

Аптикиева Л.Р.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия

E-mail: aptikieva@inbox.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Увеличение количества стрессогенных факторов, оказывающих психотравмирующее воздействие на личность, вызывающих эмоциональное напряжение, состояние стресса, обуславливают необходимость изучения особенностей реагирования на стрессовые ситуации и их преодоление у подростков, поскольку сам возраст с психолого-педагогической точки зрения – потенциальный источник стресса (происходят кардинальные изменения, принуждающие преодолевать стрессовые ситуации при помощи психологических ресурсов). Цель исследования: изучение особенностей реагирования на стресс и специфики выбора копинг-стратегий подростками младшего (12–13 лет) и старшего подросткового возраста (16–17 лет).

Проведенное мною теоретическое исследование психолого-педагогических особенностей подросткового возраста и особенностей преодоления стрессовых ситуаций позволило выделить специфические особенности возраста: личная нестабильность; стремление к «взрослым типам» поведения; возникновение абсолютно новых образований, закладка фундамента сознательного поведения; подросток учится подавлять и контролировать свои импульсивные действия; отстаивать свое право на самостоятельность выбора возможного поведения. В экспериментальном исследовании приняли участие 80 человек подросткового возраста: младшего – 40 человек (12–13 лет); старшего – 40 (16–17 лет); учащие школы №64 г. Оренбурга. Стандартными методиками установлено, что у подростков старшего возраста уровень стресса несколько выше, чем у младших подростков. Использование копинг-стратегий в ситуациях стресса отличается либо преобладанием эмоционального, либо рационального аспектов. Старшие подростки ориентированы на стратегическое планирование, склонны к анализу собственных переживаний в ситуациях стресса. Младшие подростки настроены менее реалистично, но более оптимистично.

Для преодоления стрессовых ситуаций выбор копинга индивидуален. Он зависит от возрастных, ситуационных, личностных, социокультурных, регулятивных факторов.

Ключевые слова: стресс, стрессовые ситуации, подростки, период онтогенеза, возрастной период, копинг, совладающее поведение, стратегии.

Для цитирования: Аптикиева, Л.Р. Психолого-педагогический аспект преодоления стрессовых ситуаций в подростковом возрасте // Л.Р. Аптикиева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2019. – №2(220). – С. 6–14. DOI: 10.25198/1814-6457-220-6.

Aptikieva L.R.

Orenburg state university, Orenburg, Russia

E-mail: aptikieva@inbox.ru

PSYCHO-PEDAGOGICAL ASPECT OF OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS IN ADOLESCENCE

An increase in the number of stressful factors that have a traumatic effect on a person, causing emotional stress, a state of stress, necessitates studying the characteristics of responding to stressful situations and overcoming them in adolescents, since age itself from a psychological and pedagogical point of view is a potential source of stress (dramatic changes occur, forcing to overcome stressful situations with the help of psychological resources). Objective: to study the characteristics of stress response and the specifics of the choice of coping strategies for adolescents younger (12–13 years old) and older adolescents (16–17 years old).

My theoretical study of the psychological and pedagogical features of adolescence and the features of coping with stressful situations made it possible to identify specific features of age: personal instability; desire for «adult types» of behavior; the emergence of completely new formations, laying the foundation for conscious behavior; a teenager learns to suppress and control his impulsive actions; to defend their right to independence of choice of possible behavior. The experimental study involved 80 people of adolescence: the youngest - 40 people (12-13 years old); older - 40 (16-17 years old); students of school number 64 in Orenburg. Standard methods found that older adolescents have a slightly higher level of stress than younger adolescents. The use of coping strategies in situations of stress is characterized either by the predominance of the emotional or rational aspects. Older adolescents focus on strategic planning, prone to analyze their own experiences in situations of stress. Younger teens are less realistic, but more optimistic.

To overcome stressful situations, the choice of coping is individual. It depends on age, situational, personal, sociocultural, regulatory factors.

Key words: stress, stressful situations, adolescents, period of ontogenesis, age period, coping, coping behavior, strategies.

For citation: Aptikieva L.R. Psycho-pedagogical aspect of overcoming stressful situations in adolescence. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2019, no. 2(220), pp. 6–14. DOI: 10.25198/1814-6457-220-6

Прежде чем говорить об особенностях преодоления стрессовых ситуаций в подростковом возрасте, необходимо рассмотреть особенности самого возрастного периода с психолого-педагогической точки зрения. Специфика подросткового возраста заключается в том, что данный период онтогенеза представляет собой остро протекающий переход от детства к взрослости, где выпукло переплетаются противоречивые тенденции развития. В соответствующей психолого-педагогической литературе уже стало традиционным обозначать данную возрастную категорию в таких терминах, как «трудный», «критический», «конфликтный».

Поведенческие проявления характеризуются негативизмом, упрямством, стремлением к независимости, демонстративным безразличием к успехам в школе и т.д. Ведущая деятельность – интимно – личностное общение подростков, которое пронизывает всю его жизнь, при этом накладывая отпечаток и на учебную деятельность и на внеучебные занятия, на отношения с учителями, родителями.

На возникновение новообразований в психике подростка влияют такие факторы, как социальные условия жизни подростка, новые требования к его поведению и деятельности, завершение физического и полового созревания, дифференциация эмоциональной сферы, расширение сферы волевой активности, сдвиги в мотивационной сфере и ценностных ориентациях, «перемены в структуре общения», развитие интеллектуальной и эмоциональной сферы (И.В. Дубровина)[12].

В подростковом и раннем юношеском возрасте изменяется соотношение «телесных» компонентов и морально-психологических компонентов «Я». Подростки чрезмерно чувствительны к особенностям своего тела, своей внешности, сопоставляя свое развитие с развитием других подростков (И.С. Кон) [8].

В связи с этим, в данный возрастной период чаще по сравнению с другими периодами онтогенеза, встречается синдром дисморфофобии (страх или бред физического недостатка). Наличие синдрома экспериментально подтверждается в работах Соколовой Е.Т., которая изучая формирование негативного самоотношения и искаженного образа «физического Я», пришла к выводу о том, что определенные индивидуально-личностные особенности подростков с ожирением и неблаго-

приятные условия в семье способствуют искаженному развитию их самосознания.

В обозначенный период онтогенеза происходит не только коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, но и возникают совершенно новые образования, закладываются основы сознательного поведения подростка, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок (Перлз Ф.С.) [10].

В этот период подросток учится подавлять свои импульсивные действия, осмысливать свои конформные и негативные реакции на предлагаемые ситуации, отстаивать свое право на самостоятельность выбора возможного поведения.

Поскольку большую часть времени подросток проводит в школе, то правильно будет считать, что в её стенах создаются условия для развития, формирования его личности. Эти условия формируют значимые взрослые и, в большей степени, сверстники (Крайг Г.) [5].

Но при всей ориентации на утверждение себя в группе сверстников, подростки отличаются крайним конформизмом в этой группе, поскольку один зависит от всех, стремится к сверстникам и часто готов к выполнению того, на что его подталкивает данная социальная группа – создает чувство «Мы», которое поддерживает подростка и укрепляет его внутренние позиции. Также именно эта группа может оттолкнуть подростка, в результате чего он либо замкнется в себе, либо появится агрессивная, враждебная реакция на окружающий мир.

Главная особенность этого возраста – личная нестабильность, поскольку в подростке борются противоположные черты и устремления, определяя противоречивость его характера и поведения; настроение колеблется между невероятным оптимизмом и мрачным пессимизмом.

Подростки стремятся к «взрослым типам» поведения, впитывая образцы и эталоны «взрослости», подраживая их под себя. Подростку хочется, чтобы окружающие относились к нему как к взрослому человеку и не встречая подобного отношения к себе, результатом становится трудновоспитуемость, протест. Стремясь к взрослости и самостоятельности, подростки очень часто отталкивают от себя людей, пытаясь оградить некоторые сферы своей жизни от вмешательства со стороны взрослых (Кондратьев, М.Ю.) [6].

Решающее значение в этом возрастном периоде приобретает стремление найти свое место в обществе, пытаясь постоянно испытывать то, чего он может добиться – отсюда часто негативное противопоставление себя другим (подросток оскорбляет окружающих людей только потому, что хочет испытать, испытывать собственную независимость). Как результат: усложняются отношения подростка со взрослыми и сверстниками, наблюдается тенденция выделиться среди окружающих, утвердить свое «Я», не быть «заурядным».

Главная трудность заключается в обретении внутренней уверенности в себе, своей личности, самосознания и самоуважения, которые и делают человека способным поступать самостоятельно. Недостаточная еще уверенность в себе заставляет подростка всеми средствами подчеркивать свою взрослость во внешнем плане и, одновременно, рождает повышенную чувствительность к ее недооценке, что и вызывает грубость, агрессивность, враждебность, повышенный критицизм и игнорирование советов и требований со стороны взрослых (родителей, учителей).

Естественно, все эти изменения являются дополнительными источниками стресса для подростка, принуждая его преодолевать стрессовые ситуации, при этом используя свои психологические ресурсы по их преодолению.

Особую актуальность на современном этапе развития общества приобретают психолого-педагогических исследований, посвященных изучению стресса и способам преодоления стрессовых ситуаций, что обусловлено увеличением стрессогенных факторов. К стрессогенным факторам, в первую очередь относятся, экономическая, социальная, политическая нестабильность, постоянно увеличивающиеся техногенные и экологические угрозы, при этом действие факторов постоянно усиливается информационными потоками.

Все это, несомненно, оказывает психотравмирующее воздействие на личность, вызывая эмоциональное напряжение, состояние стресса, дискомфорта, постравматическое поведение.

Рассмотрим психолого-педагогические подходы, несколько по-разному отражающие проблему изучения стресса.

Так, по мнению В.А. Бодрова, источник стресса – информация из внешней среды о дей-

ствии угрожающих событий (протекающих или возможных) или подсознательная информация о трудно пережитых когда-то событиях. Информация – это источник, она запускает и определяет степень угрозы стрессогенного события. Кроме того, она запускает и определяет необходимые элементы регуляции процесса выхода из ситуации стресса; отсюда следует вывод: любой стресс имеет «информационный характер», затрагивает личность и деятельность [3].

Климов Е.А. говорит о так называемом «производственном» стрессе, который определяется самой деятельностью и вызывается конфликтами в процессе её выполнения. Психическое перенапряжение вызывает перегрузка в интеллектуальной сфере без отдыха, что приводит к ухудшению психической деятельности. Влияние стрессовых ситуаций опосредовано всей совокупностью мотивационно-личностных особенностей, отношением к сложившейся ситуации, опытом преодоления стрессовых ситуаций – всеми факторами, определяющими индивидуальные различия в специфическом реагировании на стресс. По отношению к подросткам, говорить о производственном стрессе не совсем уместно, поскольку у них отсутствует профессиональная деятельность, но механизм возникновения психического перенапряжения в результате перегрузки интеллектуальной сферы без отдыха, описанный автором, актуален для подростков, часто испытывающих данное состояние, в связи с максимальной нагрузкой на их интеллектуальную сферу (обучение в школе, посещение репетиторов, подготовка к экзаменам, ЕГЭ и т.д.) [7].

В зарубежных исследованиях, посвященных данной тематике, наиболее интересны, на наш взгляд, точки зрения У. Кеннон, Г. Селье (основоположники в изучении стресса). Авторы рассматривали стресс с психофизиологической точки зрения, со стороны физиологических реакций организма на ситуацию стресса (изменение пульса, показателей артериального давления). По мнению авторов, стресс (от англ. stress – давление, напряжение) – это психическое и физиологическое состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные ситуации, воздействия (стрессоры, стресс-факторы, психогенные факторы). Поскольку стресс часто связан с возникновением определенных эмоций – эти факторы также называют эмоциогенными.

Конкретно по Г. Селье, стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему раздражение, превышающее определенный порог, который у каждого человека строго индивидуален, зависит от большого ряда внешних и внутренних факторов, вследствие чего люди по разному воспринимают одни и те же раздражители и по – разному на них реагируют.

Понятие «копинг» – «совладание со стрессом» (анг. coping -совладание, преодоление) впервые применено в работах Л.Мэрфи (1962г.) в процессе исследования поведения детей дошкольного возраста по преодолению тех требований, которые выдвигаются кризисами развития. По мнению автора, копинг – стремление индивида решить определенную проблему. Это стремление с одной стороны, врожденная манера поведения (рефлекс, инстинкт), с другой стороны – приобретенная, дифференцированная форма поведения, к которой относится владение собой, склонность к чему-либо, сдержанность.

Можно выделить три концептуальных подхода к изучению копинга:

1. В рамках психоаналитического направления (с 1960 г.г.) в работах Хаан, Паркер. Копинг, с точки зрения представителей данного направления, это один из способов психологической защиты, который применяется для ослабления психического напряжения. Совладание (преодоление) рассматривается с позиций психического развития личности и соотношения его со способом управления личностью своим эмоциональным состоянием при возникновении психического дискомфорта. Бессознательные выученные механизмы защиты отвечают за регуляцию эмоционального состояния человека; направлены, прежде всего, на поддержание, сохранение психического гомеостаза (постоянства) и целостности личности от повреждающего влияния внешних воздействий.

Конкретно Н. Хаан говорит о том, что в достаточном спокойном, уравновешенном состоянии личности и при незначительном стрессе – стратегии и тактики преодолевающего поведения отличаются своей гибкостью и нацеленностью – индивид использует копинги, когда есть возможность действовать обдуманно. Если нужно действовать быстро и отсутствует время на размышление, обдумывание, или отсутствуют вари-

анты разрешения ситуации, выхода из неё – человек прибегает к защитному поведению [13].

2. В рамках транзакционного, ситуационного подхода (Р. Лазарус, С. Фолкман). Авторы основываются на когнитивных основаниях, преимущественно акцентируя внимание на изучении так называемого «повседневного стресса». Копинг- динамический процесс, когнитивные и поведенческие усилия личности, которые направлены на снижение влияния стрессовой ситуации. Р. Лазарус говорит о том, что копинг – это стремление к решению проблем, которое предпринимает личность, если требования имеют большое значение для его хорошего самочувствия (в ситуации опасности; в ситуации успеха) в результате – активизируются его адаптивные возможности; т.е. «преодоление стресса» – это деятельность личности по сохранению, поддержанию баланса между требованиями среды и ресурсами, которые удовлетворяют эти требования.

3. В рамках диспозиционного подхода (С. Миллер, А. Биллингс, Р. Моос) копинг определяется в терминах черт личности (диспозиционные концепции копинга); рассматривается как относительно постоянная, устойчивая черта личности, которая определяет её стиль реагирования на стресс. Копинг- это не только набор отработанных и выученных стратегий приспособления к внешним условиям, полученный в процессе накопления опыта, но это и индивидуальный стиль поведения индивида – личностная диспозиция. Копинг – относительно стабилен во времени, незначительно зависит от типа стрессора, тесно связан с чертами самой личности. А. Биллингс и Р. Моос выделяют такие способы копинг поведения, как оценка ситуации, вмешательство в ситуацию и избегание [14].

Интересной трактовкой копинга является трактовка таких авторов, как А.Хаммер и М.Зейднер. Они определяют копинг с точки зрения ресурсов личности, которые необходимы для преодоления стрессовых ситуаций. К ним относятся сферы: чувств, представления и познания, отношений с другими людьми, сфера духовного и физического бытия [15].

Х. Томе выделил среди прочих основных реакций индивида на стресс -приспособление к особенностям и потребностям других людей, отождествление с целями и судьбами других

людей, настроенность на то, чтобы не упустить свой шанс и др. [16].

Преодолевающее поведение относительно различных профессиональных, возрастных, социальных групп изучал П. Виталиано. Автор выделил вместе с проблемно-ориентированным способом преодоления, способы эмоционально-ориентированного копинга (обвинение, критика, сожаление, поучения человеком самого себя, надежда на чудо, поведение как будто ничего не произошло) [17].

В отечественной науке (начиная с 90-х годов) понятие копинга, особенности преодоления стресса, рассматривались преимущественно в работах таких ученых, как Л.И. Анцыферова, К.С. Абульханова-Славская, В.А. Бодров, Н.Е. Водопьянова, Л.А. Головей, Л.Г. Дикая, А.Н. Зелянина, Л.А. Китаев-Смык, Т.Л. Крюкова, А.Б. Леонова, Г.Б. Моница, С.К. Нартова-Бочавер, М.А. Падун, М.В. Сапорова, О.Ю. Стрижикова, Н.В. Тарабрина, Ю.В. Щербатых.

В частности, Л.И. Анцыферова рассматривая проблему копинга, преимущественно обращает внимание на взаимосвязь личности и окружающего мира, влияния субъективных характеристик личности на выбор тех или иных преодолевающих стратегий, рассмотрение стрессовых событий в зависимости от ситуаций, которые им предшествовали, от состояний человека [2].

К.А. Абульханова-Славская говорит о том, что индивид – субъект своего поведения; он либо активно создаёт его, либо пассивно исполняет свой способ поведения [1].

В целом, копинг рассматривается отечественными авторами с точки зрения детерминирования ряда факторов: ситуационных, личностных, экологических (социокультурных) и регулятивных. Приоритетными направлениями исследований в данной области являются: индивидуальные ресурсы личности, которые способствуют преодолению стресса (Е. А. Сергиенко), особенности преодолевающего поведения в ситуациях травматического стресса (И. С. Хажуев, Н. В. Тарабрина), рассматривается социальная среда (семья, школа) как важная сфера жизнедеятельности человека, помогающая в преодолении стрессовых ситуаций (С. К. Нартова-Бочавер), преодолевающее поведение индивида в семье (Сапорова, 2002, 2007; Крюкова, 2004), ко-

пинг поведение в подростковом и раннем юношеском возрасте (Замышляева, 2006) и др.

В практической деятельности педагога в школе и школьного психолога, работающих с данной возрастной категорией, проблема преодоления стресса является одной из ключевых, поскольку это связано как со способностью самостоятельно находить оптимальные приемы и стратегии выхода из травмирующих ситуаций, так и с готовностью работать со стрессом в процессе индивидуального и группового консультирования, поэтому одним из требований к специалисту является овладение техниками преодолевающего поведения.

Наше исследование было направлено на изучение особенностей реагирования и совладания со стрессом подростками младшего и старшего подросткового возраста. Описание выборки: в исследовании приняли участие 80 человек подросткового возраста (младшего – 40 человек (12–13 лет); старшего – 40 (16–17 лет); учащие школы №64 г. Оренбурга. Описание исследования: проводилось в течение 2018 г. на базе школы №64; применялись следующие методики: «Шкала психологического стресса PSM 25» (адап. Н.Е. Водопьяновой), «Шкала оптимизма и активности AOS» (адап. Н.Е. Водопьяновой), опросник «Проактивное совладающее поведение» (PCI, адап. Старченковой Е.С.), опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В. Люсин) [11], [4], [9]. Цель исследования: изучение особенностей реагирования на стресс и специфики выбора копинг-стратегий подростками младшего (12-13 лет) и старшего подросткового возраста (16-17 лет). Задачи: 1) проанализировать психолого-педагогические особенности подросткового возраста и особенности преодоления стрессовых ситуаций; 2) проанализировать концептуальные подходы к изучению копинга (совладание со стрессом); 3) выявить различия в реагировании на стресс и специфики выбора копинг-стратегий подростками младшего (12-13 лет) и старшего подросткового возраста (16-17 лет).

Статистическая обработка полученных экспериментальных данных осуществлялась с помощью программы SPSS 21, при помощи непараметрического критерия U Манна – Уитни.

Результаты эмпирического исследования по методике «Шкала оптимизма и активности AOS» позволяет сделать следующие выводы: показате-

ли оптимизма у подростков младшего подросткового возраста несколько выше, чем у подростков старшего возраста ($U = 593,5$; $P = 0,046$). По шкале активности статистически значимых различий выявлено не было ($U = 626$; $P = 0,093$), но наблюдается тенденция к увеличению её уровня к старшему подростковому возрасту.

Особенности проявления активности и оптимизма в подростковой группе представлены на рисунке 1 (активность: значимость 0,093 двусторонняя; оптимизм: значимость 0,046 двусторонняя).

Повышенный уровень оптимизма в младшем подростковом возрасте можно объяснить тем, что в силу возрастных особенностей и задач развития данного возрастного периода, наблюдается более оптимистичный взгляд на будущее (менее реалистичный, но более оптимистичный), большая уверенность в себе и в своих поступках, по сравнению со старшим подростковом возрастом, когда появляется неуверенность в себе, своих возможностях.

Старший подростковый возраст отличается более зрелым взглядом на происходящие события, они в большей степени оценивают риски и проявляют большую готовность к преодолению возникающих проблем – отсюда более низкие показатели оптимизма.

Уровень активности в старшем подростковом возрасте повышается в связи тем, что перед ними стоит задача – подготовка к новому этапу их деятельности (профориентационной, профессиональной)- подростки в старших классах решают для себя кем они будут, чем будут заниматься в дальнейшем.

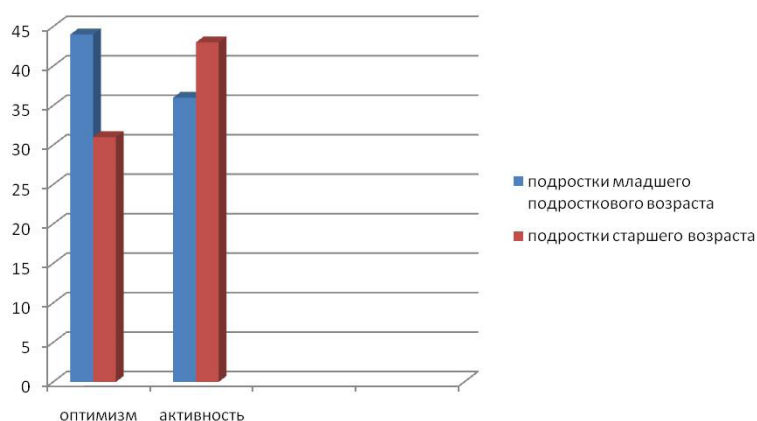


Рисунок 1 – Особенности проявления активности и оптимизма в подростковой группе

Они направляют свою активность на решение повседневных учебных задач, на установление новых контактов, на выбор и подготовку к поступлению в ВУЗы, колледжи и т.д.

Сравнительный анализ результатов, полученных с помощью опросника «Шкала психологического стресса PSM 25», не выявил статистически значимых различий в проявлении уровня стресса у подростков младшего и старшего подросткового возраста. Однако на уровне тенденций респонденты старшего подросткового возраста показывают повышенный уровень стресса ($U = 748,5$; $P = 0,62$), что обусловлено переживанием ситуации выбора, стоящего перед ними: продолжить ли обучение в школе, или закончить обучение в 9-том классе и поступить, например, в профессиональный колледж; проблема выбора ВУЗа, предпочитаемой профессии и т.д. Специфика старшего подросткового возраста также способствует переживанию стрессовых ситуаций: повышенное, критическое внимание к своей внешности; повышенный интерес к представителям противоположного пола; сложности во взаимоотношениях с противоположным полом. Также не следует забывать о подготовке к промежуточным экзаменам, ГИА (государственная итоговая аттестация), ЕГЭ (единый государственный экзамен), что естественно повышает уровень тревожности и нервно-психического напряжения в данный возрастной период.

Результаты, полученные по методике, отражены на рисунке 2 (уровень стресса: значимость 0,62 двусторонняя).

По методике «Проактивное совладающее поведение» (PCI) на основе полученных эмпирических результатов статистически значимых различий не обнаружено. Однако на уровне тенденций прослеживаются различия.

На рисунке 3 отражены предпочтения в выборе копинг-стратегий (на диаграмме обозначены соответствующими цифрами следующие копинг-стратегии (средний ранг): шкала 1) проактивное преодоление: значимость 0,166 двусторонняя; шкала 2) рефлексивное преодоление: значимость 0,725 двусторонняя; шкала 3) стратегическое планирование: значимость 0,725 двусторонняя; шкала 4) пре-

вентивное преодоление: значимость 0,579 двусторонняя; шкала 5) поиск инструментальной поддержки: значимость 0,761 двусторонняя; шкала 6) поиск эмоциональной поддержки: значимость 0,057 двусторонняя).

Как видно из диаграммы по шкалам «Проактивное преодоление», «Стратегическое планирование», «Превентивное преодоление», «Поиск эмоциональной поддержки» показатели у подростков старшего подросткового возраста несколько выше, чем у младших подростков.

Предпочтение в выборе данных стратегий в старшем подростковом возрасте обусловлено активизацией процесса целеполагания, который направлен на конкретизацию учебных задач и решение текущих вопросов.

В этот возрастной период значимым становится формирование навыков саморегуляции и готовности к личностному росту; эмоциональные контакты играют важную роль; межлич-

ностное общение выполняет функцию механизма адаптации в новой среде, дистрессора в сложных ситуациях, источника знаний об эмоциональных проявлениях личности. Для старшего подросткового возраста характерно более эмоциональное разрешение проблем.

Стратегическое планирование как стратегия преодоления используется чаще, чем в младшем подростковом возрасте, поскольку в старшем возрасте подростки способны ставить перед собой более масштабные задачи, касающиеся личностного и профессионального плана. Характерно построение иерархии целей, которые отражают их дальнейшую жизнь, жизненные планы, которые будут реализовываться в ближайшей и дальней перспективе.

По шкалам «Рефлексивное преодоление», «Поиск инструментальной поддержки» также на уровне тенденций прослеживается та же закономерность: результаты подростков старшего подросткового возраста несколько выше по сравнению с результатами младшего подросткового возраста.

Подобная тенденция во многом определяется тем, что старшие подростки более склонны к размышлениям по поводу способов преодоления трудных ситуаций, они самостоятельно (отстаивая свою независимость от взрослых) пытаются найти способы нейтрализации негативных последствий стрессовых событий, обращаясь за помощью только к авторитетным для них людям, чье мнение является значимым для подростка.

По методике «Опросник эмоционального интеллекта» были получены интересные данные в ходе сравнительного анализа результатов (отражены на рисунке 4 (средний ранг) по следующим шкалам (показатели значимости двусторонние): субшкала МП – понимание чужих эмоций: 0,119; субшкала МУ – управление чужими эмоциями: 0,001; субшкала ВП – понимание своих эмоций: 0,007; субшкала ВУ – управление своими эмоциями:

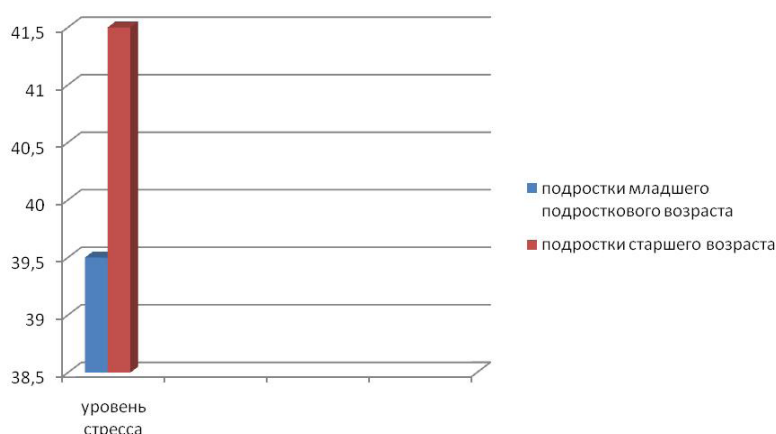


Рисунок 2 – Проявление уровня стресса у подростков

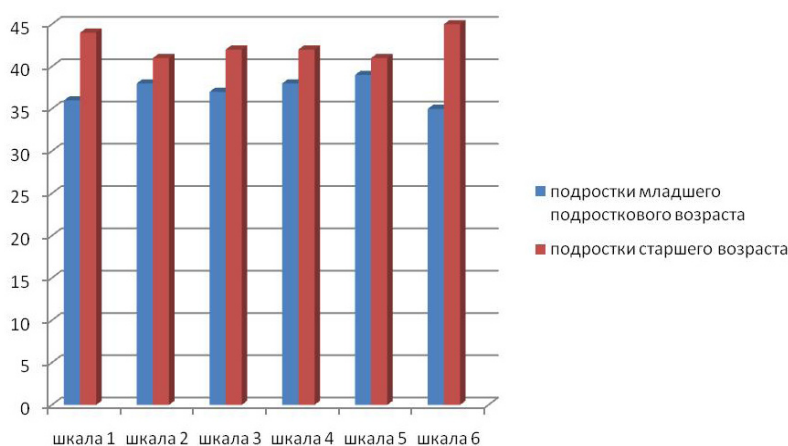


Рисунок 3 – Предпочтения подростков в выборе копинг-стратегий

0,157; субшкала ВЭ – контроль экспрессии :0,153; МЭИ – межличностный эмоциональный IQ 0,005; ВЭИ – внутриличностный эмоциональный IQ: 0,011; ПЭ – понимание эмоций: 0,014; УЭ – управление эмоциями: 0,001; ОЭИ – общий эмоциональный IQ: 0,001.

Различия в уровне общего эмоционального IQ статистически значимы ($U = 454,5$; $P = 0,001$) – то есть уровень эмоционального интеллекта у подростков старшего возраста выше, чем младшего.

Подростки старшего возраста больше нуждаются в эмоциональных контактах, находясь в ситуации социальной адаптации к изменяющимся учебным условиям, предъявляющим к ним повышенные требования, к группе сверстников; они больше (по сравнению с младшими подростками) ориентированы на расширение своих социальных связей, поиск новых контактов – освоение навыков эмоционального взаимодействия выходит на первый план. Показатель межличностного эмоционального IQ на статистически значимом уровне выше у старших подростков, чем у младших ($U = 510$; $P = 0,005$).

Готовность к лучшему пониманию эмоций другого человека, коллективистская направленность у подростков старшего возраста активизирует способность понимания ($U = 544$; $P = 0,014$) и управления чужими эмоциями ($U = 442$; $P = 0,001$); они учатся контролировать проявление собственной экспрессии ($U = 468,5$; $P = 0,001$), с целью наладить социальные контакты как со сверстниками, так и с авторитетными взрослыми. Подростки старшего возраста

осуществляют поиск оптимальных стратегий своего поведения, вырабатывают способы реагирования в конфликтной ситуации, подбирают приемлемые для себя стратегии совладания со стрессом, стрессовой ситуацией.

Все это способствует обогащению эмоциональной сферы личности старших подростков. Эмоциональная подвижность свидетельствует о более высоком уровне внутриличностного эмоционального IQ ($U=534,5$; $P=0,011$).

Подростки старшего возраста лучше распознают свои эмоции, понимают причины их возникновения, они больше способны к словесному выражению личностных эмоций (ВП – понимание своих эмоций: $U = 522,5$ $P = 0,007$). Их эмоциональная сфера отличается лабильностью (подвижность, неустойчивость, легкость в возникновении и переменах эмоций); происходящие события переживаются ярко, эмоционально. Постепенно выработанные стратегии поведения, становятся более устойчивыми и стабильно используются личностью, как наиболее приемлемые.

Выводы исследования: проблема изучения стресса, реагирования личности в стрессовых ситуациях, особенности их преодоления личностью является актуальной для современного общества, поскольку количество стрессогенных факторов постоянно увеличивается, их разрушительный характер на личность сложно переоценить. Новые социальные и технологические вызовы стимулируют личность к тому, чтобы искать новые способы адаптации к изменяющимся условиям. В связи с этим подрастающему поколению необходимо учиться справляться со стрессовыми

ситуациями, повышать свою профессиональную, информационную, психолого-педагогическую грамотность с целью эффективного преодоления трудностей, возникающих на жизненном пути. Проведенное эмпирическое исследование позволяет нам говорить о том, что у подростков старшего возраста уровень стресса несколько выше, чем у младших подростков, что обусловлено большим количеством вопросов, проблем, которые им предстоит решать (подготовка к выпускным экзаменам, сдача экзаменов, профессиональное самоопределение,

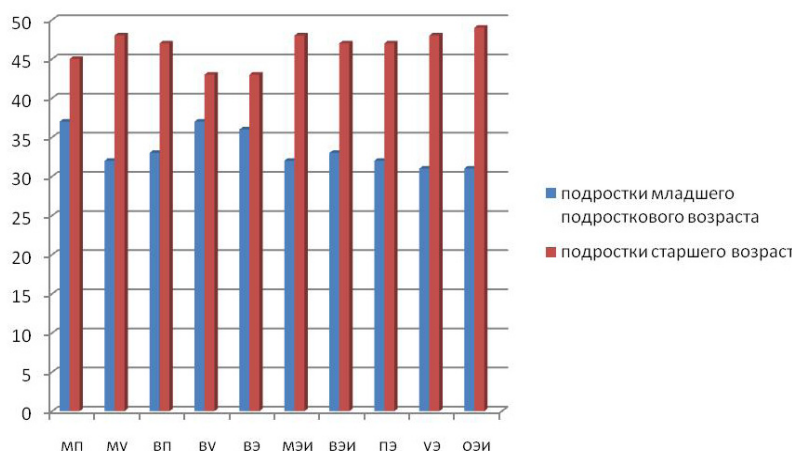


Рисунок 4 – Результаты по методике «Опросник эмоционального интеллекта» (по соответствующим шкалам)

подготовка к новому социальному статусу, социальной ситуаций – поступление в колледж, ВУЗ; межличностные отношения, выстраивание отношений с противоположным полом – приоритетные направления общения). Использование копинг-стратегий в ситуациях стресса у подростков разных возрастных периодов отличается либо преобладанием эмоционального, либо

рационального аспектов. Подростки старшего возраста более ориентированы на стратегическое планирование, более склонны к анализу собственных переживаний в ситуациях стресса. Младшие подростки настроены менее реалистично, но более оптимистично – в сравнении со старшими подростками.

21.01.2019

Список литературы:

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психозащита / Л.И. Анцыферова // Психологич. журнал. – 1994. – Т. 15. – №1. – С. 3–18.
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006.
4. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009.
5. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб.: Питер, 2008. – 940 с.
6. Кондратьев, М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков / М.Ю. Кондратьев // Вопросы псих. – 1997. – №3. – С. 69–78.
7. Климов, Е.А. Материалы Международной научно-практической конференции «Психология развития человека как субъекта труда. Развитие творческого наследия Е.А. Климова» / Е.А. Климов; под ред. Ю.П. Зинченко, А.Б. Леоновой, О.Г. Носковой. – Москва, 2016.
8. Кон, И.С. Категория «Я» в психологии / И.С. Кон // Психологич. журнал. – 1981. – №3. – С. 25–38.
9. Люсин, Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект: новые психометрич. данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: ин-т психологии РАН, 2009. – С. 264–278.
10. Перлз, Ф.С. Эго, голод и агрессия / Ф.С. Перлз. – М.: Академия. – 2000. – С. 17–18.
11. Старченкова, Е.С. Ресурсы проактивного совладающего поведения / Е.С. Старченкова // Вестник СПбГУ. – 2012. – Сер.12. – Вып.1. – С. 51–61.
12. Формирование личности в онтогенезе / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Меж. пед. академия, 1994. – 192 с.
13. Naan, N. Coping and defending. Process of self-environment organization / N. Naan. – NewYork: AcademicPress, 1977.
14. Billings, A.G. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression / A.G. Billings, R.H. Moos // J. Pers and Soc. Psychol. – 1984. – V. 46. – P. 877–891.
15. Zeidner, M. Life events and coping resources as predictors of stress symptoms in adolescents / M. Zeidner, A. Hammer // Pers. Individ. Diff. – 1990. – V. 11. – №7. – P. 693–703.
16. Thomae, H. Das Individuum und seine Welt Goettingen / H. Thomae. – Toronto, Zuerich, 1988.
17. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work, and Family Problems / P.P. Vitaliano et al. // Health Psychol. – 1990. – V. 9(3). – P. 348–376.

References:

1. Abul'hanova-Slavskaya K.A. *Strategiya zhizni* [Life strategy]. M.: Mysl', 1991.
2. Ancyferova L.I. Personality in difficult living conditions: rethinking, the transformation of situations and psychosocial. *Psihologich. zhurnal* [Psychological journal], 1994, vol. 15, no.1, pp. 3–18.
3. Bodrov V.A. *Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and overcoming]. M.: PER SE, 2006.
4. Vodop'yanova N.E. *Psihodiagnostika stressa* [Psychodiagnostics of stress]. SPb.: Piter, 2009.
5. Krajg G., Bokum D. *Psihologiya razvitiya* [Developmental Psychology]. SPb.: Piter, 2008, 940 p.
6. Kondrat'ev M.YU. Typological features of the psychosocial development of adolescents *Voprosy psih.* [Questions of psychology], 1997, no. 3, pp. 69–78.
7. Klimov E.A. *Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Psihologiya razvitiya cheloveka kak sub'ekta truda. Razvitie tvorcheskogo naslediya E.A. Klimova»* [Materials Int. scientific-practical conference "Psychology of human development as a subject of labor. Development of the creative heritage of E.A. Klimov]. Moskva, 2016.
8. Kon I.S. Category "I" in psychology *Psihologich. zhurnal* [Psychological journal], 1981, no. 3, pp. 25–38.
9. Lyusin D.V., Ushakov D.V. Emotional Intelligence Questionnaire: New Psychometric. data. *Sotsial'nyj i emocional'nyj intellekt: ot modelej k izmereniyam* [Social and emotional intelligence: from models to measurements]. M.: in-t psihologii RAN, 2009, p. 264–278.
10. Perlz F.S. *Ego, golod i agressiya* [Ego, hunger and aggression]. M.: Akademiya, 2000, pp. 17–18.
11. Starchenkova E.S. Resources of proactive coping behavior. *Vestnik SPbGU* [SPbSU Bulletin], 2012, ser. 12, iss. 1, pp. 51–61.
12. Dubrovina I.V. (ed.) *Formirovanie lichnosti v ontogeneze* [Formation of personality in ontogenesis]. M.: Mez. ped. akademiya, 1994, 192 p.
13. Naan N. *Coping and defending. Process of self-environment organization*. NewYork: AcademicPress, 1977.
14. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *J. Pers and Soc. Psychol.*, 1984, vol. 46, pp. 877–891.
15. Zeidner M., Hammer A. Life events and coping resources as predictors of stress symptoms in adolescents. *Pers. Individ. Diff.*, 1990, vol. 11, no. 7, pp. 693–703.
16. Thomae H. *Das Individuum und seine Welt Goettingen*. Toronto, Zuerich, 1988.
17. P.P. Vitaliano et al. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work, and Family Problems. *Health Psychol.*, 1990, vol. 9(3), pp. 348–376.

Сведения об авторе:

Аптикиева Ляйля Рахматулловна, доцент кафедры общей психологии и психологии личности
Оренбургского государственного университета, кандидат психологических наук, доцент

E-mail: aptikieva@inbox.ru

460018, г. Оренбург, пр-т Победы 13, ауд. 20715, тел. (3532) 37-25-75