

Kilevaya Yu.S.

**Scientific supervisor: Svyatenko A.A. Candidate of Economics. PhD, Associate Professor.
Donetsk State University, Donetsk, DPR, Russian Federation**

Annotation. The article is devoted to the study of the possibilities of using natural objects to develop cognitive interest in older preschool children in the context of digitalization of education. The issues of psychological and pedagogical support of this process are considered, the relevance of the cognitive development of preschoolers is emphasized, the essence of psychological and pedagogical support and the influence of nature on cognitive development are analyzed.

Keywords: cognitive development, stimulation of cognitive activity, natural resources, the introduction of digital technologies in preschool institutions, senior preschool age.

УДК 371

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКА ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Кириллова М.Ф.

Научный руководитель: Жихарева Е. В., канд. псих. наук, доцент

Бийский филиал им. В. М. Шукшина ФГБОУ ВО «Алтайский

государственный педагогический университет»

г. Бийск, Алтайский край, Российская Федерация

m4r.kirillova@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические вопросы развития стрессоустойчивости подростка посредством тренинга личностного роста. Представлены результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы и программа мероприятий по развитию стрессоустойчивости подростка посредством тренинга личностного роста

Ключевые слова. тренинг, стрессоустойчивость, подросток.

Введение. Актуальность проблемы развитие стрессоустойчивости подростка посредством тренинга личностного роста необходимо для создания психической устойчивости к стрессу лежит в основе благополучия личности и является неотъемлемой составляющей социального равновесия общества с его предсказуемостью действий. Подход к психическому здоровью подразумевает целостное видение человека, где внутренние противоречия мотиваций, сомнений и комплексов гармонично сосуществуют без разрушительного воздействия на индивидуума.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения личности. Одна из наиболее ярких характеристик этого этапа – личностная нестабильность. Она выражается в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, колебаниях самооценки. Все это

обуславливает невысокую стрессоустойчивость. Для того чтобы благополучно противостоять стрессам, детям и подросткам необходимо как можно раньше научиться управлять собственной психической деятельностью, совершенствовать психологическую стабильность. Эффективность формирования стрессоустойчивости подростков зависит от ряда факторов: психолого-педагогической культуры учителей и родителей, уровня их эмпатии, наличия взаимопонимания и взаимоуважения между взрослыми и школьником, а также владения подростком определенными знаниями и умениями, необходимыми для успешного преодоления стрессовых ситуаций [3].

Стресс и стрессоустойчивость — это важные понятия, которые играют значительную роль в нашей жизни, особенно в условиях современного общества, где уровень стресса может достигать предела из-за множества факторов, таких как работа, учеба, социальные взаимодействия и даже личные проблемы. Понимание этих понятий, а также методов их преодоления и развития, таких как тренинги, становится ключевым для достижения гармонии и успешной адаптации в жизни.

Термин «стресс» был введен канадским физиологом Гансом Селье, который стал основоположником науки о стрессе. Он выделил три стадии стресса, которые помогают понять, как организм реагирует на внешние воздействия. Первая стадия — это реакция тревоги, которая проявляется в мобилизации всех ресурсов организма. В этот момент происходит выброс адреналина, что приводит к повышению уровня энергии и готовности к действию. Это естественная реакция, которая помогает человеку справляться с экстренными ситуациями.

Вторая стадия — стадия сопротивления. На этом этапе организм, используя ресурсы, мобилизованные в первой стадии, начинает активно противостоять стрессовым факторам. Здесь может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость, когда человек успешно справляется с вызовами и сохраняет контроль над ситуацией. Однако важно понимать, что эта стадия не может длиться бесконечно.

Третья стадия — истощение. Если стрессовые факторы продолжают действовать на человека, и он не может с ними справиться, то происходит истощение ресурсов организма. Это может привести к физическому и психологическому выгоранию, что, в свою очередь, может вызвать различные заболевания, депрессию и другие серьезные проблемы со здоровьем. Таким образом, важно не только уметь справляться со стрессом, но и знать, когда необходимо обратиться за помощью или изменить свою ситуацию.

Стрессоустойчивость — это интегративное свойство личности, которое включает в себя эмоциональные, волевые, интеллектуальные и мотивационные компоненты. Она позволяет человеку оптимально достигать целей, несмотря на возникающие трудности. Люди с высокой

стрессоустойчивостью легче справляются с проблемами, меньше поддаются негативным эмоциям и быстрее восстанавливаются после неудач.

Одним из эффективных способов развития стрессоустойчивости являются тренинги. Они представляют собой организованные занятия, на которых участники могут обмениваться опытом и учиться друг у друга. Тренинги помогают создавать доверительную атмосферу, в которой люди могут открыто обсуждать свои переживания и страхи, что способствует преодолению стереотипов и изменению отношения к себе и окружающему миру.

Универсальность тренинга заключается в его способности адаптироваться к различным задачам и уровням сложности. Например, он может использоваться как для тренировки простейших навыков, так и для решения более сложных задач, таких как стратегическое планирование или практическое применение полученных знаний. Тренинг становится моделью реальной жизни, позволяя участникам «прожить» различные ситуации без риска для себя. Это дает возможность экспериментировать с новыми подходами и моделями поведения, что может быть очень полезно в реальных условиях.

В возрастной педагогике и психологии вопросы стресса, адаптации и дезадаптации школьников рассматриваются достаточно подробно. Школьный возраст — это период, когда дети сталкиваются с множеством новых вызовов: учебная нагрузка, социальные взаимодействия, формирование идентичности и т.д. Эти факторы могут вызывать стресс и негативно сказываться на эмоциональном состоянии ребенка. Поэтому важно обучать детей методам управления стрессом и развивать у них стрессоустойчивость.

Таким образом, понимание стресса и стрессоустойчивости, а также использование тренингов как инструмента для их развития, является важным аспектом не только для личного роста, но и для успешной адаптации в обществе. Важно помнить, что стресс — это не только негативное явление, но и возможность для роста и развития, если уметь правильно с ним справляться.

Основная часть. Хотя проблемы стресса в образовательной среде активно изучаются в психологии и педагогике, существуют пробелы: недостаточно исследованы механизмы устойчивости подростков к стрессу, влияние конкретных факторов на их здоровье, а также взаимосвязь личностных характеристик с возрастными особенностями.

Цель данного исследования — изучение возможностей повышения стрессоустойчивости посредством тренинга личностного роста у подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературу по проблеме исследования.

2. Определить уровень стрессоустойчивости подростков.

3. Разработать и апробировать программу, направленную на формирование стрессоустойчивости подростков и проверить ее эффективность.

В ходе опытно-экспериментальной работы принимали участие 28 учащихся 10 класса.

Для диагностики использовалась методика определяющая вероятность развития стресса, разработанная Дж. Тейлор, А. Немчина [1].

Методика исследования определяющая вероятность развития стресса, является стандартизированным опросником, предназначена для выявления подверженности стрессу.

Сводные результаты выявления у подростков подверженности стрессу на констатирующем этапе представлены в Гистограмме 1.

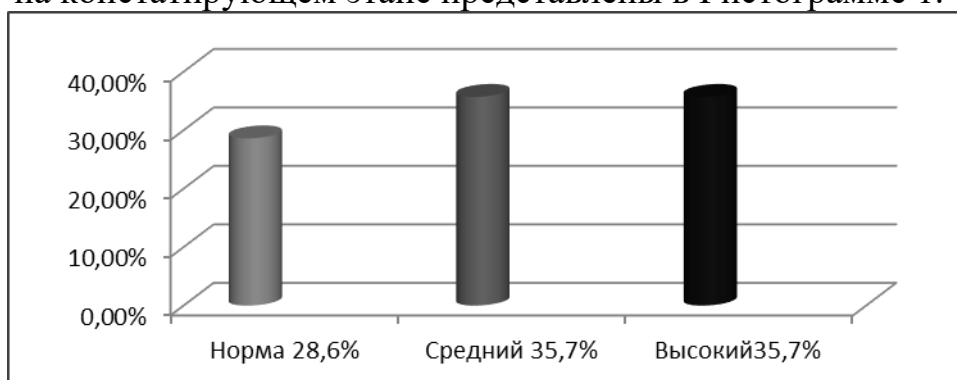


Рис. 1 Результаты выявления подверженности стрессу подростков на констатирующем этапе

Исследование уровня стрессоустойчивости у подростков показало неоднородную картину, требующую детального анализа и дальнейших исследований. Полученные данные выявили три основные группы по уровню подверженности стрессу. Самая многочисленная группа – 29% опрошенных – продемонстрировала нормальный уровень стрессоустойчивости. Это говорит о способности подростков эффективно справляться с повседневными трудностями и стрессовыми ситуациями. Они демонстрируют быстрое реагирование на стрессоры, относительно короткий период выхода из стрессового состояния и низкую склонность к накоплению стресса.

Однако, значительная часть подростков – 36% – показала уровень стрессоустойчивости выше нормы. Это не обязательно означает наличие патологии, но указывает на повышенную чувствительность к стрессовым факторам. Для этой группы существует повышенный риск развития негативных последствий, проявляющихся на различных уровнях – от физиологических до психологических. Хроническое эмоциональное напряжение может приводить к нарушениям работы сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, иммунной и других систем организма. Возможны головные боли, нарушения сна, проблемы с пищеварением, снижение

иммунитета, ухудшение когнитивных функций – снижение концентрации внимания, памяти, учебной успеваемости. Психологические последствия проявляются в виде раздражительности, тревожности, депрессивных настроений, снижении самооценки и уверенности в себе, а также проблемах в общении со сверстниками и взрослыми. Важно отметить, что повышенный уровень стресса у подростков может быть обусловлен различными факторами: учебной нагрузкой, проблемами в семье, конфликтами со сверстниками, социальным давлением и др. Поэтому для этой группы необходим индивидуальный подход, включающий психологическую поддержку, адаптацию учебной нагрузки и создание благоприятной эмоциональной среды.

У 36% подростков демонстрируют низкий уровень стрессоустойчивости. Эти подростки более уязвимы перед стрессовыми факторами, медленно входят в состояние стресса, но и долгое время не могут из него выйти. Они характеризуются высокой чувствительностью к стрессам, как своим собственным, так и стрессам окружающих. Механизмы саморегуляции у них слабо развиты, и каждый новый стрессовый эпизод истощает их адаптационные ресурсы. Вместо противостояния стрессору они часто выбирают стратегию избегания или самоустранения, что усугубляет проблему и может привести к серьезным психологическим расстройствам – депрессии, тревожным расстройствам, соматическим заболеваниям. Для этой группы подростков особенно важна своевременная и профессиональная помощь. Это может быть работа с психологом, семейная терапия, медицинская помощь (при необходимости), а также создание поддерживающей среды в школе и дома. Включая формирование адаптивных механизмов, развитие навыков саморегуляции и повышение стрессоустойчивости посредством психотерапевтических техник, спортивных занятий, медитации, правильного питания и достаточного сна. Необходимо также акцентировать внимание на важности раннего выявления и профилактики психологических проблем у подростков, чтобы предупредить развитие серьезных последствий.

Результаты, полученные в ходе диагностики детей подросткового возраста, свидетельствуют о необходимости разработки и реализации комплекса тренинговых занятий личностного роста, которые помогут в формировании стрессоустойчивости подростков.

Сводные результаты выявления у подростков подверженности стрессу на контрольном этапе представлены в гистограмме 2.

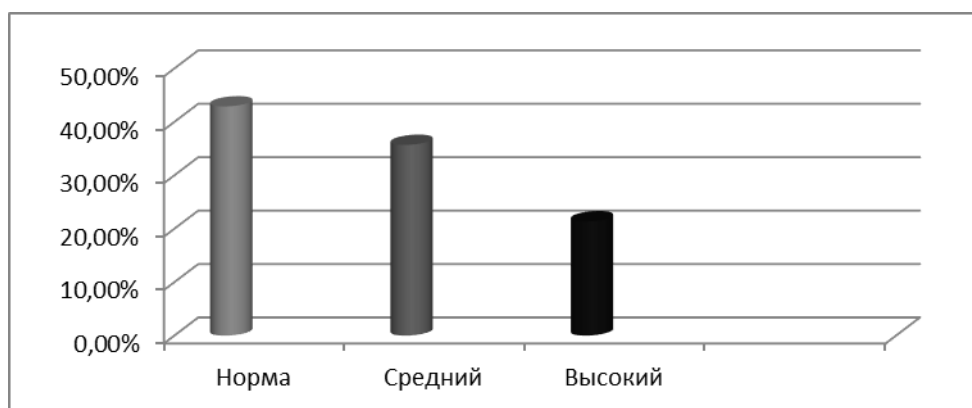


Рис. 2 Результаты выявления подверженности стрессу подростков на контрольном этапе (%)

Исследование показало, что у 42,9% (12 человек) подростков наблюдается выраженная устойчивость к стрессу. Незначительное количество совпадений в тесте указывает на их позитивное эмоциональное состояние. Эти подростки обладают развитой психической защитой от стрессовых факторов, легко адаптируются к существенным изменениям и спокойно переносят даже незначительные перемены.

У 35,7% (10 человек) в анкетах выявлены совпадения, сигнализирующие о повышенном риске развития стресса. Резкие перемены могут негативно сказаться на их психике, а сильное стрессовое воздействие способно вызвать дезориентацию. Им сложно быстро адаптироваться к новым условиям.

У 21,4% (6 человек) зафиксировано значительное число совпадений, что говорит о низкой стрессоустойчивости и высокой вероятности развития третьей стадии стресса.

Стрессоустойчивые подростки раньше всех замечают возникновение стрессовых ситуаций и быстрее других реагируют на стресс. В стрессе срабатывает принцип пружины: «пригнувшись» под воздействием стресса, они «распрямляются», сбрасывают с себя остаточные напряжения, как только нагрузка миновала. Их преимущество в том, что они хорошо решают задачи в экстремальных условиях, сохраняют способность эффективно действовать в стрессе.

Сравнение уровней подверженности стрессу детей подросткового возраста до прохождения тренинговых занятий и после прохождения тренинговых занятий представлены в гистограмме 3.

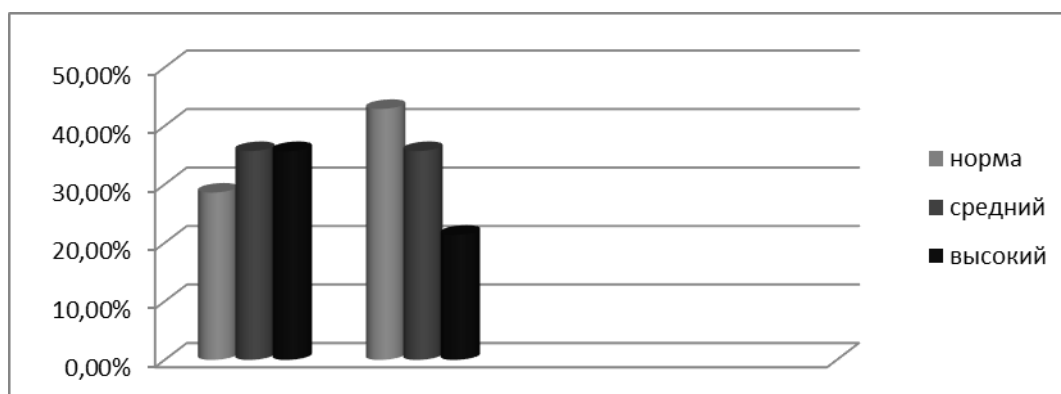


Рис. 3 Сравнение уровней подверженности стрессу подростков на констатирующем и контрольном этапах (%)

В ходе опытно – экспериментальной работы по формированию стрессоустойчивости подростков была выявлена положительная динамика изменения уровня стрессоустойчивости подростков в сторону уменьшения, что свидетельствует об эффективности проведенного комплекса тренинговых занятий.

Заключение. Исходя из результатов повторного исследования, можно считать, что цель работы достигнута, т.к. проводимый комплекс тренинговых занятий снизил уровень стресса у подростков на 14,3 % и повысил стрессоустойчивость, а это значит, что комплекс эффективен.

Комплекс тренинговых занятий может быть использован социальными педагогами, психологами в своей деятельности. Он прост в выполнении, но продуктивен.

Список литературы

1. Андреева, И. С. Диагностика и коррекция стрессоустойчивости личности : учебное пособие / И. С. Андреева, Л. В. Максимова. — М. : МПСУ, 2014. — 144 с.
2. Абабков, В. А. Психологические механизмы совладания со стрессом / В. А. Абабков, М. Перре. — СПб. : Речь, 2004. — 160 с.
3. Ильин, Е. П. Психология стресса / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2017. - 224 с.
4. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст] / Е.И. Рогов. - М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2008. – 388 с.
5. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М., 2002. – 371 с.

DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE IN A TEENAGER BY MEANS OF PERSONAL GROWTH TRAINING

Kirillova M.F.

**Zhikhareva.E.V., Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Pelagogy and Psychology,
Altai State Pedagogical University Biysk, Altai Territory, Russia**

Annotation. This article discusses the theoretical issues of developing adolescent stress tolerance through personal growth training. The results of the ascertaining stage of experimental

work and the program of measures for the development of adolescent stress tolerance through personal growth training are presented.

Keywords. training, stress tolerance, teenager.

УДК 373.2

ЭКСКУРСИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО САМОПОДГОТОВКИ И СЕООПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

Колодезная И.В.

Научный руководитель: Святенко А.А., канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»,

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

ik.8163202@yandex.ru

*«Все работы хороши —
все профессии важны»*

Дейстер И. В.

Аннотация. В статье представлен авторский опыт в организации и проведении профориентационных экскурсий с обучающимися на производственные предприятия. Описаны структура, содержание и этапы проведения экскурсии. Проанализированы результаты анкетирования. Отмечается, что методически грамотно организованные экскурсии является эффективной формой профориентационной работы с обучающимися.

Ключевые слова: профориентационная экскурсия; учащиеся; этапы проведения профориентационной экскурсии; результаты анкетирования.

Введение. Профессиональная ориентация учащихся играет ключевую роль в образовательном процессе, способствуя развитию у них мотивации к учебе и навыков самоорганизации. Экскурсии, посвященные профессиональной ориентации, являются одним из эффективных инструментов, помогающих старшеклассникам в возрасте 13-15 лет не только углубить свои знания по предметам, но и сформировать осознанное отношение к выбору будущей профессии.

Современное развитие нашего государства ориентировано на предоставление субъектам Российской Федерации возможности самостоятельно определять приоритетные направления в экономике. Учитывая уникальные особенности каждого человека, наибольшее значение приобретают те профессии и специальности, которые востребованы в конкретном регионе. В контексте реализации стратегий социально-экономического развития города Донецка возрастает значение социального партнерства и профессиональной ориентации школьников, что