

## СТРЕСС И ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

*ГОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет»*

Юношеский возраст как период стремительного развития и быстрых изменений личности сопровождается состоянием, которое психологи называют «стрессом развития». Перед учащимся стоит ряд серьезных задач развития: построение новых отношений с окружающими, выбор области будущих профессиональных интересов, автономизация от семьи и другие важные составляющие вхождения во взрослость. Для этого периода характерны частые стрессы, связанные с интенсификацией учебного процесса (учебный стресс) с переходом на новые формы обучения, с длительностью учебной недели, экзаменами, профессиональным самоопределением, а также проблемы в отношениях со сверстниками и родителями, часто не осознающими особенности физического и психического состояния повзрослевших детей. Старшеклассники в состоянии стрессовой ситуации отличаются повышенным уровнем ситуационной тревожности, конфликтности отношений, наличием переживаний, связанных с травмирующей ситуацией. Способы, которыми пользуются старшеклассники в целях снижения эмоционального напряжения и выхода из стрессовой ситуации, известны: чаще всего это – агрессивное поведение, алкоголь, наркотики. Иногда, чтобы преодолеть стресс, современные юноши и девушки стремятся любой ценой стать объектом всеобщего внимания. Это состояние психологами характеризуется как мания крайнего самовыражения, разряжающегося зачастую в актах насилия [10]. В данной статье мы приводим несколько адекватных способов направленных на снижение эмоционального напряжения учащихся.

Понятие «стресс», введенное Г.Селье определяет реакцию нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма. В настоящее время под стрессом все чаще подразумевают стрессовые воздействия: значительные физические и умственные нагрузки, приводящие к стрессу [3].

В современной научной литературе термин «стресс» используется в трех следующих значениях [2]:

Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляют термины «стрессор», «стресс-фактор».

Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения; это состояние интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления (coping processes), происходящие в самом человеке. Такие процессы могут содействовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а так же вызывать психическое напряжение.

В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие.

Согласно науке о переработке информации человеческим интеллектом, позволяющей прогнозировать поведение человека в самых разнообразных ситуациях, в том числе стрессовых - соционике, все люди делятся на 4 группы [5]:

1. Стрессонеустойчивые люди: склонны к повышенной эмоциональности, крайне возбудимы и неуравновешенны. От них не стоит ждать быстрых и конструктивных решений в напряженные моменты.

2. Стрессотренируемые люди: готовы к переменам, но не глобальным и не мгновенным. Они стараются трансформировать свою жизнь постепенно, непринужденно, безболезненно, а когда это по объективным причинам невозможно, делаются раздражительными или впадают в депрессию. Однако по мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций «стрессотренируемые» привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно.

3. Стрессотормозные люди: отличаются жесткостью своих жизненных принципов и мировоззренческих установок, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, но могут пойти на быстрое и однократное изменение той или иной сферы их жизни.

4. Стрессоустойчивые люди: готовы относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер – длительный или мгновенный – они ни носили. Наоборот, все стабильное и заранее predetermined им чуждо и вызывает иронию по причине всеобщей неустойчивости. Умеют эффективно действовать в нестабильных, кризисных условиях, но плохо приспособлены для работы в организациях с устоявшимися традициями. Стрессом для них являются только самые тяжелые события, касающиеся их самих или близких.

В свою очередь, стресс можно рассматривать как инструмент тренировки, поскольку он способствует повышению сопротивляемости организма, тренирует его защитные механизмы. В этом кроется положительная роль стресса, его важное социальное значение. Условия современной жизни заставляют каждого человека подвергаться воздействию все возрастающего числа разнообразных стрессоров. В условиях современного общества все более ярко проявляется двуликость стресса: с одной стороны, это жизненная необходимая защитно-приспособительная реакция, с другой - стресс приносит человеку страдания и болезни, нанося большой моральный ущерб [8], поскольку адаптационные возможности организма человека не беспредельны.

Жизнь современного человека полна стресса. Информационные и эмоциональные перегрузки, дефицит времени, конфликтные ситуации, и многие другие стресс-факторы оказывают негативное воздействие на здоровье, активность и работоспособность человека. Но, в то же время, оптимальное воздействие стресса необходимо, так как несет в себе заряд энергии, движущей силы, которая помогает двигаться вперед, развиваться и достигать цели.

В уязвимом подростковом возрасте причиной стресса может стать как действительно серьезная неприятность, так и незначительная обида на близкого человека. Чувство тревоги, страх не оправдать ожидания, паника перед грядущими экзаменами, заниженная самооценка - все это на фоне гормональных и физических изменений может стать серьезной угрозой для психологического здоровья школьников. Ситуация усугубляется еще и тем, что перед школьниками становится серьезная проблема - проблема выбора будущей профессии. По Б.И.Хасану, выбор - это всегда конфликт, в основе которого противоречие между собственной актуальной потребностью и отсутствием деятельности, направленной на ее удовлетворение, соответствующих средств. При возникновении угрозы «Я» актуализируется действие защит, которые по природе являются искаженным восприятием действительности [6].

Я-концепция - совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой называют Я-концепция. Описательную составляющую Я-концепции часто называют образом Я или картиной Я. Составляющую, связную с отношением к себе или к отдельным своим качествам называют самооценкой или принятием себя. Я-концепция, в сущности определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем [1]. Эффективная саморегуляция достигается тогда, когда защиты Я адекватны.

Психологическая саморегуляция – это целенаправленное изменение работы различных психофизиологических функций, для осуществления которого требуется формирование особых средств контроля за деятельностью. Саморегуляция - это инструмент, с помощью которого можно развивать свои волевые, творческие, умственные и физические возможности.

Саморегуляция как способность личности к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности играет важнейшую роль в социальной адаптации к самостоятельной познавательной деятельности, а затем и в ее развитии. В учебной деятельности саморегуляция предполагает сознательное изменение способов, приемов и методов деятельности. Основой для этого является способность учащегося адекватно представить условия деятельности, объем своих знаний, умений, навыков, а также адекватно оценить свое эмоциональное состояние. Учебная деятельность, реализуясь через познавательную, в своей структуре опирается на уровень сформированности саморегуляционных качеств учащегося. Саморегуляция играет важную роль в социальной адаптации учащихся к самостоятельной познавательной деятельности, а также в ее развитии. [4].

Сфера саморегуляции характеризуется: свободой выбора целей и средств их достижения; осознанностью их выбора; свободой мысли, мнений, совестливостью, самокритичностью, разносторонностью и осмысленностью действий; умением соотносить свое поведение с действиями других людей; добропорядочностью, рефлексией, оптимистичностью.

В современном мире каждый учащийся должен знать, что ему предстоит всего добиваться в жизни самому. Каждому ученику школы необходимо быть в курсе того, что пробивать дорогу придется самостоятельно и в очень жестких условиях, многое будет зависеть от их уровня знаний, квалификации, умений и способностей. Многое здесь зависит от самоконтроля. Несформированность самоконтроля, неумение им воспользоваться или нежелание к нему обратиться, пренебрежение его результатами - все это неминуемо влечет за собой неудачи в жизни, профессиональной деятельности и может привести к асоциальному поведению.

Развитая саморегуляция синтезирует все остальные процессы, протекающие в других сферах, она управляет, координирует все психические состояния, поэтому она способствует сохранению и укреплению собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижению успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. Сфера саморегуляции связывает индивидуальность с личностью.

Саморегуляция способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии.

Процесс профессионального самоопределения – это действия молодого человека по самоанализу, самопознанию и самооцениванию собственных способностей и ценностных ориентаций, действия по пониманию степени соответствия собственных особенностей требованиям выбираемой профессии и действия по саморазвитию у себя способностей и возможностей в процессе профессиональной подготовки и обучения с целью достижения более полного соответствия самого себя относительно выбранной профессии и профессии относительно собственных устремлений. Следовательно, содержанием активного самоопределения выступают процессы самопознания (осознания собственных интересов, склонностей, предпочтений, особенностей своего характера и темперамента), самооценивания (сравнение результатов самопознания с имеющимся представлением о профессиональных требованиях, выдвигаемых со стороны выбираемой профессии) и саморазвития (целенаправленное самоформирование в себе тех качеств, которые необходимы для успешного выполнения будущей профессиональной деятельности).

Профессиональная самоактуализация – это поиск «себя в профессии», собственной профессиональной роли, образа Я, профессионального имиджа, индивидуального стиля профессиональной деятельности, определение для себя профессиональных перспектив, достижения их, установление новых профессиональных целей, стремление к гармоничному раскрытию и утверждению своего природного творческого потенциала[7].

Мы считаем, что основной причиной трудностей возникших на пути профессионального самоопределения учащихся является недостаточная сформированность