

**КАБЗУЛДАНОВА, А.Л., ТОЛЕУБЕКОВА, С.С., МИРАШЕВА, Г.О., ДЖУМАЖАНОВА, М.М.  
СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ  
ДОБАВОК В ПРОИЗВОДСТВЕ МОРОЖЕНОГО**

*Многие виды мороженого, предлагаемые сегодня на внутреннем рынке, сложно отнести к категории полезных продуктов из-за их калорийности, синтетических подсластителей, красителей, ароматизаторов и стабилизаторов. Использование натурального молока, фруктов и овощей, замена сахара и жира функциональными компонентами - одни из ведущих тенденций расширения ассортимента мороженого. В связи с этим актуальна разработка технологии, позволяющей объединить пользу молочнокислых продуктов и пребиотиков, пробиотиков в популярном продукте, таком как мороженое.*

**Ключевые слова:** мороженое, биологические добавки, пробиотики, биологическая ценность, имбирь, полидекстроза, стабилизатор.

**KABZULDANOVA, A.L., TOLEUBEKOVA, S.S., MIRASHEVA, G.O., DZHUMAZHANOVA, M.M.  
MODERN TRENDS IN THE USE OF BIOLOGICALLY ACTIVE ADDITIVES IN THE  
PRODUCTION OF ICE CREAM**

*Many types of ice cream offered on the domestic market today are difficult to categorize as healthy products due to their calorie content, synthetic sweeteners, colors, flavors and stabilizers. The use of natural milk, fruits and vegetables, replacement of sugar and fat with functional components are one of the leading trends in expanding the range of ice cream. In this regard, it is relevant to develop a technology that allows you to combine the benefits of lactic acid products and prebiotics, probiotics in a popular product such as ice cream.*

**Key words:** ice cream, biological additives, probiotics, biological value, ginger, polydextrose, stabilizer.

**УДК 159.922.8**

*Тойымбетова, Д.С.,  
магистр педагогических наук,  
старший преподаватель кафедры  
педагогике и психологии  
КРУ им. А.Байтурсынова  
Костанай, Казахстан*

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ  
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**Аннотация**

*В данной статье рассматривается проблема стрессоустойчивости личности подростка как одной из актуальных проблем сохранения психического здоровья подрастающего поколения. В статье дается определение стресса и наиболее часто встречающиеся симптомы стрессового состояния у подростка. Определены компоненты стрессоустойчивости личности и стрессогенные факторы, наибольшим образом влияющие на состояние и поведение подростка. Проведены данные диагностики уровня подверженности стрессу и уровня стрессоустойчивости подростков. Определены основные способы копинг-поведения подростков в стрессовых ситуациях.*

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, трудные жизненные ситуации, подростковый возраст, копинг-поведение.

**1. Введение**

Главным приоритетом государства всегда являлась охрана здоровья человека. В Стратегии «Казахстан-2050» Президент Нурсултан Абишевич Назарбаев подчеркнул, что «Здоровье нации – основа нашего успешного будущего». Только духовно и физически

здоровая нация может достичь экономического процветания, высокого социального уровня, именно тех задач, которые указаны в Стратегии «Казахстан-2050 и Плане нации «100 конкретных шагов» [1].

Не единожды Глава государства Н.Назарбаев призвал казахстанскую молодежь заботиться о здоровье. как физическом. так и психическом. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья, особенно молодежи. Так как все чаще и чаще жертвами психических заболеваний или аутодеструктивного поведения становятся дети подросткового и юношеского возраста. Анализ особенностей стрессоустойчивости в подростковом возрасте является одной из актуальных задач как психологии развития, и психологии эмоциональных состояний.

В настоящее время, когда темп жизни с каждым годом ускоряется, увеличивается эмоциональная и информационная нагрузка на детей, как в школе, так и дома, ребенку всё труднее адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды, сохраняя при этом эмоциональное равновесие. Все это придает проблематике психологического стресса все большую актуальность [2].

Подростковый возраст здесь занимает особое место. Подросток активно вступает в разные рода социальные взаимодействия, приобретает определенный субъективный опыт, который становится неотъемлемой частью его личности. Это время – пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытия «Я», обретение новой социальной позиций. Нарастающие учебные нагрузки влияют на нервную систему и психику подростков, приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний [3].

Понятие стресса заключается в проявлении неспецифического ответа организма на любой раздражитель. Он способствует выработке эндогенного адреналина, который повышает устойчивость и активизирует потенциальные силы человека. Стресс сопровождают такие состояния, как тревога, возбужденность и напряженность. Они опасны, так как приводят к развитию тревожных расстройств. Определение стресса в психологии отличается от бытового понимания. Он практически всегда сопровождается тревожным состоянием, когда на первый план выходят такие эмоции, как нервозность и обеспокоенность за результат. Причиной стресса в подростковом возрасте может стать как действительно серьёзная неприятность, так и незначительная обида на близкого человека. Безусловно, самые сильные подростковые стрессы случаются, когда ребенок сталкивается с ситуацией опасности или насилия. Стрессы по такой причине характерны для людей любого возраста, но самый глубокий след они оставляют именно на психике подростка.

Первым признаком стресса является отдаление подростка от его сверстников и близких. Другим симптомом подросткового стресса является рассеянность внимания, забывчивость подростка. Следующим признаком подросткового стресса является постоянно утомлённое состояние. Однако бывают и несколько другие проявления стресса. К примеру, циклическая смена настроения: от состояния беспредельной радости подросток тут же переходит к состоянию глубокого расстройства. Появление агрессии, внезапная гиперактивность также довольно часто являются симптомом стресса. Признаком подросткового стресса являются вредные привычки: «поминутное» курение, частое распитие алкогольных напитков, ежедневный шопинг. Симптомом стресса, вызванного недовольством подростка собственной фигурой, является чрезмерное стремление похудеть.

Таким образом, формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья и непременным условием социальной стабильности ребенка. В связи с этим очень важно знать особенности стрессоустойчивости личности подростка, как способности его противостоять стрессовым ситуациям, (или подверженности стрессу) [4].

## **2. Материалы и методы**

Проблема стресса активно изучалась в трудах многих отечественных и зарубежных психологов, однако следует отметить недостаточное количество работ, рассматривающих

особенности стрессоустойчивости и способов адаптации к стрессорам в подростковом возрасте.

Подростки обычно подвержены стрессам сильнее, нежели взрослые. На них более сильное воздействие оказывают физические и природные стрессоры. В подростковом возрасте сильное влияние оказывают стрессоры оценок. Стресс у детей бывает характерным и индивидуальным для каждого. Дети подвергаются стрессу в разное время. Один подросток может легче переносить дни своей учебы в школе, без большого труда, получая хорошие оценки без особых усилий. А вот для другого соперничество в школе может казаться настолько пугающей, что у него начинаются спазмы в животе и головные боли даже при виде школы [5].

Кроме этого, подростки, испытывающие одинаковый уровень стресса, могут реагировать на него по-разному. Некоторые, демонстрируя признаки депрессии, становятся неразговорчивыми и замкнутыми, избегают сверстников. Другие проявляют стресс в приступах раздражительности или агрессивных вспышках ярости, показывающих, что они теряют контроль над собой [6].

Современные специалисты, рассматривают стрессоустойчивость, как качество, состоящее из совокупности некоторых компонентов. Таких как: психофизический компонент, то есть тип и свойства нервной системы; мотивационный компонент; эмоциональный – или эмоциональный опыт личности, накопленный им, в процессе преодоления отрицательных влияний в экстремальных ситуациях; волевой компонент, выражающийся в сознательной саморегуляции действий и своего поведения в соответствии требований ситуации; информационный – то есть, профессиональной подготовленности, компетентности, информированности и готовности личности к выполнению нужных задач; интеллектуальный – оценка требований предъявляемых ситуацией, прогнозирование её возможных изменений, самостоятельное принятие решений о способах действий [6].

Стрессоустойчивость – набор личностных качеств, обуславливающий способность человека контролировать воздействие внешних раздражителей и оставаться эмоционально спокойным в ситуации стресса. Устойчивость личности к происшествию разных форм стрессовых реакций, возможно, определить, если взять за основу индивидуально-психологические особенности и мотивационную ориентацию человека. Нужно отметить, что экстремальное воздействие не во всех случаях оказывает отрицательное воздействие на эффективность выполняемой деятельности. Наиболее высоким уровнем стрессоустойчивости отличает те люди, в системе ценностей которых преобладают называемые обществом, духовные ценности.

### **3. Результаты и их обсуждение**

Так в целях изучения стрессоустойчивости в нашем исследовании были использованы: тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова), тест «Подверженность стрессу» Н.Н. Митиной, анкета «Причины стресса», направленная на изучения причин возникновения стресса и способов избавления от него среди подростков [7].

По результатам проведенного тестирования были получены следующие данные. Уровень подверженности стрессу у большинства учащихся (48,7%) – высокий, низкого – 22,8%, а показатели среднего уровня – 18,5%. То есть в общем подростки подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремление добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). Сами же подростки так оценивают причины возникновения стресса и свою подверженность ему.

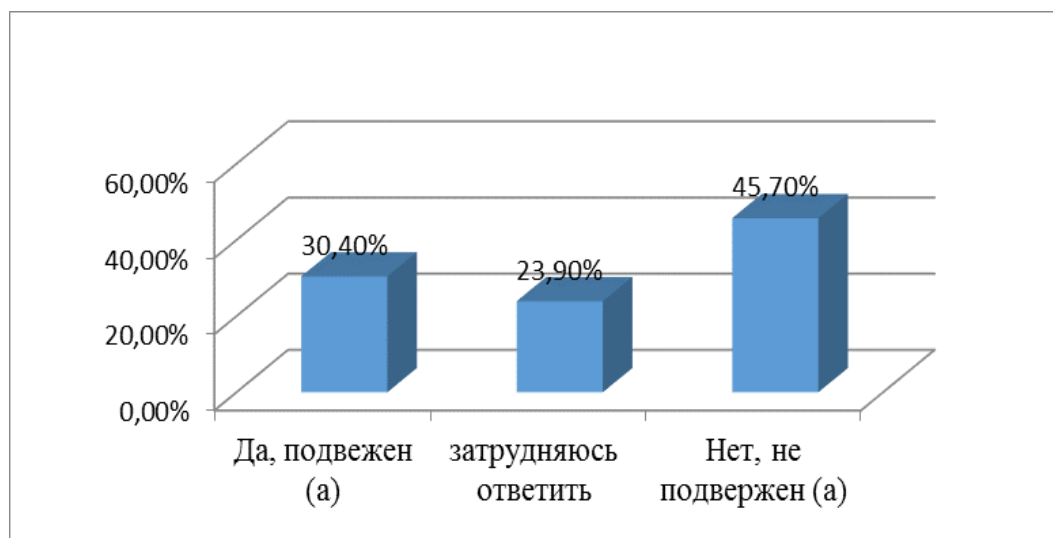


Рисунок 1 Результаты диагностики подверженности стрессу

Сравнив результаты диагностики по тестам и результаты опроса по анкете, мы видим, что подростки не всегда адекватно могут оценить свое состояние, иногда преувеличивая или преуменьшая стрессогенную ситуацию и свою реакцию на нее. Диагностика уровня стрессоустойчивости показала: высокий уровень устойчивости к стрессу – у 56,7%, детей, средний уровень у – 26,6%, низкий уровень у – 16,7 %.

Стрессоустойчивость – это качество, которое непостоянно, и как следствие его можно развивать тренировкой или привычкой к ежедневному требующему напряжения творческому труду. Есть три основных фактора, которые влияют на стрессовые состояния – физиологический, поведенческий, субъективный [8].

Психические травмы или стрессогенные факторы возможно классифицировать:

1. по силе: шоковые, то есть – внезапные, хронические, кратковременные, однако эмоционально значимые, для человека;
2. по значимости для человека;
3. по направленности информации;
4. по разрешимости;
5. по длительности;

Учитывая стрессогенные факторы влияющие на человека мы использовали метод анкетирования, с целью выявления наиболее сильных стрессогенных факторов и ситуаций, вызывающих у подростков стресс.

Вопрос: «Какие, по вашему мнению, существуют причины возникновения стресса?»

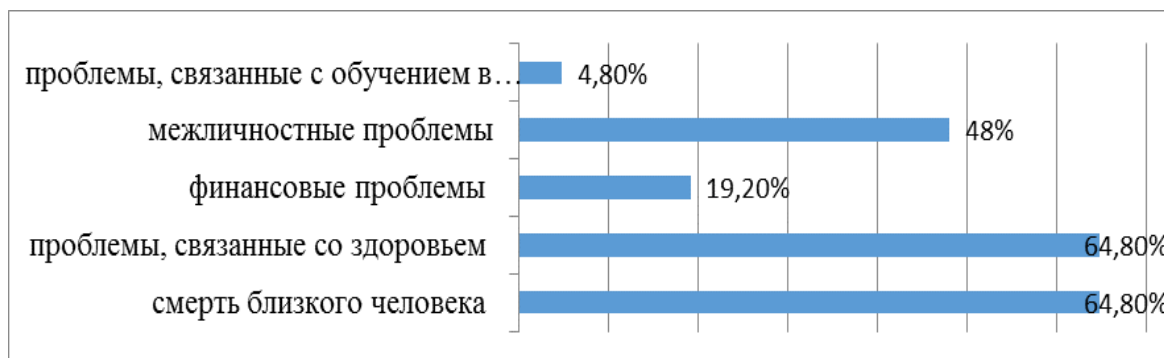


Рисунок 2 Результаты опроса по анкете "Причины стресса"

Неудивительно, что наибольшей стрессогенной ситуацией после пунктов «проблемы, связанные со здоровьем» и «смерть близкого человека» является «межличностные проблемы», т.к. это ведущая сфера деятельности и ситуация развития ребенка этого возраста.

Нас также заинтересовал вопрос: Как же подростки справляются со стрессом, с негативными переживаниями, как выходят из трудных ситуаций? Ответ на эти вопросы содержался также в результатах диагностики.

Таблица 1- Способы выхода подростков из трудных ситуаций

Способ	Показатель ответов
ждали помощи от родителей	38,8 %
обращались за помощью к братьям (сёстрам)	33,6 %
надеялись на помощь только близких друзей	28,8 %
искали поддержку у друзей, у которых есть (были) похожие проблемы	28,8%
прибегали к использованию всех знакомых, которые могут помочь	19,2 %
обращались к бабушкам (дедушкам)	12%
искали поддержку у дальних родственников (дяди, тёти и т. д)	7,2 %
обращались за помощью к соседям	4,8 %
надеялись на одноклассников мальчики	2,4%
пытались расширить круг знакомств, с целью получить поддержку	2,4%

Как видно из таблицы наиболее часто подростки в трудных жизненных ситуациях прибегают к помощи родителей и близких родственников, а также близких друзей, при этом когда-то имевших подобные проблемы. Помощь специалистов и профессионалов в этих вопросах даже не рассматривается подростками. Поведение человека в стрессовой ситуации или осознанное и рациональное принятие решений, которые будут направлены на устранение напряженной ситуации называются копинг-поведением.

На основании учета характеристик моделей, копинг-поведения подростков, данных различными авторами (Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, Е.А. Сибирева, Е.Н. Туманова, Ф.Е. Василюк, Л.А. Китаев-Смык, И.В. Камынина, А.В. Либин [5]. Обобщая точки зрения этих авторов можно утверждать, что: интимно-личностное общение со сверстниками, повышающее значимость ценностей и норм групп сверстников, где одни формы поведения подкрепляются авторитетом, уважением и т.д., а другие наказываются, например, исключением из группы, отчуждением, существенно влияет на использование подростком тех или иных копинг-стратегий в трудных для него ситуациях; происходит активное становление копинг-стратегий как способов совладания с жизненными трудностями в процессе интенсивного развития познавательных процессов подростка; чем более подросток (в силу возрастных особенностей) тревожен, неуверен в себе, чувствителен, социальная нормированность – тем чаще для него изменяющиеся жизненные ситуации являются стрессогенными, тем ниже у него уровень стрессоустойчивости. и особенности его реагирования на стресс не всегда конструктивны и рациональны.

Возникают установки на получение удовольствий как способа ухода от трудных ситуаций, что препятствует поиску эффективных способов совладания с ними и способствует формированию аддиктивного поведения. Учет особенностей копинг-поведения в подростковом возрасте позволяет выделять адекватные и не адекватных стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, уменьшать отрицательное воздействие негативных обстоятельств, трудностей личностного развития подростков. Для адекватных, социально адаптивных копинг-стратегий подростков рекомендуется их формирование с помощью пси-

хокоррекционных групповых занятий с элементами тренинга. Эта форма работы предоставляет подросткам все многообразие способов поведения, тем самым, обучая их продуктивным способам преодоления трудных ситуаций. Также в исследовании были выявлены особенности и направления реакции подростка на фрустрирующую, стрессовую ситуацию:

- подростки чаще склонны к дистанцированию и бегству избеганию при напряженной стрессовой ситуации;
- в трудной жизненной ситуации подростки совершают действия, направленные на решение проблем расцениваемые ими как самые правильные;
- чаще всего подростки ищут поддержки в группе, чаще всего референтной; поиск поддержки в социуме или же обращение за помощью к другим людям [9].

#### **4. Выводы**

Стресс, это неспецифическая реакция организма на нервно-психическое напряжение, а также соответствующее состояние нервной системы организма.

Чаще всего, это происходит вследствие следующих факторов:

1. Неуверенность в себе. Если юноша или девушка не знают, как вести себя в окружении сверстников, если они испытывают постоянное стеснение и остро ощущают собственную неполноценность, это просто не может не привести к стрессу.

2. Трудности с учебой и низкая успеваемость. Не каждый ребенок способен схватывать знания «на лету», и потому оценки подростка могут оставлять желать лучшего, что приведет к высокомерному отношению и насмешкам со стороны одноклассников (а иногда, и педагогов), а также к развитию стресса.

3. Активная внеклассная деятельность. Конечно, хорошо, когда ребенок, помимо школьных занятий, посещает также разнообразные кружки и секции. Однако слишком большие нагрузки и желание добиться успеха во всех сферах деятельности приводят к ухудшению состояния здоровья ребенка, к потере концентрации внимания и к большим эмоциональным нагрузкам.

4. Проблемы во взаимоотношениях. Перечисляя основные причины стресса у современных подростков, необходимо остановиться и на этой категории факторов. Причем относиться сюда могут самые разнообразные проблемы, начиная от недопонимания с друзьями или представителями противоположного пола, и заканчивая размолвками с родителями.

5. Отсутствие желаемых особенностей внешности или черт характера. Каждому подростку хочется чем-то выделяться на фоне сверстников, но не все обладают потрясающей внешностью или могут поразить какими-то талантами.

6. Поэтому конфликт между желаемым и действительным нередко приводит к эмоциональным и психологическим проблемам.

7. Недостаток материального обеспечения в сравнении со сверстниками. Многие дети страдают от невозможности носить такую же модную и дорогую одежду, как и их знакомые, пользоваться такими же аксессуарами и техническими средствами.

8. Физическая слабость и неумение защитить свои интересы. Особенно актуальна эта проблема для мальчиков.

Стресс в жизни школьника может провоцироваться ее особенностями, а может быть фоном, постоянным спутником подростка. Среди факторов, которые его вызывают: нарушение значимых социальных отношений; социальная «изоляция», нормы, правила поведения и деятельности. Важным моментом в анализе стрессового состояния подростка является анализ его поступков и действий в этой ситуации, то как и какими путями и методами он с ней справляется [10].

И очень часто помощниками здесь должны выступать родители и близкие люди. Он должен найти в их лице поддержку и понимание. Часто родители чувствуют себя беспомощными в ориентировании ребенка в его собственной судьбе. Но здесь важно направить подростка в планировании личной жизни, учебы, научить разбираться в себе и в окружающих. Подростку важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать

дать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

#### Список литературы

Стратегия «Казахстан-2050»: новый политический курс состоявшегося государства URL: <http://adilet.zan.kz/rus/docs/K1200002050>

Камысбаева А.К. Анализ понятий стресса и стрессоустойчивости в современном мире. [Текст] / Педагогика және психология. – 2018. – №1. – с. 19-23.

Гайдученко О.А. Факторы формирования стрессоустойчивости в период ранней юности // научное сообщество студентов XXI столетия. гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 1(38).

Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / М.: Академический Проект, – 2009. – 943 с.

Исаева Е.Р. Возрастные и гендерные особенности стресс-преодолевающего поведения (на примере российской популяции) // Вестник ТГПУ, Раздел «Психология». Вып. – № 6 (84). – 2009. – с. 86-90.

Селье Г. Стресс без дистресса / М. Прогресс, – 1992.

Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю., Новожилова М.Ю., Вукс А.Я. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями / Пособие для врачей и медицинских психологов – Изд-во: НИПНИ им. В.М. Бехтерева – СПб, – 2009. – 40 с.

Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей / М.: Издательский центр «Академия», – 2007. – 96 с.

Онуфриева В.В., Константинова А.С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. – 2016. – №6. – 701-703 с.

Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Питер. СПб. – 2012.

**ТОЙЫМБЕТОВА, Д.С.,**

#### **ЖАСӨСПІРІМ КЕЗІНДЕГІ СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІК СИПАТТАМАЛАРЫН ЗЕРТТЕУ**

*Жұмыстың мақсаты – жеткіншектердің стрессті сезіну ерекшеліктерін және стресстік жағдайларды шешу жолдарын анықтау. Осы мақсатқа жету үшін зерттеу пәні мен объектісіне сәйкес психодиагностикалық әдістер мен әдістер қолданылды. Алынған эмпирикалық мәліметтерге сүйене отырып, жасөспірімдерде стрессті тудыратын факторлар туралы, сондай-ақ жасөспірімдер қиын өмірлік жағдайларды шешудің ең көп қолданылатын әдістері туралы қорытынды жасалды. Сонымен қатар, жұмыста жасөспірімдердің көңілсіз, стресстік жағдайда тап болатын ең типтік копинг-стратегиялары келтірілген.*

***Кілт сөздер:** стресс, стресс төзімділік, қиын өмірлік жағдай, жеткіншектік жас, копинг мінез-құлық.*

**TOYUMBETOVA, D.S.,**

#### **STUDY OF THE FEATURES OF STRESS TOLERANCE IN ADOLESCENCE**

*The aim of the work is to identify the features of stress experience and ways to solve stressful situations in adolescents. To achieve this goal, psychodiagnostic methods and techniques corresponding to the subject and object of the study were used. Based on the obtained empirical data, conclusions are drawn about the factors that cause stress in adolescents, as well as data on the most used ways of solving difficult life situations by adolescents. In addition, the paper presents the most typical coping strategies aimed at a frustrating, stressful situation.*

***Key words:** stress, stress resistance, difficult life situations, adolescent age, coping behavior.*