

Мирошниченко Т.А.

учитель химии

МОУ СШ № 134 «Дарование»

г. Волгограда

### **Организация деятельности по формированию стрессоустойчивости учащихся 9-11 классов**

Подростковый возраст — это период стремительного развития и быстрых изменений личности. Состояние, в котором находится старшеклассник в это время, психологи называют «стрессом развития». Перед учащимся стоят несколько серьезнейших задач: 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 (например, профильного), 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.

Разрабатываемые в настоящее время здоровьесберегающие технологии нацелены на обеспечение таких условий обучения, воспитания и развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье учащихся. При этом одной из существенных причин осознания педагогической наукой и школьной практикой необходимости здоровьесберегающего подхода к обучению и развитию современного школьника является неуклонная тенденция увеличения уровня его тревожности.

Тревожность — переживание эмоционального дискомфорта,

связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Специалисты различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство или черту личности. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность». Последний термин, кроме того, используется и для обозначения явления в целом.

Тревога как состояние человека может быть адекватна степени угрозы предстоящего для него события и в этом случае оказывает оптимизирующее влияние на его общение, поведение и деятельность. Однако при неоднократном повторении условий, провоцирующих возникновение высокого уровня тревоги, создается готовность к переживанию данного состояния.

В последнее время психологи отмечают, что увеличивается число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, подверженностью стрессам. Причины формирования тревожности кроются как в природных, генетических, факторах, так и в социальных. Если в первом случае со стороны учителей, психологов коррекция невозможна (генетические факторы они могут лишь учитывать), то во втором случае существует возможность создания некоторых условий, способствующих предупреждению формирования повышенной тревожности школьников и ее преодолению.

Личность с высоким уровнем тревожности склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. А.М. Прихожан считает, что тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности является выражением неудовлетворенности наиболее значимых для человека потребностей, особенно при ситуативном переживании тревоги. Факторы неудовлетворенности устойчиво доминируют при гипертрофированном типе состояния тревожности.

Высокий уровень тревожности отрицательно сказывается на результатах деятельности, которая в числе некоторых индивидуально-психологических особенностей личности оказывает существенное влияние на профессиональную направленность. Так, выявлено, что учащиеся, характеризующиеся высоким уровнем тревожности, избегают ориентации на профессии, связанные с техникой и знаковыми системами, предпочитая профессии типа «человек — природа», «человек — художественный образ».

Психологи отмечают, что тревожность по-разному сказывается на устойчивости поведения и проявлении навыков его самоконтроля. Если при низком уровне тревожности наблюдается сохранение уверенности в своих силах, отсутствие нервозности, а в случае ошибок в деятельности — адекватное отношение и стремление исправить их, то люди с высоким уровнем тревожности проявляют раздражительность, нетерпеливость, вступают в полемику или, признавая свой неуспех, стремятся объяснить его внешними причинами.

Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности. Тревожность рассматривается как фактор агрессивного поведения, что отмечается при анализе поведения и детей, и взрослых.

Кроме того, исследования ряда авторов показали, что тревожность ведет к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях в общении, связана с отрицательным социальным статусом, формирует конфликтные отношения, провоцирует появление стрессовых ситуаций.

Старшеклассники в состоянии стрессовой ситуации отличаются повышенным уровнем ситуационной тревожности, конфликтности отношений, наличием переживаний, связанных с травмирующей ситуацией. Способы, которыми они пользуются 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», следствием которой могут быть акты насилия.

Другой способ избавления от негативных стрессовых состояний — суицидальное поведение. Ученые обследовали юношей и девушек, покушавшихся на самоубийство, и провели психологический анализ завершенных самоубийств с целью определения факторов риска. Среди них были отмечены: серьезный разлад в семье, развод родителей, конфликты со сверстниками, неудачный опыт первой любви, проблемы в школе. Суицидальное поведение — это реакция на глубинные переживания.

В доброжелательной атмосфере у школьников развиваются позитивные навыки общения. Однако часто случается так, что учеников сковывают страх перед плохой оценкой, критикой, боязнь скомпрометировать себя, быть не принятым в качестве «своего». У старшеклассников из-за страха перед предстоящими экзаменами понижается также физиологическая сопротивляемость стрессу; навязчивые мысли о предстоящем экзамене вызывают у ученика устойчивое состояние стресса, снижающее физиологические силы организма, и он становится не в состоянии бороться с раздражающими факторами. Помимо этого, чувство тревоги возникает из-за страха не оправдать ожидания окружающих. Особенно это касается учеников, на которых возлагаются большие надежды, например отличников. От отличников все ждут непременно лучшего ответа, сочинения, контрольной работы и страх не соответствовать таким представлениям о себе вызывает чувство тревоги.

Неспособность (по различным причинам) принимать участие в жизни класса, а также определять свои цели приводит к возникновению трудностей в школе чаще, чем невысокие интеллектуальные возможности. Специального внимания заслуживает анализ отрицательных отношений (ссоры, конфликты и т.п.) в группе, так как они ведут к задержкам в развитии

личности, а в некоторых особо неблагоприятных условиях — и к ее деградации.

Научное понятие «тревожность» в повседневном языке выражают такие слова, как беспокойство, страх, опасение, боязнь, повышенная напряженность. Личностная тревожность представляет собой базовую черту личности, которая формируется и закрепляется в раннем детстве. Она оказывает отрицательное влияние на формирование и развитие других свойств и особенностей человека, таких, например, как мотив избегания неудачи, стремление уходить от ответственности, боязнь вступать в соревнование с другими людьми. Учащийся, имеющий такой мотив, не прилагает максимума усилий в деятельности, а довольствуется минимумом, достаточным для того, чтобы его не наказали, хотя способен, как правило, на большее.

Можно утверждать, что на данном этапе развития общества одной из причин, порождающих такие проблемы в молодежной среде, является бедность эмоциональной жизни молодых людей. Отсутствие положительных эмоциональных переживаний приводит к стрессам, угнетенному состоянию, озлоблению, что в итоге может быть причиной совершения аморальных и противоправных поступков. Молодые люди, находясь под воздействием стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий.

Ситуации, вызывающие психологический стресс, имеют чрезвычайно разнообразный характер. Следует иметь в виду, что стрессогенный характер того или иного воздействия обуславливается часто не только его содержанием, но и психологическими особенностями молодого человека. Степень сопротивляемости к различным воздействиям неодинакова.

Существует целый ряд событий, которые вызывают сильные эмоциональные переживания. Человек может их «проскочить», и тогда они не имеют отрицательных последствий, но может «записать» в своей памяти как

негативное переживание. И тогда это переживание начинает подтачивать здоровье.

Заключительный этап обучения в школе характеризуется повышенной неопределенностью, связанной с различными аспектами процесса «вхождения во взрослость». Ситуации неопределенности вообще и в указанном периоде в частности недостаточно изучены исследователями, поэтому молодые люди на последнем этапе обучения не получают необходимой помощи и поддержки. Между тем, формирование стрессоустойчивости у старшеклассников выступает неременным условием нормального функционирования образовательного процесса.

В связи с этим, в рамках *организации деятельности по формированию стрессоустойчивости у учащихся 9-11 классов* можно предложить **2 основных направления работы:**

*1) работа со старшеклассниками, включающая в себя 4 взаимосвязанных блока мероприятий:*

- а) диагностирование стресса и тревожности;
- б) курс сопроводительных лекций;
- в) тренинги по преодолению конфликтности учащихся;
- г) психолого-педагогическая поддержка во время экзаменов;

*2) работа с родителями учащихся, проводящаяся в формах анкетирования, лекций, бесед, тренингов, родительских собраний.*

## ЛИТЕРАТУРА

1. Акивис Д.С. Отцовская любовь. М., 1989.
2. Батенева Т. Формула здоровья // Воспитание школьников. 2002. № 5.
3. Битянова М. Система развивающей работы школьного психолога // Школьный психолог. 2004. № 34.
4. Бойко В.В. Если ты мать и жена. М., 1991.
5. Бондаренко А. Психологическая помощь: теория и практика. М., 2001.

6. Бурцева О.Ю. Изучаем основы теории познания. М., 2003.
7. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи. М., 2000.
8. Волкова Т.Н. Программа педагогической диагностики школы № 1 г. Ковылко // Классный руководитель. 2003. № 6.
9. Гарбузов В.И. Нервные дети. М., 1990.
10. Гордеева А.В. Реабилитация в условиях общеобразовательной школы. М., 2001.
11. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности. СПб., 1999.
12. Григорьев Д.В., Кулешова И.В., Степанов П.В. Личностный рост ребенка // Классный руководитель. 2003. № 6.
13. Добротворский И. Как развить свои способности // Воспитание школьников. 2005. № 9.
14. Дружинин В. Теоретическая типология моделей семьи: Хрестоматия по психологии семьи. М., 2002.
15. Дубинина Т.А. Классный час « Как правильно готовиться и сдавать экзамены: советы психолога» // Классный руководитель. 2008. № 3.
16. Дубровина И.В. Взаимодействие школьного психолога с подростками и старшеклассниками // Воспитание школьников. 2005. № 4.
17. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. М., 1998.
18. Евсеева О.Л. Тест уровня сотрудничества в классе // Классный руководитель. 2003. № 6.
19. Ермошин А.Ф. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями. — М., 2004.
20. Ефимова Н. Готовлюсь к профессиональной деятельности // Школьный психолог. 2007. № 2.
21. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. СПб., 1998.
22. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 2000.
23. Зубань Т.А. Неделя психологии в школе // Классный руководитель. 2008.

№ 3.

- 24.Игнатова И. Как помочь родителям организовать конструктивное взаимодействие с ребенком // Воспитание школьников. 2008. № 1.
- 25.Казарова Е. Проблема выбора // Школьный психолог. 2007. № 2.
- 26.Калашникова Н.Е. План внутришкольного контроля // Классный руководитель. 2003. № 6.
- 27.Кожевникова Т.Н., Стумбрис Н.А., Сундукова Т.А. Уровень социальной зрелости выпускников // Классный руководитель. 2003. № 6.
- 28.Козлова Г.В. Программа воспитательной работы // Классный руководитель. 2000. № 4.
- 29.Корягина О.п. Изучение личности учащихся // Классный руководитель. 2003. № 6.
- 30.Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб., 2001.
- 31.Котельникова Ю. Тренинг « Мы вместе» // Воспитание школьников. 2008. № 3.
- 32.Крайг г. Психология развития. СПб., 2002.
- 33.Круглова Н.Ф. Регуляторная составляющая учебной деятельности. М., 2003.
- 34.Кузнецова И. Поле возможностей и ответственности // Школьный психолог. 2007. № 5.
- 35.Кузнецова Н. Как снять предэкзаменационную тревожность // Воспитание школьников. 2008. № 3.
- 36.Кутнаев М.Р. Профориентационная работа в анкетах // Классный руководитель. 2003. № 6.
- 37.Кученко Т. О детской тревожности // Воспитание школьников. 2002. № 5.
- 38.Левина И.И. Коррекционно-развивающее обучение. М., 2003.
- 39.Лизинский В.М. Общие подходы к диагностике // Классный руководитель. 2003. № 6.
- 40.Лютлова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.

СПб., 2002.

- 41.Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб., 2002.
- 42.Марунич Е. Взаимоотношения старшеклассников с родителями // Воспитание школьников. 2002. № 5.
- 43.Милютина Е. Психотерапевтические рецепты на каждый день. М., 2001.
- 44.Мудрик А.В. Мы им нужны: Популярная психология для родителей. М., 1998.
- 45.Нелидов А.Л. Краткосрочный тренинг личностного роста подростков // Классный руководитель. 2008. № 3.
- 46.Никитина Н.В. Профилактика стрессов во время экзамена // Справочник классного руководителя. 2007. № 4.
- 47.Осипова И. Формирование учебной мотивации школьников // Воспитание школьников. 2005. № 6.
- 48.Парфенова И.С. Часы заинтересованного общения // Классный руководитель. 2007. № 1.
- 49.Психологическая диагностика / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М., 2001.
- 50.Психология успеха и планирование карьеры /Под. ред. Н.Р. Огневой. Томск, 2003.
- 51.Практическая психология: Учебно-методическое пособие / Под. Ред. С.В. Кондратьевой. М., 1997.
- 52.Пряхина И. Хорошее самочувствие растет на дачной грядке // Воспитание школьников. 2002. № 5.
- 53.Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Самара, 1999.
- 54.Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб., 2000.
- 55.Резапкина Г.В. Технологии подготовки к выбору профессии // Школьный психолог. 2007. № 2.
- 56.Ризванова Е. Как помочь подростку в семье // Воспитание школьников. 2005. № 4.
- 57.Рогачева А. Формирование у учащихся адекватной положительной

- самооценки // Воспитание школьников. 2004. № 10 .
58. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб., 2001.
59. Силаева Е.Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. М., 2002.
60. Ступницкая М. Общеучебные умения и навыки // Школьный психолог. 2006. № 7.
61. Сушкова Ф. Уровень тревожности школьников растет // Воспитание школьников. 2006. № 9.
62. Тейх Е.А. Анализ воспитательной работы школы по итогам учебного года // Классный руководитель. 2003. № 6.
63. Теплов Б.М. Способности и одаренность. М., 1971.
64. Тихонова Н. «Зона выигрыша» и «зона поражения» // Воспитание школьников. 2003. № 8.
65. Тихонова Н. От стресса до депрессии – один шаг // Воспитание школьников. 2002. № 5.
66. Ткачева В.В. Гармонизация внутрисемейных отношений. М., 2000.
67. Фадеева Е.И., Ясюкевич М.В. Анкетирование родителей и учащихся по профориентационной работе // Классный руководитель. 2003. № 6.
68. Филимонова О. Модификация карты интересов // Школьный психолог. 2007. № 2.
69. Фридман Л.М., Пушкина Т.А., Каплунович И.Я. Изучение личности учащегося и коллектива учеников. М., 1988.
70. Фромм Э. Искусство любви. М., 1996.
71. Хромова Ю., Колосова Е., Приступа Л. Программа дня психологии // Школьный психолог. 2007. № 5.
72. Хужина Н.В. Гармония общения – залог психического здоровья ребенка // Классный руководитель. 2005. № 3.
73. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997.
74. Чайка Е. Психолого-педагогическая поддержка старшеклассников // Воспитание школьников. 2003. № 8.

- 75.Шемелина Л.И. Модель гимназиста муниципальной гимназии № 12 г. Ленинска-Кузнецкого // Классный руководитель. 2003. № 6.
- 76.Шепель В. Магия личного обаяния // Воспитание школьников. 2008. № 3.
- 77.Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 2000.
- 78.[www.psy-club@inbox.ru](mailto:psy-club@inbox.ru)
- 79.[www.tochkapsy.ru](http://www.tochkapsy.ru)