

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ШКОЛЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

### **Панина Яна Андреевна**

студент, Армавирский государственный педагогический университет, РФ, г. Армавир

### **Кихтенко Анастасия Евгеньевна**

студент, Армавирский государственный педагогический университет, РФ, г. Армавир

### **Твелова Ирина Александровна**

научный руководитель, канд. психол. наук, доцент, Армавирский государственный педагогический университет, РФ, г. Армавир

Современный человек постоянно испытывает психологическое напряжение, обусловленное действием негативных влияний и их последствий. Наше сознание теснейшим образом связано с работой нашего тела, которое не понимает разницы между настоящим прошлым и будущим.

Сегодняшние дети, подростки находятся в подобном положении. Они тоже испытывают стресс. Этот стресс можно квалифицировать, как учебный стресс. Учебный стресс включает в себя компоненты физиологического, информационного и эмоционального стресса. Обучение – это крайне энергозатратный процесс.

Поэтому, на сегодняшний день особенно важна интеграция усилий педагогики и психологии, в части того, чтобы реализовать психологические знания в повседневной жизни школы и каждого ученика. Традиционно во всех образовательных учреждениях, особое внимание уделяют физическому здоровью ребенка. Взрослые еще не до конца осознают значение психического здоровья и эмоционального благополучия. Взрослые – это те люди, которые окружают ребенка, учителя, родители, родственники, представители различных организаций.

Можно отметить, что особенно сложно этот процесс протекает у подростков, так как, именно в этом возрасте характерны такие черты как:

- эмоциональная лабильность;
- конфликты;
- тревожность;
- противоречивость чувств;
- нравственная неустойчивость;
- колебания в самооценке, все это можно охарактеризовать как личностную нестабильность.

Негативными последствиями всего вышеизложенного могут стать:

- курение и употребление алкоголя;

-суицидальные риски;

-конфликтность подростков;

-детская преступность.

Всего этого можно избежать, предотвратить, воспитав психически здорового школьника. Стресс оказывает одинаковое воздействие и на детей и на взрослых. Взрослые в силу опыта реагируют на многие ситуации более адекватно и спокойно. Современных подростков стресс окружает со всех сторон: в семье, на улице, в школе.

В школе подростков волнуют отношения с учителями и одноклассниками, особенно их волнуют экзаменационные оценки. Частые эмоциональные взрывы (неважно эмоции положительные или отрицательные) могут приводить к нервному истощению. Если подросток успешно борется со стрессом, то со временем возникает своего рода иммунитет на внешние раздражители, и он начинает более спокойно реагировать на различные жизненные ситуации. Это бережет его нервы, нервы окружающих и позволяет спокойно решать проблемы, которых возникает в жизни не мало.

Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». В научный оборот этот термин введен в 1936 году канадским физиологом Гансом Селье, разработавшим общую концепцию стресса как приспособительной реакции организма на воздействие экстремальных факторов. Необыкновенная популярность как самой концепции, так и самого понятия «стресс» возникла благодаря тому, что они помогают легко объяснить многие явления нашей повседневной жизни: реакции на возникающие трудности, конфликтные ситуации, неожиданные события.

Стрессоустойчивость – это важное качество для каждого человека. В подростковом возрасте оно поможет перенести этот непростой период и физического и психологического созревания. Благодаря способности спокойно преодолевать стресс старшеклассник сможет по-прежнему радоваться жизни, преодолевать возникающие трудности и идти к своей цели.

Социально-педагогический тренинг – активная групповая работа с использованием методов групповой дискуссии, деловой и ролевой игры, направленная на формирование и развитие личностных качеств. Это форма специально организованного общения, в ходе которого осуществляется развитие личности, формирование коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки, позволяющих снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников.

Данной проблемой занимались такие ученые как: А.П. Катунин, Л.А. Китаев-Смык, Р. Лазарус, Ш. Мельник, Р. Розенфельд Г. Салье, Дж. Эверли и др.

Стресс запускает цепочку физиологических процессов, которые могут спровоцировать практически любое заболевание, от инфаркта до рака.

Стресс – это психофизиологическая реакция, что является неотъемлемой частью нашей жизни. Избежать его в условиях нашего существования невозможно, это не всегда и надо, т.к. стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к сложным ситуациям в будущем. В отечественной литературе по психологии активно рассматривается понятие стрессоустойчивости, именно оно определяет реакцию на определенное событие в жизни.

Стрессоустойчивость личности – это умение справляться с трудностями, сдерживать свои эмоции, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется как совокупность личностных качеств, помогающих человеку преодолеть физические и эмоциональные нагрузки, без последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Современники рассматривают стрессоустойчивость, как совокупность качеств состоящую из следующих компонентов:

- психофизический компонент, то есть тип и свойства нервной системы.

-мотивационного компонента (имеется в виду, что сила мотивов определяет в большой мере эмоциональную устойчивость. Поменяв свою мотивацию, человек может увеличить или, наоборот уменьшить свою эмоциональную устойчивость.)

В настоящее время ученые выделяют два вида стресса эустресс и дистресс. **Эустресс** – это стресс который несет в себе положительный эффект и мобилизует организм. Во время данного стресса активизируются познавательные процессы и процессы самосознания, осмысление происходящего, памяти. **Дистресс** – это стресс который оказывает отрицательное действие на организм. Дистресс возникшей в рабочей обстановке или в какой-либо другой деятельности, может распространяться на все сферы жизни человека. Негативно влияет на психику и здоровье человека, деформирует поведение, приводя к дезорганизации. Дистресс может спровоцировать невротические, психосоматические и физиологические заболевания.

К физиологическим признакам стресса относят язвы, мигрень, гипертония, боли в спине, артрит астма и боли в сердце. Психологические проявления включают в себя раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличностным отношениям.

Формирование, какого либо стресса зависит от факторов стрессовой ситуации: физического и психического здоровья, личностных особенностей, механизма защиты, образа жизни и реакции на стресс.

В работах, которые изучают проблемы стресса, связывают поведение во время стресса и значимость ситуации для личности (его отношение к трудностям, успехам - неудачам, уверенности и неуверенности в своих силах). Р.А. Каразек выдвинул гипотезу о переживании стресса между двумя факторами - ответственностью и контролем («широта работы» и «психологические требования»). Высокую стрессовость имеет деятельность, в которой личность при большой ответственности имеет малый контроль над достижением поставленных задач.

Подчеркнем, что речь идет не просто о детях подросткового возраста, а о старших подростках. Можно отметить следующие противоречия в развитии личности старших подростков.

Первое противоречие - между исключительной сконцентрированностью подростка на собственной личности и насущной потребностью в общении со сверстниками.

Второе противоречие - между притязанием подростков на взрослость, самостоятельность и материальной и эмоциональной зависимостью от взрослых, отсутствием жизненного опыта.

Сосредоточенность на себе, своих проблемах выражается в том, что для формирующегося человека чрезвычайно важно внимание окружающих к его личности, их равнодушное отношение к достижениям и удачам. Понимания, одобрения, восхищения ищет подросток у друзей и родителей. Эмоциональная зависимость от взрослых находит свое выражение в жажде глубокого понимания родителями, взрослыми.

Актуальные (но неосознаваемые самими подростками) потребности вступают в противоречие с рационально сформулированными целями развития. Подростки самостоятельно не могут осознать свои потребности на рациональном уровне: осуществлять рефлекссию, анализ «Я» им мешает незрелость собственной личности. Но эти потребности присутствуют в структуре личности, существенно влияя на поведение и образ жизни.

Таким образом, подростки очень нуждаются в общении с друзьями, в любви и понимании родителей, близких людей, во внимании окружающих людей к себе, в самопознании.

Согласно теории стрессоустойчивости **все люди делятся на 4 типа:**

**1. Стрессонеустойчивые:** характеризует максимально возможная ригидность по отношению к внешним событиям.

**2. Стрессотренируемые:** готовы к переменам, но только не глобальным и не мгновенным.

**3. Стрессотормозные:** отличаются жесткостью своих жизненных принципов и мировоззренческих установок, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно.

#### **4. Стрессоустойчивые.**

Стрессоустойчивость представляет собой готовность относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер — длительный или мгновенный — они ни носили.

У человека существует огромное количество способов и приемов предупреждения и преодоления стрессового состояния (приложение №3). Знаниями приемов психологической защиты должен владеть каждый человек. Это не только составная часть общей культуры но и условие для поддержания психологического и соматического здоровья.

#### **Список литературы:**

1. Абрамова; Г.С. Практическая психология.: /Г. С. Абрамова- Екатеринбург: "Деловая книга", 1998. - 368 с.
2. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека : /Л.М Аболин.- Казань: изд-во Казанского университета, 1987. - 262 с.
3. Ананьев.Б.Г. Человек как предмет познания / Избранные психологические труды : / Б.Г Ананьев.- СПб.: Питер, 2010.- 288 с.
4. Андреева, Г.М. Социальная психология: / Г.М Андреева. - М., 2013. - 368 с.