



5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования [Электронный ресурс]. – М.: Академический проект, 1999. – URL: <http://www.psylib.ukrweb.net/books/kociu01/index.htm>.

6. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Диалект-Медиа, 2008. – 1174 с.

7. Майкова Э.Ю. Социально-философская концепция автономной личности: автореф. дисс. ... канд. филос. наук. – М., 2015 – 21 с. – URL: <http://avtoref.mgou.ru/new/d212.155.08/Maykova/avtoref.pdf> (дата обращения: 23.03.22).

8. Митина О. В. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40. – № 2. – С. 111–127.

9. Моросанова В. И. Аронова Е. А. Самосознание и саморегуляция поведения: монография. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 2014 с.

10. Пейсахов Н. М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы. – Казань: Издательство Казанского университета, 1974. – 253 с.

11. Прыгин Г. С. Личностно-типологические особенности субъектной регуляции деятельности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2006. – 46 с. – URL: http://irbis.gnpbu.ru/Aref_2006/Prigin_G_S_2006.pdf (дата обращения: 22.03.22).

12. Соловьева С. Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (начало) [Электронный ресурс] // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2019. – Т. 7. – № 4 (26). – URL: http://medpsy.ru/climp/2019_4_26/article05.php (дата обращения: 23.03.22)

13. Черенева Е. А. Теоретические основы проблемы саморегуляции предметной деятельности и поведения // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. – № 5. – С. 7–11.

**Р. В. Смирнова, И. В. Тарасова,
А. С. Джангазиева**

УДК 37.032

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Российские школьники, особенно старшеклассники, все чаще испытывают стрессовые ситуации, тем самым показывают высокий уровень буллинга и невысокий уровень благополучия [11], несмотря на огромную работу по сохранению образовательной безопасности детей, подростков и молодежи, начиная от учителей, родителей и администрации образовательной организации и заканчивая государственной политикой в целом.

Л. Г. Жданова, Н. М. Манахова, М. А. Сухова, проводя свое исследование в 2019 году среди обучающихся 11-х классов общеобразовательной школы выяснили, что «высокий уровень нервно-психической устойчивости в стрессовой ситуации обнаружен у 37 % обучающихся, средний уровень по данным параметрам у большинства испытуемых (63 %), низкий уровень не выявлен. Старшеклассники оценивают свою стрессоустойчивость как среднюю (45 %), чуть выше среднего (25 %), выше среднего (15 %), высокую (10 %), чуть ниже среднего (5 %). При этом большинство школьников не обладает выраженными способностями противостояния стрессу, не знают техник снятия напряжения, не умеют конструктивно эмоционально реагировать в стрессовых ситуациях» [8].

Нами тоже было проведено небольшое исследование старшеклассников по выявлению их уровня стрессоустойчивости, результаты которого подтверждают результаты научного исследования Л. Г. Ждановой, Н. М. Манаховой, М. А. Суховой. Так, мы можем сказать,





что преобладающими уровнями стрессоустойчивости личности являются преимущественно низкий и средний (21 % и 47 %) уровни выраженности стресса, высокий уровень присутствует у 32 %, что свидетельствует о том, что весомая часть школьников так или иначе не способна эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. Полученные данные свидетельствуют о том, что многие старшеклассники характеризуются повышенным уровнем тревожности, эмоциональной и нервно-психической неустойчивости (29 % – низкий уровень тревожности, 45 % – средний, 26 % – высокий уровень тревожности).

Стрессоустойчивость в данном исследовании мы рассматриваем как основу формирования безопасного поведения с учетом различных функциональных (совокупность функций и качеств личности, направленных на какую-либо деятельность) и психоэмоциональных состояний; а также психофизиологических типологических особенностей индивида (свойства нервной системы и темперамента).

Это предположение и позволило нам выделить **цель статьи** – теоретически обосновать основные формы, методы и средства развития стрессоустойчивости как основы формирования безопасного поведения старшеклассников.

Что же понимается под безопасным поведением? Н. Ю. Марчук, И. В. Пестова и Т. Р. Дильмиева под безопасным поведением понимают «целенаправленную систему последовательно выполняемых действий, осуществляющих относительно безопасный контакт индивида с окружающими условиями, опосредствующих отношения живых существ к тем свойствам среды, от которых зависит сохранение и развитие их жизни, обеспечивающих удовлетворение жизненно важных интересов и достижение значимых целей» [13].

Н. П. Кудяшев в своей статье «Теоретические подходы к формированию умений безопасного поведения старших подростков», изучая сущность понятия «безопасность поведения» дает определение М. Б. Суллы, который под данным феноменом понимает «возможный и ожидаемый эффект достижения социаль-

но приемлемого уровня риска, где степень этого риска понимается как вероятность наступления негативного события с учетом степени, масштаба или возможного ущерба для субъекта» [1; 12].

Е. М. Благодарь «безопасное поведение» рассматривает как поведение, обеспечивающее безопасность личности, включающее в себя совокупность последовательно выполняемых действий, направленных на сохранение личностью жизни, здоровья и социального благополучия» [3].

Е. Л. Григорьева, Е. В. Быстрицкая исследовав понятие «безопасное поведение» в аспекте многонациональной среды, представляют его в качестве «способов деятельности и взаимодействия, не несущих рисков и угроз для него самого и лиц, его окружающих, которые выступают определяющими в смысле отношений к действительности, к характеру общественной деятельности» [7].

Таким образом, формирование безопасного поведения, основывается на общих психофизиологических закономерностях развития личности, биологических, социальных факторах и жизненного опыта индивида. В контексте такого понимания процесс формирования безопасного поведения следует осуществлять на психофизиологическом (сила, устойчивость, гибкость, скорость реакции); социальном (смысловые, целевые, операциональные социальные установки); поведенческом (целенаправленное поведение, волевой компонент деятельности) уровнях [7].

Исходя из этого, основным психолого-педагогическим условием формирования личности безопасного поведения является развитие самосознания личности, включающее самопознание, самоотношение и саморегуляцию (Л. Ю. Субботина и Н. С. Ефимова; Л. Ф. Фатихова и Е. Ф. Сайфутдинова) [17; 20]. А такое свойство личности, как стрессоустойчивость, лежит в основе развития безопасного поведения старшеклассников.

Изучая феномен стрессоустойчивости нами были проанализированы труды зарубежных ученых: Р. Лазаруса, Л. Мерфи, Г. Селье



Сущность понятия «стрессоустойчивость»

ФИО автора	Сущность понятия	Составляющая
Б. Х. Варданян	«Свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному осуществлению деятельности» [6]	свойство личности
Р. Лазарус, Л. Мерфи	«Совладающее поведение, которое позволяет успешно пройти нестандартное событие в жизни, выбранные копинг-стратегии разнообразны по своей сути и личностно-ориентированные» [15]	поведение
П. Б. Зильберман	«Интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке» [15]	свойство личности
В. А. Бодров	«Свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве» [4]	свойство личности
К. К. Платонов	«Взаимодействие эмоционально-волевых качеств личности (степень волевого владения достаточно сильными эмоциями) в их отношении к характеру деятельности, проявляющееся на влиянии эмоциональной возбудимости на навыки и деятельность человека» [15]	взаимодействие качеств личности
В. А. Плахтиенко, Н. И. Блудов	«Свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии» [15]	свойство личности
В. Д. Трошин	«Умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт» [18]	свойство личности, проявляющееся через умение и навыки
Н. И. Бережная	«Качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: психофизиологического (тип, свойства нервной системы); мотивационного» [2]	качество личности
А. В. Михеева	«Совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья» [15]	совокупность личностных качеств

[14; 15] и отечественных ученых: Б. Х. Варданяна, В. А. Бодрова, П. Б. Зильбермана и других [4; 6; 15], которые позволили провести контент-анализ понятий (таблица 1).

Таким образом, на основе проведенного анализа мы можем сказать, что стрессоустойчивость выступает как свойство личности, включающее в себя совокупность личностных

качеств, влияющее на поведение личности и ее деятельность в эмоционально сложной, подчас чрезвычайной, экстремальной ситуации, без особых негативных последствий для самой личности и окружающего общества.

Далее в целях раскрытия сензитивности процесса формирования безопасного поведения была исследована проблема стрессоустой-



чивости у лиц старшего школьного возраста, опираясь на работы таких ученых, как Л. И. Божовича; С. А. Зыльгаевой, К. С. Шалагиновой и Е. В. Декиной; Э. А. Сокальского; М. Ю. Чибисовой и других [5; 10; 16; 19]. Все ученые подчеркивают, что развитие стрессоустойчивости старшеклассников зависит от изменений собственной личности подростков, а такие личностные и поведенческие особенности, как тревожность, противоречивость чувств, нравственная неустойчивость, нестабильность самооценки, становятся драйверами низкого уровня стрессоустойчивости.

Итак, уточнив сущность понятий «безопасное поведение» и «стрессоустойчивость», подчеркнув значимость стрессоустойчивости в безопасном поведении старшеклассников через выделение возрастных особенностей данного периода, в котором они находятся, мы можем перейти к описанию основных форм, методов и средств формирования стрессоустойчивости.

За основу были взяты выделенные М. Ю. Чибисовой компоненты психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ: «познавательный (включает в себя сформированность учебных действий, самоорганизацию, то есть умение формировать планы); личностный (личностно-смысловая позиция, позволяющая построить стратегию поведения на экзамене, а также, личностные характеристики, одной из которых является уровень тревожности в связи с предстоящим экзаменом); процессуальный (представляет уровень осведомленности с процедурой ЕГЭ, владение способами снижения тревоги, умение управлять эмоциональным состоянием)» [19].

На основе данных компонентов, с опорой на методические рекомендации авторов И. А. Журавлевой, Н. С. Охочинской, Е. Д. Гильманова [9] нами были выделены такие формы, как психолого-педагогическая поддержка, психолого-педагогическая подготовка, психолого-педагогическая диагностика особенностей поведения школьника в стрессовых ситуациях, которые могут осуществляться на различных уровнях, но при комплексной организации психолого-педагогической деятельности.

Мы выделяем следующие модули психолого-педагогической работы по формированию стрессоустойчивости старшеклассников – родительский модуль (работа с родителями); личностный модуль (работа со старшеклассниками), модуль психологической службы школы (работа педагога-психолога и социального педагога).

Работа со старшеклассниками по формированию стрессоустойчивости направлена на обучение школьников способам снятия эмоционального и мышечного напряжения; повышение самооценки учащихся; понижение уровня тревожности; повышение мотивации к успеху; выработку стратегии поведения при экстремальной, чрезвычайной ситуации. Самые распространенные методы и средства: дискуссия, беседа, мини-лекция, игры, упражнения и рефлексия.

Основными формами работы с родителями по созданию психолого-педагогических условий по формированию стрессоустойчивости старшеклассников выступают групповое консультирование, родительское собрание с помощью которых осуществляется знакомство родителей с особенностями стрессоустойчивости старшеклассника, стратегиями безопасного поведения школьников и самих родителей в стрессовых ситуациях; информирование о необходимости соблюдения учащимися режима сна, правильного питания; поддержка родителей, испытывающих тревогу, и повышение мотивации у родителей.

Для правильного выстраивания безопасного поведения и выбора стратегии в стрессовой ситуации старшеклассник должен обладать целым комплексом психологических качеств, таких как гибкость, высокий уровень концентрации внимания, структурированность мышления, высокий уровень организации деятельности, мотивация на достижения успеха, высокий уровень стрессоустойчивости. Таким образом, для формирования безопасного поведения необходимо сформировать у старшеклассников умения снижать уровень тревоги и научить противодействовать стрессам в различных жизненных ситуациях.



Конечно, нельзя оставлять без внимания и возрастные особенности старшеклассника, которые характеризуются эмоциональной лабильностью, высоким уровнем тревоги, нестабильностью психических реакций, низкой самооценкой, мотивацией на успех или неудачу, личностной тревожностью. В связи с этим у школьников необходимо формировать безопасное поведение в различных экстремальных ситуациях, которое связано со стрессоустойчивостью, мотивацией успеха, выбором оптимальной стратегии деятельности и знанием процедуры поведения в той или иной жизненной ситуации. А выбранные психолого-педагогические формы и методы формирования такого поведения должны быть направлены на устойчивость к стрессам, адаптацию, снижение уровня тревожности и включать упражнения на формирование уверенности, саморегуляции и мотивации на успех, снижение эмоционального и мышечного напряжения.

АННОТАЦИЯ

Проблема формирования безопасного поведения школьников в образовательном ландшафте все больше и больше стала волновать современную научную общественность. Образовательная безопасность в контексте безопасного поведения старшеклассников является предметом исследования многих ученых в различных областях психологии и педагогике (И. А. Баева, Т. Р. Дильмиева, М. А. Котик, Н. П. Кудяшев, В. И. Лебедев, Н. Ю. Марчук, И. В. Пестова, М. Б. Сулла и др.). Авторы данной статьи тоже остались небезучастными в изучении данного феномена. Своё исследование они посвятили стрессоустойчивости как основе формирования безопасного поведения старшеклассников, в результате которого раскрыли такие понятия, как «безопасное поведение», «стрессоустойчивость»; предложили свое видение на формы, методы и средства развития стрессоустойчивости в рамках образовательной безопасности.

Ключевые слова: безопасность, безопасное поведение, стрессоустойчивость, стрессоустойчивость старшеклассников, формы, методы и средства формирования безопасного поведения старшеклассников.

SUMMARY

The problem of forming the safe behavior of schoolchildren in the educational landscape has become more and more of concern to the modern scientific community. Educational safety in the context of safe behavior of high school students is the subject of research by many scientists in various fields of psychology and pedagogy (I. A. Baeva, T. R. Dilmieva, M. A. Kotik, N. P. Kudyashev, V. I. Lebedev, N. Yu. Marchuk, I. V. Pestova, M. B. Sulla and others). The authors of this article also remained not indifferent to the study of this phenomenon. They devoted their research to stress resistance as the basis for the formation of safe behavior among high school students, as a result of which they revealed such concepts as “safe behavior”, “stress resistance”; offered their vision on the forms, methods and means of developing stress resistance in the framework of educational security.

Key words: safety, safe behavior, stress resistance, stress resistance of high school students, forms, methods and means of forming safe behavior of high school students.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антюхин Э. Г., Сулла М. Б. Концепция воспитания безопасности жизнедеятельности // Основы безопасности жизни. – 1997. – № 5. – С. 34–37.
2. Бережная Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: материалы III Всероссийского съезда психологов (25–28 июня 2003 г.): В 8 т. – СПб., 2003. – Т. 1.
3. Благодырь Е. М. Психологическая характеристика безопасного поведения детей-сирот младшего школьного возраста // Образование. Наука. Инновации. – 2013. – № 3 (29). – С. 106–111.
4. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: Per Se, 2006. – 523 с.
5. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. – М.: Воронеж, 1995. – 350 с.



6. Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. – М.: Наука, 1993. – 543 с.
7. Григорьева Е. Л., Быстрицкая Е. В. Формирование культуры безопасного поведения личности в полиэтническом пространстве жизнедеятельности // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12-2. – С. 328–332.
8. Жданова Л. Г., Манахова Н. М., Сухова М. А. Стрессоустойчивость старшеклассников с разным уровнем креативности // Балканское научно обозрение. – 2019. – № 3 (5). – С. 70–72
9. Журавлева И. А., Гильманов Е. Д., Охочинская Н. С. Психологическое сопровождение и подготовка обучающихся 9, 11 классов к государственной итоговой аттестации в форме ЕГЭ, ОГЭ, включая пакет психодиагностического инструментария: методическое пособие. – Ханты-Мансийск: АУ «Ин-т развития образования», 2018. – 40 с.
10. Зыльгаева С. А., Шалагинова К. С., Декина Е. В. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 2.
11. Косарецкий С. Г. В России стресс считается нормальным состоянием для всей системы образования [Электронный ресурс]. – URL: https://mel.fm/ucheba/uchitelya/8690473-sergey_kosaretsky.
12. Кудяшев Н. П. Теоретические подходы к формированию умений безопасного поведения старших подростков // Вестник ВятГУ. – 2009. – № 3. – С. 23–26.
13. Марчук Н. Ю., Пестова И. В., Дильмиева Т. Р. Методические материалы по вопросам формирования навыков безопасного поведения у детей и подростков. – Екатеринбург: ГБОУ СО ЦППРиК «Ладо», 2014. – 52 с.
14. Михеева А. В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Полилингвистичность и транскультурные практики. – 2010. – № 2. – С. 82–87.
15. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
16. Сокальский Э. А. Юность – время пробы творческих сил и стартов в будущее // Педагогика и психология образования. – 2013. – № 2. – С. 97–108.
17. Субботина Л. Ю., Ефимова Н. С. Характеристики личности как детерминанты Опасного/безопасного поведения // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2014. – № 4. – С. 59–63.
18. Трошин В. Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. – М., 2007. – 778 с.
19. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.
20. Фатихова Л. Ф., Сайфутдинова Е. Ф. Безопасное поведение детей с ментальными нарушениями как объект психологического исследования // Russian Journal of Education and Psychology. – 2019. – № 6. – С. 6–22.

