



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Методология формирования стрессоустойчивости у подростков

Автор: Ткачева Татьяна Ивановна

ГБПОУ "Горячеключевской медицинский колледж"

Актуальность проблемы формирования стрессоустойчивости у подростков и поиск путей предотвращения стрессов продиктована самим временем. Понятие «здоровье» в Энциклопедическом словаре медицинских терминов определяется, как состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) был введен термин «психическое здоровье», которое рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Важнейшим компонентом психического здоровья личности является стрессоустойчивость - способность противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования. В этой связи формирование стрессоустойчивости является важным условием сохранения психического здоровья.

В большинстве литературных источников авторы подразделяют стресс на физиологический и психологический, последний, в свою очередь, - на стресс информационный и эмоциональный. Психологический стресс может проявляться в форме изменений поведенческих, интеллектуальных, эмоциональный и физиологических реакций человека, между которыми существуют тесные объективные взаимосвязи.

В последние десятилетия активизировались исследования в области стрессовых ситуаций. Это обусловлено тем, что мир подвергается воздействию широкого спектра социально-экономических и технологических изменений, которые имеют огромные последствия, требующие нового уровня адаптации. Перегрузка человека учебной, переизбыток или отсутствие информации, неадекватное поведение товарищей приводит к многообразному феномену, получившему название "стресс".

Специалисты в области стресса выделяют в качестве главных источников: режим трудовой деятельности; роль человека в организации; коммуникативные факторы; трудности

построение отношений; внеорганизационные источники стрессов.

Стресс –напряжение, эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия. При стрессе обычные эмоции сменяются беспокойством, вызывающим нарушения в физиологическом и психологическом плане. Это понятие было введено Г. Селье для обозначения неспецифической реакции организма на любое неблагоприятное воздействие. Его исследования показали, что различные неблагоприятные факторы — усталость, страх, обида, холод, боль, унижение и многое другое вызывают в организме однотипную комплексную реакцию вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Причем эти раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Стрессоустойчивость человека- умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.

Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

В современных исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- 1) психофизиологического;
- 2) мотивационного;
- 3) эмоционального;
- 4) волевого;
- 5) информационного;
- 6) интеллектуального.

Выделяют следующие этапы в процессе развития стрессоустойчивости:

- 1) интерпретация и оценка ситуации;
- 2) требования ситуации, величина нагрузки, степень угрозы (благополучию, здоровью, авторитету и др.);
- 3) возможности организма и личности;
- 4) соотношение требований ситуации и возможностей человека;
- 5) оценка стрессовых изменений в своем организме;
- 6) наиболее важным этапом является адаптационный процесс.

В нем может доминировать одно из трех направлений:

- 1) противодействие;
- 2) приспособление;
- 3) уход от стрессорного воздействия.

Психологические особенности подростков и стрессоустойчивость связаны с актуальными потребностями подростков, среди которых можно выделить следующие: потребность в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости, в достижении определенного социального статуса.

Можно отметить следующие противоречия в развитии личности подростков.

Первое противоречие - между исключительной концентрированностью 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 своего «Я» им мешает незрелость собственной личности. Эти потребности присутствуют и существенно влияют 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. Их основными особенностями можно считать следующие: концентрированность на собственной личности, стремление к самостоятельности, независимости, взаимоотношениям с противоположным полом. Подросток не мыслит себя вне общения со сверстниками, друзьями. Дружба значит для него многое: она позволяет помериться силами (физическими и духовными) с равными себе, оценить себя и других, ощутить свою индивидуальность.

Подросток, как в зеркало, смотрится в оценку значимых людей, корректирует представление о себе. Поэтому оценка и положительная эмоциональная поддержка родителей, педагогов приобретают для него первостепенное значение.

В результате проводимого исследования был изучен исходный уровень информированности подростков о стрессе и о проблемах стресса. После чего, была проведена профилактическая работа по «проблемным зонам» подростков, в следствии чего результаты показали положительную динамику.

Таким образом, можно сказать о большом значении психологической помощи в формировании стрессоустойчивости у подростков на протяжении всего учебного процесса в образовательных структурах, так как основным ее направлением стало информирование подростков о способах борьбы со стрессом и взаимоотношениях в семье и обществе.