

УДК 159.9

## ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКА В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Бобровникова Н.С.

**Аннотация.** В статье представлен краткий психологический портрет подросткового возраста, описаны возрастные особенности, кризис. Описан феномен стресса, его особенности. Представлены факторы, провоцирующие ситуацию стресса в подростковом возрасте. Описано понятие стрессоустойчивости, основные характеристики. В заключении представлены примеры психолого-педагогических упражнений для формирования стрессоустойчивости в подростковой среде.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, подростки, самоопределение, адаптация.

## FEATURES OF STRESS RESISTANCE OF ADOLESCENTS IN THE MODERN EDUCATIONAL ENVIRONMENT

N. S. Bobrovnikova

**Annotation.** The article presents a brief psychological portrait of adolescence, describes age characteristics, crisis. The phenomenon of stress and its features are described. The factors provoking a stress situation in adolescence are presented. The concept of stress resistance, the main characteristics are described. In conclusion, examples of psychological and pedagogical exercises for the formation of stress resistance in the adolescent environment are presented.

**Keywords:** stress, stress resistance, adolescents, self-determination, adaptation.

Анализируя научно-практическую психолого-педагогическую литературу можно подчеркнуть, что подростковый возраст охватывает период развития от 10-11 лет до 18-19 лет (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон и другие) и выступает одним из важнейших этапов формирования и становления личности [1, 3]. Среди основных характеристик возрастного периода исследователями выделяются: максимализм, идеализм, доверчивость, внутриличностная борьба, интерес ко всему новому, любовь, агрессивность, конфликтность, «чувство взрослости» и многие другие.

Д.Б. Эльконин отмечает, что основной деятельностью подросткового возраста является интимно-личностное общение со сверстниками, у старшего подросткового возраста ведущую роль занимает учебно-профессиональное становление. Старшие подростки или старшеклассники выстраивают прочные связи между профессиональными и учебными интересами – определяют с дальнейшей профессиональной взрослой жизнью [7].

Профессиональное и личностное самоопределение является главным новообразованием ранней юности. Осознание личностью себя частью общества, принятие себя внутри социума; осознание личностной перспективы, построение жизненных планов; уверенность в себе и своих силах и возможностях. Юношам и девушкам необходимо самоопределиться и осуществить выбор жизненного пути [2]. Выбор профессионального пути становится центром развитием личности старшего школьника, тем самым создавая внутреннюю позицию личности. Осознавая новую социальную позицию, подросток изменяет для себя значимость учения, его задач, целей и содержания; учебный процесс оценивается как старт для будущего [5]. В связи с большой неопределенность личностной неопределённости у подростка формируется чувство тревоги и беспокойства, которое влечет за собой проявления агрессивности, трудности в адаптации в социальной среде, интимные проявления и пр. [4]. Таким образом, подростковый период сопровождается различными сложными ситуациями, которые вызывают стресс и нервно-психологическое напряжение.

Среди основных факторов, провоцирующих стресс у современных подростков, можно выделить следующие: цифровизацию и информатизацию, адаптацию к новым условиям, проблемы коммуникации, неуверенность в себе и другие [7, с. 199].

Способствовать развитию ситуации стресса могут:

- излишняя интенсивность образовательного процесса;
- неравномерное распределение времени;
- хронические заболевания;
- нарушения биологических ритмов;
- межличностные конфликты.

Стрессоустойчивость помогает индивиду преодолевать трудности, подавляя отрицательные эмоции, характеризуется комплексом индивидуально-личностных качеств, преодолевающих стресс. Исследователь Е.С. Романова среди основных характеристик стрессоустойчивости выделяет: коммуникативные навыки, психологическую и эмоциональную устойчивость личности, терпимость и безоценочное отношение к людям, стремление к саморазвитию, способность приспосабливаться к изменяющимся условиям социальной среды [8, с. 145].

Таким образом, нами были подобраны психолого-педагогические упражнения для подростков, которые могут быть использованы педагогами-психологами образовательных организаций при работе с подростками.

Упражнение «Состояние тревоги и покоя».

Процедура: участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый подросток ощущает себя в ситуации тревоги. Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие [6].

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить

особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслабленностью; научиться «переключаться» между этими двумя состояниями.

Упражнение «Дыхательная релаксация».

Процедура: «наиболее простой способ – это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета – выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Обсуждение: Как поменялось Ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?

Упражнение «Нарисуй свой страх».

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: участникам предлагается нарисовать свой страх и дать ему имя. Каждый по очереди рассказывает о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов избавления от страха на выбор: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант [6].

Вопросы для обсуждения:

1. Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.
2. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?
3. Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
4. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
5. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

#### Список литературы

1. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст]: избр. психол. тр. / Л. И. Божович; под ред. А. А. Бодалева. – М. : Воронеж :[б. и.], 1995. – 350с.
2. Водопьянова, Н. Н. Психодиагностика стресса [Текст] Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.

3. Выготский, Л. С. История развития высших психических функций: сборник сочинений в 6 т. – Т. 3 [Текст] / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 2012. – 244 с.
4. Кон, И. С. Психология ранней юности [Текст] : книга для учителя / И. С. Кон. – М. Просвещение, 2009. – 255 с.
5. Мухина, В. С. Возрастная психология [Текст] / В. С. Мухина. – М. : Академия, 2010. – 374 с.
6. Немов, Р. С. Психология[Текст]:учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.1. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : Владос, 2003. – 688с.
7. Шпрангер, Э. Психология юношеского возраста [Текст] / Э. Шпрангер. – М. : Литература, 1931. – 119 с.
8. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

#### **Сведения об авторе**

Бобровникова Наталия Сергеевна – преподаватель факультета психологии, кафедры психологии и педагогики; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»; Россия, г. Тула.

#### **About the author**

Natalia Sergeevna Bobrovnikova – Teacher of the Faculty of Psychology, Department of Psychology and Pedagogy; Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Tula State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy"; Russia, Tula.