения самооценки стрессоустойчивости личности Л.П. Пономаренко и Р.В. Белоусова, методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма. Исследование стрессоустойчивости проводилось на базе ГУО «Детская школа искусств № 3 г. Витебска “Маладик”» и ГУО «Гимназия № 8 г. Витебска» (45 респондентов).

Результаты и их обсуждение. Основными причинами стресса у учащихся являются большие учебные нагрузки, а также страх не оправдать ожидания учителей и родителей. Старшеклассники чаще используют относительно продуктивные копинг-стратегии: протест против ситуации, вызывающей стресс; сохранение самообладания; пассивную кооперацию; поиск сотрудничества с другими; отвлечение на другие дела. Учащиеся с низкой стрессоустойчивостью воспринимают ситуации как опасные, часто анализируют произошедшее, при возникновении трудных ситуаций изолируются.

Заключение. Рассмотрены подходы к изучению стресса у учащихся старших классов, выявлены копинг-стратегии, которые для преодоления стресса применяют школьники. Полученные данные использованы для разработки программы психолого-педагогического сопровождения учащихся в период подготовки к экзаменам или другим значимым событиям. Понимание личностных реакций на стресс позволило обеспечить организацию занятий для регуляции эмоциональной стабильности старшеклассников арт-методами с учетом индивидуальных особенностей и используемых копинг-стратегий.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, адаптация, копинг-стратегии, арт-методы.

Psychological Factors of Adolescent Stress Resistance

Kosarevskaya T.E., *Dobrianskaya L.L.

Educational Establishment “Vitebsk State P.M. Masherov University”

*State Educational Establishment “Maladik Children’s art School No3 of the City of Vitebsk”

The article deals with the analysis of psychological factors of stress resistance and features of academic stress in early adolescence. Stress resistance is considered as a system of personality traits which help a person to survive stress as well as the organism reaction to hardships. This is a teenage personality quality which helps to preserve high efficiency of teaching as well as emotional balance in class.

The purpose of the article is to find out and describe features of adolescent students’ emotional sphere, the degree of their stress resistance as well as using coping strategies to prevent stress.

Material and methods. To study senior schoolchildren’s stress and to find out the interconnection of the application of a certain kind of coping strategy with the level of stress resistance the following methods were used: “Stress-FIE” method, the method of studying the personality stress resistance self-

evaluation by L.P. Ponomarenko and R.V. Belousov, E. Heim's individual coping strategy identification method. Stress resistance was studied at SEE "Maladik Children's Art School No3 of the City of Vitebsk" and SEE "Gymnasium No 8 of the City of Vitebsk" (45 respondents).

Findings and their discussion. The main causes of schoolchildren's stress are big academic loads as well as fear not to correspond to the teachers' and parents' expectations. Senior schoolchildren more often use relatively productive coping strategies: protest against the situation, which causes stress; preserving self-confidence; passive cooperation; search for cooperation with others; diverting to other things. Schoolchildren with low stress resistance perceive situations as dangerous, they often analyze the occurrence and isolate themselves in hard situations.

Conclusion. Approaches to studying adolescent stress resistance are analyzed; coping strategies to overcome stress are identified. The obtained data are used to develop a program for psychological and pedagogical support for schoolchildren during exam reading and other significant events. Understanding personality reactions to stress has made it possible to set up classes to regulate senior schoolchildren's emotional stability by art methods considering individual features and applied coping strategies.

Key words: stress, stress resistance, adaptation, coping strategies, art methods.