

Секция «Актуальные проблемы современной социальной психологии»

**«Стресс и преодоление его в подростковом возрасте: понимание,
исследование и практическое применение»**

Чупрун Андрей Владимирович

Студент (магистр)

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

E-mail: chupsandrew@mail.ru

Подростковый возраст – это период интенсивных изменений и формирования личности. Это время, когда подростки сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, которые могут повлиять на их психологическое и прочее здоровье, а также на их способность справляться с жизненными трудностями. Важность понимания и преодоления стресса в этом возрасте не может быть недооценена, и исследования в этой области имеют большое значение для практического применения.

В данной статье мы рассматриваем два ключевых понятия: жизнестойкость и копинг-стратегии, а также их взаимосвязь. Жизнестойкость, согласно теории С. Мадди [2] и Д.А. Леонтьева представляет собой уникальное личностное качество, позволяющее преобразовывать изменения в окружающей среде и возможностях для человека. Она включает в себя самооценку, основанную на мировоззрении и социальном положении. С другой стороны, копинг-стратегии представляют собой алгоритм действий [5], доступных человеку для борьбы со стрессом. Выбор стратегии копинга определяет уровень совладания с различными стрессовыми ситуациями.

Проведенный теоретический анализ литературы позволил понять взаимосвязь между жизнестойкостью и копинг-стратегиями, что в свою очередь подтвердило основную гипотезу исследования в предполагаемой прямой взаимосвязи между теоретическими понятиями во время стресса и стрессовых ситуациях.

Для эмпирической части исследования были определены основные методы исследования: тест жизнестойкости - Бланк версии Осина — Рассказовой [1] и опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса [3]. Выборка исследования составила 86 человек, из них 43 ребенка, учащиеся 9х классов, в возрасте 14-15 лет и 43 человека, родители данных учеников, в возрасте 37-48 лет. В исследовании принимали участие и мужчины и женщины. Однако результаты эмпирических исследований не полностью подтвердили основную гипотезу. По тесту жизнестойкости были выявлены значимые различия, и лишь несколько шкал по СПП стали общими. Это свидетельствует о том что современные подростки по иному справляются со стрессом.

Это исследование предоставляет ценные научные данные, которые могут быть полезны для практиков и специалистов в области психологии. Понимание взаимосвязей между жизнестойкостью и копинг-стратегиями помогает разработать эффективные методики работы с подростками в стрессовых ситуациях.

В заключении хочется еще раз отметить, что подростковый возраст – это переломный и сложный период в жизни человека, и правильное понимание и преодоление стресса в этом возрасте имеют огромное значение для его психологического и физического развития. Дальнейшие исследования в этой области помогут нам понять принцип преодоления стресса у подростков и разработать более эффективные методы работы с ними.

Источники и литература

- 1) Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. - М.: Смысл, 2006.
- 2) Мадди Сальвадоре Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди // Психологический журнал. - 2005. - № 6. - Т.26. - С. 87 – 101
- 3) Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: метод. пособие / О. В. Борисенко, Т. А. Матерова, О. А. Ховалкина, М. В, Шамардина; ред. Ю. Н. Денисов. – Барнаул, 2014. – 184 с.
- 4) Рассказова Е.И. Экзистенциональное и психологическое измерение жизнестойкости // Вопросы психологии. 2015. No 4. С. 101-108.
- 5) Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17) — С. 7—12.