

УДК 159.922

DOI: 10.26456/vtpsyped/2021.3.065

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ

И.В. Кольцова, В.В. Долганина

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,
Ставрополь

Обозначена необходимость развития стрессоустойчивости подростков, характеризующаяся степенью адаптации личности к воздействию экстремальных факторов социальной среды. Стрессоустойчивость подростков представлена как органично взаимосвязанное единство трех структурных компонентов – когнитивного, эмоционально-волевого, поведенческого. Представлены результаты проведенного психологического исследования по реализации программы психолого-педагогического сопровождения развития стрессоустойчивости подростков.

Ключевые слова: *подростковый возраст, психолого-педагогическое сопровождение, стрессоустойчивость, стресс, психологическое здоровье.*

Вопросы стресса и стрессоустойчивости личности в современном обществе стали особенно актуальными и приобрели более устойчивые черты. В этой связи логичным решением обозначенной проблемы является повышение уровня стрессоустойчивости личности для формирования и развития ее успешности и конкурентоспособности.

Также стоит отметить, что повышается значимость проблемы развития стрессоустойчивости в подростковый период и возникает необходимость в организации последовательного, систематического психолого-педагогического сопровождения. Данная потребность имеет следующую причину-обусловленность: бурное проявление возрастного кризиса (новые отношения со взрослыми и сверстниками, особенности Я-концепции, подростковое половое созревание), недостаточная эффективность системы психологической помощи и поддержки учащихся с низкой стрессоустойчивостью в школьных условиях; отсутствие в учебной программе занятий по профилактике стрессовых состояний школьников и формированию стрессоустойчивости как необходимой составляющей их здоровья [8]. Стресс начинает восприниматься наиболее эмоционально в подростковом возрасте, что связано с самоидентификацией личности, которая проявляется в период полового созревания. Именно в данный возрастной этап конфликтная ситуация с обществом может привести к формированию невротических расстройств и стрессу экспрессивного подростка. В свою очередь, стресс может приводить к ухудшению состояния здоровья подростка, а также неврастеническим и психастеническим расстройствам личности. Крайними

© Кольцова И.В.,
Долганина В.В., 2021

проявлениями стресса могут стать самоубийство и парасуицид.

Многочисленные исследования стрессогенных факторов в период обучения в вузе (Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, Л.М. Волкова [4]; И.А. Куряев [9]; М.Л. Хуторная [14]), формирования стрессоустойчивости у старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ (С.А. Залыгаева, К.С. Шалагинова, Е.В. Декин [6]), влияние пандемии на тревожность студентов (И.В. Кольцова, В.В. Долганина [7]) обуславливают необходимость развивать стрессоустойчивость в подростковый период.

Попытки научного и практического разрешения проблемы стрессоустойчивости подростков предпринимаются сегодня как учеными, так и практиками: формирование стрессоустойчивости у школьников в процессе учебной деятельности (Е.В. Лизунова [10], Т.С. Тихомирова [13]); взаимосвязь стрессоустойчивости и учебной деятельности у студентов (И.А. Андреева [1]); динамика развития стрессоустойчивости (С.А. Анохина [2], Ю.П. Петросян [11]), взаимосвязь толерантности и стрессоустойчивости (Т.В. Семеновских [12]) в подростковом возрасте; развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний (М.Л. Хуторная [14]); внутриличностные ресурсы стрессоустойчивости (И.С. Бусыгина [3]); психологическое сопровождение подростков, находящихся в состоянии стресса (В.В. Долганина, А.С. Бондаренко [5]) и др.

Исходя из вышеизложенного, стрессоустойчивость подростков можно представить как органично взаимосвязанное единство трех структурных компонентов – когнитивного, эмоционально-волевого, поведенческого, которые связаны со спецификой учебной деятельности детей подросткового возраста. При этом ведущим содержательным основанием их стрессоустойчивости является система межличностных взаимодействий с субъектами образовательного процесса.

Психолого-педагогическое сопровождение развития стрессоустойчивости подростков – это система профессиональной деятельности педагога-психолога, направленная на создание условий для успешного обучения и психологического развития учащегося в ситуациях школьного взаимодействия.

Теоретические и практические аспекты сопровождения в настоящее время наиболее подробно разработаны в педагогике и психологии (М.Р. Битянова, Т.Т. Зимарева, Е.И. Казакова, Н.Е. Липай, Н.А. Мозжерова, О.В. Токарь, Т.В. Фуряева, Л.М. Щипицына).

На основании вышеизложенного мы приходим к выводу о недостаточной степени разработанности проблемы психолого-педагогического сопровождения развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте.

При проведении исследования мы ставили цель: разработать и апробировать программу по психолого-педагогическому сопровождению развития стрессоустойчивости подростков. Экспериментальную

выборку составили 62 подростка.

Для определения стрессоустойчивости подростков были выделены компоненты, согласно которым составлена диагностическая программа (табл. 1).

Таблица 1

Содержание диагностической программы исследования стрессоустойчивости подростков

Исследуемый компонент	Показатели	Используемые методики
Когнитивный	Логическая оценка ситуации, прогнозирование её динамики, принятие решений	«Самооценка стрессоустойчивости личности» (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)
Эмоционально-волевой	Эмоциональный опыт человека, аккумулированный в процессе преодоления трудных ситуаций	«Диагностика состояния стресса» (К. Шрайнер)
Поведенческий	Особенности жизни, активности в делах и общении, а также поведение в эмоционально-напряженных ситуациях	«Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный вариант Т.А. Крюковой); «Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях» (Л.И. Вассерман и Н.В. Гуменюк)

Также были выделены уровни и показатели стрессоустойчивости подростков (табл. 2).

Таблица 2

Уровень и показатели стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости	Показатели стрессоустойчивости
Высокий	Высокий уровень самооценки стрессоустойчивости, в стрессовой ситуации проявляется сдержанность и умение регулировать собственные эмоции, характерен промежуточный (переходный) тип поведенческой активности, проблемно-ориентированный копинг
Средний	Средний уровень самооценки стрессоустойчивости, правильное поведение в стрессовой ситуации, имеется навык сохранять самообладание, но бывают случаи потери самообладания, тенденция к поведенческой активности, копинг-избегания
Низкий	Низкий уровень самооценки стрессоустойчивости, частая потеря самоконтроля в стрессовой ситуации и самообладания, выраженная поведенческая активность, эмоционально-ориентированный копинг

Полученные экспериментальные данные для достоверности подверглись статистической обработке с применением автоматического расчета *t*-критерия Стьюдента и Хи-квадрат (χ^2) Пирсона.

Проведем анализ результатов констатирующего этапа исследования.

Диагностика *когнитивного компонента* стрессоустойчивости позволяет констатировать, что средний уровень стрессоустойчивости выражен в экспериментальной (32,2 %) и контрольной (35,5 %) группах. Высокий уровень стрессоустойчивости наблюдается у незначительной доли испытуемых в каждой группе (3,3 %). Подростков, продемонстрировавших низкий (19,3 % испытуемых экспериментальной группы, 25,7 % респондентов контрольной группы) и очень низкий (16,2 % испытуемых экспериментальной группы, 13 % респондентов контрольной группы) уровень стрессоустойчивости можно отнести к группе риска.

Результаты изучения *эмоционально-волевого компонента* стрессоустойчивости подростков позволили прийти к выводу, что максимальное значение наблюдательности к стрессовым признакам, а также степень подверженности негативным последствиям характерны для испытуемых со средним уровнем стрессоустойчивости (51,5 % испытуемых экспериментальной группы, 54,8 % респондентов контрольной группы). Полученные данные указывают на то, что для большинства подростков характерна активная деятельность и напряжение. Они подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремятся добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот).

Низкий уровень исследуемого признака диагностирован в экспериментальной и контрольной группах у 35,5 % испытуемых подростков. Старшеклассники живут спокойно и разумно, способны самостоятельно справиться со своими проблемами.

Высокий уровень выявлен у 13 % испытуемых экспериментальной и 9,7 % респондентов контрольной группы. Это указывает на то, что некоторые учащиеся подросткового возраста склонны в стрессовой ситуации вести себя довольно сдержанно, при этом умеют регулировать свои негативные эмоции.

Анализ полученных результатов доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий свидетельствует, что у учащихся в обеих группах преобладает эмоционально-ориентированный копинг (51,5 % испытуемых экспериментальной группы, 54,8 % респондентов контрольной группы), который предусматривает мысли и действия, нацеленные на снижение физического или психологического влияния стрессогенных ситуаций. Эти мысли или действия не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто позволяют человеку лучше себя чувствовать. В качестве примера эмоционально-ориентированного копинга можно указать следующее: избегание или отрицание

проблемной ситуации, юмор, поведенческое или мысленное дистанцирование, использование транквилизаторов для того, чтобы расслабиться, и др.

Проблемно-ориентированный копинг, направленный на решение проблемы, диагностирован у 32,2 % испытуемых экспериментальной группы и 35,5 % респондентов контрольной группы.

Копинг-стратегия, ориентированная на избегание, служит способом преодоления или послабления дистресса у подростков, находившихся на низшем уровне развития личности, и выявлена у 16,1 % испытуемых экспериментальной группы и 9,6 % респондентов контрольной группы.

Рассмотрим результаты *поведенческого компонента*, исследующего стратегии поведенческой активности подростков в стрессовых условиях.

В ходе диагностики был выявлен преобладающий тип поведенческой активности А1 (41,6 % испытуемых экспериментальной группы, 44,8 % респондентов контрольной группы). Подростки увлечены работой, испытывают недостаток времени для отдыха, что компенсируется расчетливостью и умением выбрать главное направление деятельности, быстрым принятием решения.

Тип А выбрали 34 % испытуемых подростков обеих групп. Для данной категории испытуемых характерно неумение отвлечься от работы, расслабиться, им не хватает времени для отдыха и развлечений, проявляют склонность к соперничеству и признанию.

Тип АБ диагностирован у 22,4 % испытуемых подростков, которые не склонны к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера, для них характерна относительная устойчивость к действию стрессовых факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

Тип Б1 выбрали 3 % испытуемых подросткового возраста. В стрессовых ситуациях главным признаком данного типа является рациональность.

Сводные данные результатов констатирующего этапа исследования с использованием автоматического расчета *t*-критерия Стьюдента и Хи-квадрат Пирсона мы представили в табл. 3.

Итак, по результатам констатирующего этапа исследования подростки обеих групп получили идентичные данные в уровне исследуемых признаков.

Полученные данные позволили продолжить исследование по данной проблеме в части разработки и внедрения программы по психолого-педагогическому сопровождению развития стрессоустойчивости подростков.

Таблица 3

Сводные данные результатов констатирующего этапа исследования с использованием автоматического расчета t -критерия Стьюдента и Хи-квадрата Пирсона

Исследуемый компонент	Автоматический расчет t -критерия Стьюдента Критические значения		Результат $t_{эмп}$, $\chi^2_{эмп}$
Когнитивный	$p < 0,05$ 2	$p < 0,01$ 2,65	$t_{эмп}$ 0,1
Эмоционально-волевой	$p < 0,05$ 2	$p < 0,01$ 2,66	$t_{эмп}$ 0,9
Поведенческий	V 0.05 0.01	2 5.991 9.21	$\chi^2_{эмп} = 0,082$

Итак, целью психолого-педагогического сопровождения стало формирование у подростков компетентностей и способностей, необходимых для эффективного решения жизненных задач, реализации имеющихся возможностей, противостояния стрессовым факторам, организующих направленность поведения подростка на преодоление стрессовой ситуации.

Задачами психолого-педагогического сопровождения являлись следующие: 1) формирование понимания собственного коммуникативного стиля в поведении, умения распознать стиль партнера по общению, адекватного восприятия себя и других в стрессовых ситуациях; 2) корректировка неадекватных отношений, установок, эмоциональных и поведенческих стереотипов, проявляющихся в стрессовых условиях; 3) обучение эмоционально- и проблемно-ориентированным техникам преодоления стресса; 4) обеспечение подростков информацией с целью формирования собственных стратегий поведения, которые позволяют сохранять эмоциональную устойчивость; 5) преодоление ригидности мышления, развитие креативности, пластичности, творческой активности; 6) повышение коммуникативной и познавательной компетентности, эмоциональной грамотности.

В качестве основных представлены условия психолого-педагогического сопровождения развития стрессоустойчивости детей подросткового возраста: предоставление подросткам объективной информации о проблеме стрессоустойчивости; подбор информации и ее источников с учетом возрастных и индивидуальных особенностей подростков; внедрение специализированной программы тренинга, направленной на развитие когнитивного, эмоционально-волевого и поведенческого компонентов стрессоустойчивости подростков; повышение уровня компетентности педагога по вопросам стресса и его регуляции; формирование познавательной компетентности по

проблемам стресса и стрессоустойчивости за счет включения необходимой информации в содержание образования; создание психологически комфортной среды образовательной организации, обеспечивающей гармоничное межсубъектное взаимодействие участников образования.

Психолого-педагогическое сопровождение предусматривало работу по трем направлениям: работа с подростками, родителями, педагогами.

Работа с подростками включает в себя комплекс мер, направленных на развитие когнитивных, эмоционально-волевых и поведенческих составляющих стрессоустойчивости.

Разработанная программа включает три блока: установочный, развивающий, моделирующий.

Установочный блок направлен на формирование позитивного отношения к повышению уровня стрессоустойчивости и актуализации собственных резервов в ситуации стресса.

Развивающий блок программы посвящен формированию индивидуального стиля действий в стрессовых ситуациях, развитию уровня стрессоустойчивости. На данном этапе реализуется тренинг «Развитие стрессоустойчивости у подростков».

Тренинг состоит из трех блоков:

1. Развитие когнитивного компонента стрессоустойчивости через самопознание, погружение в свой внутренний мир и ориентацию в нем, знакомство с чертами личности, формирование возможностей распознавания личностных качеств, способности принимать себя и других людей, адекватно осознавая свои и чужие преимущества, недостатки и свои возможности в преодолении стрессовых ситуаций.

2. Развитие поведенческой составляющей стрессоустойчивости осуществляется через обучение взаимодействию с окружающими и развитие социальных навыков. На занятиях используются психотехнические приемы, которые позволяют уверенно излагать свою позицию, аргументировать ее и проявлять настойчивость в защите своих прав, отстаивать собственные интересы, приобрести навык сопротивления давлению и обвинению, принимать критику, обращаться за помощью к окружающим и предпринимать шаги к примирению.

3. Развитие эмоционально-волевого компонента стрессоустойчивости осуществляется на основе развития навыков восприятия, распознавания и отражения эмоций, навыков самоконтроля своих эмоциональных проявлений расширения арсенала способов эмоционального самовыражения; а также эмоциональную подготовку к будущим интеллектуальным испытаниям формирование навыков позитивного мышления и повышение уверенности в себе. Для реализации данного блока используются проблемно-ориентированные техники, которые позволяют конструктивно повлиять на трудную

ситуацию; эмоционально-ориентированные техники направлены на управление эмоциональным состоянием. Также применяются способы выявления и изменения иррациональных установок.

Моделирующий блок программы включает комплекс упражнений и творческих заданий, способствующих моделированию уровня стрессоустойчивости как фактора профилактики игровой компьютерной зависимости в подростковом возрасте.

Для обеспечения комплексного подхода были использованы элементы индивидуальной и групповой психотерапии, тренинг поведения и личностного роста, психогимнастика и психодрама, техники релаксации, дискуссия, мозговой штурм, беседа, лекция, ролевая игра, круглый стол. В тренинге использовались упражнения, заимствованные из психоанализа, гештальт-терапии, психодрамы, арт-терапии, музыкотерапии, танцевальной терапии, телесной терапии и других направлений психологической коррекции.

Работа с родителями проводилась через организацию мастер-класса «Антистресс», целью которого являлось обучение способам создания оптимального физического состояния для поддержания высокого уровня работоспособности подростка в течение всего дня; уменьшение негативных последствий воздействия учебной нагрузки и различных стресс-факторов.

В течение учебного года было проведено три родительских собрания. Первое собрание посвящено процедуре ГИА и ЕГЭ, рассказывалось об их преимуществах по сравнению с обычными выпускными экзаменами в школе, практиковавшимися ранее. На втором родительском собрании проводилась ролевая игра, где родителям реально предлагалось «сдать экзамен» в соответствии с принятой на ГИА и ЕГЭ процедурой. Третье родительское собрание было посвящено информированию о поддержке родителями учащихся в предэкзаменационный период, накануне экзамена, в день экзамена, после экзамена, после получения результатов ГИА и ЕГЭ. В четвертой четверти родителям предлагались индивидуальные консультации. Описанная система работы с родителями выпускников нам представляется эффективной.

В работе с педагогами были использованы групповая (психопросвещение и психокоррекция) и индивидуальная психологическая помощь; лекции-беседы, направленные на формирование психологической культуры, на осознание важности своего психоэмоционального состояния для эффективной профессиональной деятельности с учащимися подросткового возраста; консультации по проблемам личного характера, индивидуальным проблемам профессиональной деятельности.

Для педагогов организовывался постоянно действующий семинар, целью которого являлось оснащение педагогов необходимым и

достаточным объемом знаний о феномене стресса, его природе и генезисе; о видах стресса и реакциях организма человека на каждый из них; причинах возникновения стресса, возможных и апробированных в практике стратегиях поведения человека в стрессогенных ситуациях, а также о способах предупреждения стрессовых состояний и их коррекции педагогом в процессе профессионально-педагогической деятельности. Наряду с теоретическими вопросами в рамках семинара регулярно проводились практические занятия (практикумы), на которых педагоги практически овладели стратегиями и методами управления стрессом.

Сводные данные результатов контрольного этапа исследования с использованием автоматического расчета *t*-критерия Стьюдента и Хи-квадрата Пирсона мы представили в таблице 4.

Таблица 4

Сводные данные результатов контрольного этапа исследования с использованием автоматического расчета *t*-критерия Стьюдента и Хи-квадрата Пирсона

Компоненты стрессоустойчивости	Автоматический расчет <i>t</i> -критерия Стьюдента. Критические значения		Результат $t_{эмп}$, $\chi^2_{эмп}$
Когнитивный	$p < 0,05$ 2	$p < 0,01$ 2,66	$t_{эмп}$ 8,5
Эмоционально-волевой	$p < 0,05$ 2	$p < 0,01$ 2,66	$t_{эмп}$ 4,2
Поведенческий	$\sqrt{0.05}$ 0.01	2 5.991 9.21	$\chi^2_{эмп} =$ 13.546
	$p < 0,05$ 1,99	$p < 0,01$ 2,65	$t_{эмп}$ 5

Таким образом, сводные результаты контрольного этапа исследования показали, что в контрольной группе изменений в уровне исследуемого признака выявлено не было.

Однако в экспериментальной группе можно отметить качественные изменения, характеризующиеся следующими параметрами:

- уровень стрессоустойчивости подростков повысился со среднего до уровня выше среднего: подростки склонны сохранять спокойствие при любых обстоятельствах. Автоматический расчет *t*-критерия Стьюдента показал, что существуют статистически значимые различия между двумя выборками: $p < 0,05$ и $p < 0,01$; $t_{эмп}$ 8,5.

- уровень самоконтроля в стрессовой ситуации также изменился со среднего до высокого: подростки демонстрируют более сдержанное поведение в стрессовой ситуации, умеют регулировать собственные эмоции, стараются меньше раздражаться по пустякам, а также винить других и себя в происходящих событиях. Автоматический расчет *t*-

критерия Стьюдента показал, что также и по второму исследуемому нами параметру выявлены статистически значимые различия между двумя выборками: $p < 0,05$ и $p < 0,01$; $t_{эмп}$ 4,2.

- преобладание проблемно-ориентированного копинга (ПОК), в стрессовых условиях предполагающего адекватную оценку ситуации, а также решение конкретных задач без чрезмерных эмоций и посторонней помощи; высокая рациональность личности. Данный поведенческий компонент $\chi^2_{эмп} = 13,546$, что находится в зоне статистически значимого признака;

- стратегия поведенческой активности в стрессовых условиях поменялась с типа А1 на тип АБ. Подростки демонстрируют активную и целенаправленную работоспособность, разнообразие интересов, умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой рода занятий и умело организованный отдых; в определенных ситуациях и обстоятельствах они уверенно берут на себя роль лидера; для них характерны эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к стрессовым факторам, хорошая адаптивность к различным видам деятельности.

Автоматический расчет t -критерия Стьюдента показал, что третий исследуемый нами параметр – поведенческий – показал статистически значимые различия между двумя выборками: $p < 0,05$ и $p < 0,01$, $t_{эмп}$ 5.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать выводы о развитии уровня стрессоустойчивости подростков экспериментальной группы.

Доля испытуемых с высоким уровнем стрессоустойчивости повысилась и составила 51,5 %. Они характеризуются высоким уровнем самооценки стрессоустойчивости, в стрессовой ситуации проявляют сдержанность и умение регулировать собственные эмоции, промежуточным (переходным) типом поведенческой активности, используют проблемно-ориентированный копинг.

С 16,1 до 35,5 % увеличилась доля респондентов со средним уровнем стрессоустойчивости. У подростков со средним уровнем самооценки стрессоустойчивости правильное поведение в стрессовой ситуации, имеется навык сохранять самообладание, но бывают случаи потери самообладания, тенденция к поведенческой активности, используют копинг-избегания.

Доля испытуемых с низким уровнем стрессоустойчивости снизилась на 38,5 % и составила 13 %. Для испытуемых характерны низкий уровень самооценки стрессоустойчивости, частая потеря самоконтроля в стрессовой ситуации, выраженная поведенческая активность, эмоционально-ориентированный копинг.

Подводя итоги исследования, приходим к следующим выводам.

Разработанная программа психолого-педагогического сопровождения

развития стрессоустойчивости подростков позволяет скорректировать уровень стрессоустойчивости у обучающихся, повысить уровень самоконтроля и сформировать индивидуальный стиль поведения в стрессовых ситуациях. Высокий уровень стрессоустойчивости способствует высокой и продуктивной работоспособности подростков, что немаловажно при подготовке к интеллектуальным испытаниям (ГИА и ЕГЭ), а также для становления высококвалифицированного и ответственного специалиста.

Апробация программы психолого-педагогического сопровождения развития стрессоустойчивости подростков позволила улучшить самочувствие, сон, настроение, общее эмоциональное состояние, взаимоотношения с окружающими, значительно улучшить ситуацию реагирования на стресс, повысить работоспособность, о чем свидетельствует зафиксированная положительная динамика всех изученных нами показателей и ответов испытуемых.

Таким образом, осуществление психолого-педагогического сопровождения развития стрессоустойчивости подростков, включающего различные направления работы, будет способствовать выработке навыков преодоления стресса и развитию их стрессоустойчивости.

Список литературы

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2009. 219 с.
2. Анохина С.А. Динамика развития стрессоустойчивости подростков // Вестник Санкт-Петербургского ун-та МВД России. 2007. № 2. С. 130–136.
3. Бусыгина И.С., Распопин Е.В. Внутрличностные ресурсы стрессоустойчивости личности // Психология. Психофизиология. 2013. Т. 6. № 2. С. 93–96.
4. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М. Стрессоустойчивость студентов разных профилей обучения // Уч. зап. ун-та Лесгафта. 2019. № 6 (172). С. 22–26.
5. Долганина В.В., Бондаренко А.С. Психологическое сопровождение подростков, находящихся в состоянии стресса // «Perspectives of world science and education»: сб. ст. по итогам IX Междунар. науч.-практ. конф 20–22 мая 2020 года. Осака, Япония. С. 449–457.
6. Залыгаева С.А., Шалагинова К.С., Декина Е.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7. № 2. С. 49.
7. Кольцова И.В., Долганина В.В. Влияние пандемии на возникновение тревожности студентов педагогического вуза // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 4. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN420.pdf>
8. Краснова М.А. Психолого-педагогическое сопровождение повышения стрессоустойчивости подростков // Молодой ученый. 2016. № 12 (116). С. 768–770.
9. Куряев И.А. Стресс и стрессоустойчивость студентов // Вестник РУДН.

- Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2013. № 5. С. 64–66.
10. Лизунова Е.В. Формирование стрессоустойчивости у школьников в процессе учебной деятельности // XIX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета: сб. ст. Нижневартовск: НГУ, 2017. С. 534–536.
 11. Петросян Ю.П. Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте // Юный ученый. 2021. № 4 (45). С. 127–130.
 12. Семеновских Т.В. Взаимосвязь толерантности и стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте // Вестник евразийской науки. 2015. Т. 7. № 5 (30). С. 227.
 13. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности: дис. ... канд. пед. наук. М., 2004. 183 с.
 14. Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2007. 182 с.

Об авторах:

КОЛЬЦОВА Ирина Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и практической психологии и социальной работы ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» (355029, г. Ставрополь, ул. Ленина, 417А); e-mail: kycher-1979@mail.ru

ДОЛГАНИНА Вера Васильевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и практической психологии и социальной работы ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» (355029, г. Ставрополь, ул. Ленина, 417А); e-mail: vera.dolganina@gmail.com

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF ADOLESCENTS

I.V. Koltsova, V.V. Dolganina

Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

The authors indicate the need for the development of stress resistance in adolescents, characterized by the necessary degree of her (personality) adaptation to the impact of extreme factors of the social environment. Stress resistance of adolescents is presented as an organically interconnected unity of three structural components - cognitive, emotional-volitional, and behavioral. The results of the psychological research on the implementation of the program of psychological and pedagogical support for the development of stress resistance in adolescents are presented.

Keywords: *psychological and pedagogical support, stress tolerance, adolescence, stress, psychological health.*