

Секция «Подростковый и юношеский возраст: в поисках себя»

Особенности поведения современных подростков в стрессовой ситуации

Разуваева Валерия Сергеевна

Студент (бакалавр)

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте
Российской Федерации, Москва, Россия

E-mail: him_777708@mail.ru

Современный подросток испытывает значительные стрессы, связанные с закономерными особенностями возраста, так и вызванные непредвиденными стрессовыми явлениями жизни, которые требуют адаптации и противостояния трудностям. Подросткам приходится справляться с новой информацией под угрозой получения отрицательного опыта или психологической травмы. Поэтому необходимо знать то, как подростки реагируют на эти изменения, на ту или иную ситуацию, чтобы суметь вовремя предотвратить проблемы, которые могут возникнуть в этот период, и являются ли такие изменения дополнительными факторами стресса.

Для изучения стрессового состояния подростков, их выбора стратегии поведения при столкновении со стрессовой ситуацией мы использовали методики «Способы преодоления жизненных проблем» Дж.Амирхана (модификация А. Грецова) и «Тест исследование тревожности» Ч.Д. Спилберга (адаптация Ю.Л. Ханина). Исследование проводилось в течение 2014-2015 гг., с учениками седьмых и восьмых классов МОУСОШ №128 Дзержинского района г. Волгограда.

Анализ результатов выявил, что 57% респондентов (30 человек) предпочитают самостоятельное решение проблем, используют собственные ресурсы и берут на себя ответственность за принятые решения.

В ходе исследования выяснилось, что 19% (10 человек) при возникновении проблемной ситуации осуществляют поиск поддержки среди ближайшего окружения. Это могут быть родители, родственники, друзья, знакомые. В некоторых случаях это может являться уходом от ответственности или желанием, чтобы кто-то решил за подростка его проблемы.

Поведение 12% респондентов (6 человек) в стрессе характеризуется избеганием, уходом от проблемы. Подобная стратегия поведения позволяет подростку защититься от проблем и неприятностей, реально уходя от них.

Около 12% респондентов (6 человек) продемонстрировали смешанный тип поведения в стрессовой ситуации, показав равные результаты по двум стратегиям. Из них 8% (4 человека) предпочли, в зависимости от ситуации, самостоятельно решить проблему и обратиться за помощью в равной мере, 2% (1 человек) предпочёл поиск поддержки и избегание проблемы, и 2% (1 человек) предпочёл самостоятельно разрешение проблемы и её избегание.

Изучение особенностей тревожности подростков выявило, что по шкале «Ситуативная тревожность» 83% (43 человека) испытывают низкую тревожность. Данный результат является свидетельством того, что несмотря на трудности возраста, современный подросток позитивно и гармонично воспринимает субъективную реальность; 13% участников исследования (7 человек) испытывают умеренную тревожность, что соответствует оптимальному уровню активности, рациональной оценки ситуации, собственной компетентности; 4% (2 человека) испытывают высокую тревожность, что предполагает склонность к проявлению состояния тревоги у человека в ситуациях, касающихся его самооценки и оценки его компетентности. По шкале «Личностная тревожность»: 65% (34 человека) - умеренная тревожность; 35% (18 человек) - высокая тревожность. Эти дети постоянно ощущают стрессовость собственной жизни, они нуждаются в поддержке близких, психолого-педагогической

поддержке профессионала.

Таким образом, исследование выявило, что самостоятельное решение проблемы является наиболее предпочтительной стратегией в борьбе со стрессовой ситуацией у большинства подростков. Полагаясь на собственные ресурсы, они предполагают, что в состоянии справится с трудностями, встающими перед ними, без помощи окружающих. При этом среди подростков есть и те, кто испытывает значительные затруднения в стрессовых ситуациях, не обладают умением их преодолевать и нуждаются в психологической поддержке. Большинству из этих подростков присуща низкая ситуативная тревожность и умеренная личностная тревожность, имеющая более высокий уровень, чем ситуативная тревожность, а это говорит о наличии у подростков переживаний, возникающих из-за их собственных ощущений, действий и воображения.