

Факторы, влияющие на формирование стрессоустойчивости

Для того чтобы выявить основные обстоятельства, влияющие на развитие устойчивости к стрессу обучающихся в профессиональном училище, необходимо определить основные элементы данного понятия. Анализ научной литературы с позиции различных подходов к формулировке понятия устойчивости к стрессу позволил определить основные составляющие устойчивости к стрессу: потребностно-мотивационный элемент, волевая регуляция, личностную рефлексивность и социальный интеллект.

Потребностно-мотивационный элемент устойчивости к стрессу объединяет такие понятия как потребность и мотив. Свойственная мотивации сфера личности объединяет всю комплекс поводов, развитие которых проходит развитие на протяжении всей жизни. В общем виде данную сферу отличает развитие в зависимости от различных условий. Однако, стоит отметить, что некоторые поводы можно назвать относительно устойчивыми, именно благодаря им можно узнать направленность личности.

По мнению Л. С. Выготского, во время юношества, на протяжении сравнительно небольшого срока глубокие и интенсивные изменения затрагивают движущие силы образа действий молодых людей¹. При этом у юношей и девушек не только проявляются новые интересы, но и пропадают старые, они не только начинают интересоваться совершенно новыми для них вещами, но и теряют интерес к вещам, которые нравились им ранее.

На протяжении развития своего сознания у юношей можно наблюдать качественные изменения поводов, которые теперь характеризует большая стабильность. Многие интересы начинают принимать характер стойкого увлечения.

В строении свойственной мотивации сферы в юношеском возрасте отмечается не рядоположенность поводов, а их иерархическая структура,

¹ Выготский Л.С. В 92 Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. с. 203

наличие обозначенного порядка соподчинения различных свойственных мотивации тенденций, на основе ведущих общественно значимых и ставших ценными для личности поводов. Механизм воздействия поводов может характеризоваться не непосредственно действующими, а возникающими на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения.

Обстоятельства развития мотивационно-потребностной сферы во время юношеского возраста можно сгруппировать следующим образом:

1. Объективными обстоятельствами предусматриваются ценностные ориентации референтной группы; социокультурные приоритеты; внешние обстоятельства, помогающие обеспечивать приспособление определённых надобностей; способности для удовлетворения надобностей; специфика организации деятельности.

2. Субъективные обстоятельства, выступающие в качестве особенностей интеллектуального развития; особенностей эмоционально-волевой сферы личности; отдалённых жизненных целей юношей и девушек.

3. Активность субъекта и свойственное мотивации определение себя личности.

Все группы выделенных обстоятельств выступают в качестве тесно взаимосвязанных и взаимно дополняющих друг друга. Большое значение в развитии мотивационно-потребностной сферы лиц юношеского возраста занимает собственная активность и свойственное мотивации определение себя личности.

Волевою регуляцией, в качестве элемента устойчивости к стрессу, следует подразумевать как склонность индивида видеть источник управления своей жизнью либо преимущественно во внешней среде, либо в самом себе. Волевая регуляция – это важная интегральная характеристика личности, показатель взаимной связи отношения к себе и отношения к окружающему миру.

В качестве главного освоения юношества можно полагать открытие своего внутреннего мира, его эмансипацию от взрослых. Внешний мир юноши и девушки начинают воспринимать «через себя». Усиливается волевая

регуляция. Таким образом, юношеский возраст может характеризоваться большей практичностью, решительностью, уверенностью в своей возможности контролировать события собственной жизни. Волевая регуляция определяется ощущением осмысленности жизни в связи с убежденностью индивида в способности контролировать свою жизнь и её условия, а также отражает веру в собственную возможность осуществлять этот контроль.

Важный вопрос рассматриваемой проблематики заключается в установлении обстоятельств развития волевой регуляции во время юношеского возраста. Существует позиция, согласно которой на развитие волевой регуляции оказывает влияние воспитание, нацеленное на развитие самостоятельной личности, принимающей на себя ответственность за свои поступки. В течение развития волевой регуляции необходимо отводить значение внутренним причинам, в целом определяющих ход жизни. Немаловажной может выступать временная перспектива личности, непосредственно связанная с её психологической безопасностью. Необходима чёткая система требований и поощрение инициативы.

Важный фактор развития волевой регуляции это также семейное воспитание. Там, где требования не объясняются, а инициатива пресекается, вырастают дети, впоследствии имеющие трудности с принятием самостоятельного решения и взятием на себя ответственности за сделанное. Непротиворечивость родительских подкреплений, образа действий и стандартов напрямую характеризует развитие интернальности у детей.

На развитие волевой регуляции влияет индивидуальная специфика личности. Так, в исследованиях Дж. Роттера установлено, что волевая регуляция зависит от уровня межперсонального доверия. Среди остальных обстоятельств, которые оказывают влияние на атрибутивные процессы в юношеском возрасте, психологи называют культурные и социальные установки, суждения других людей о индивиде, и социальное сравнение, проводимое самим индивидом для обозначения своих возможностей и компетентности.

Развитие своего сознания во время ранней юности значительно определяет развитие такого элемента устойчивости к стрессу, как личностной рефлексии. Рефлексию в широком значении называют осмыслением, анализированием того, что развивается. Личностной рефлексией является анализирование, осмысление содержания своего внутреннего мира (чувств, эмоций, характера, мыслей), а также поступков и действий, которые субъект выполняет во внешнем мире. Так, Т. А. Симакова считает, что возможность объективно воспринимать себя и свои индивидуальные особенности в раннем юношестве только начинает складываться и выходит на более высокий уровень на периодах более поздней юности².

Позитивную Я-концепцию, чувство самоуважения (в качестве важного элемента обобщенной оценки себя, самосознания, принятие или непринятие себя как личности), чувство ценности себя можно рассматривать как основные обстоятельства развития личностной рефлексии во время юношества.

В качестве одного из основных элементов устойчивости к стрессу следует рассмотреть социальный интеллект. Социальным интеллектом считают сложную общую возможность личности, состоящую из отдельных групп специальных возможностей, направленных на обеспечение её адаптивного образа действий в коммуникациях.

В юношеском возрасте можно наблюдать последовательность становления социального интеллекта, который можно назвать характеристикой индивида, проявляющейся во всех сферах его жизнедеятельности.

Исследование Н.Н. Князевой особенностей в юношеском возрасте социального интеллекта показало, что в данном возрасте высокое развитие имеет возможность разбираться в сущности последствий образа действий, предвосхищать поступки людей; в юношеском возрасте индивид большее значение придаёт вербальному общению, он способен находить

² Симакова Т.А. Психология саморазвития: изучение, анализ и развитие рефлексивных процессов. – Рязань, 2002., с. 78

соответствующий тон общения с различными собеседниками; у девушек можно наблюдать тенденцию к росту чувствительности к оттенкам и характеру взаимоотношений людей, что помогает им правильно оценивать и понимать речевую экспрессию³.

К причинам, которые способствуют развитию социального интеллекта можно отнести: социальный опыт, уровень развития познавательных процессов, высокий уровень развития эмпатийных возможностей, адекватную самооценку и т.д.

Таким образом, юношеский возраст можно назвать одним из наиболее ответственных и важных сроков становления личности. В данный срок можно отметить становление основных стабилизирующих внутриличностных структур, которые в дальнейшем опосредуют специфика жизненного пути индивида, его жизненные планы, уровень профессиональных достижений, своего сознания и отношения к себе, готовность к семейной жизни. Речь идёт о развитии основных элементов устойчивости к стрессу (личностная рефлексия, волевая регуляция, социальный интеллект, мотивационно-потребностная сфера). Но изменение данных личностных структур развивается неравномерно и отличаются индивидуальностью и своеобразием. Поэтому личность в юности остаётся нестабильной, что повышает вероятность появления ситуаций стресса.

К причинам развития устойчивости к стрессу во время ранней юности можно отнести: высокий уровень развития познавательных процессов, специфику Я-концепции, уровень субъективного контроля, уровень осмысленности жизни, специфика семейного воспитания, социальные связи и ценностные ориентации.

³ Князева Н.Н. Изучение социального интеллекта у школьников и студентов // Юбилейная международная научно-практич. конф., посвященная 200-летию Д.П. Ознобишина. – Самара, 2004. – с. 134