УДК 37.013.77

**Аляева Дарья Дмитриевна**

(alyaeva.dashunya@gmail.com)

Россия, Волгоград,

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ КОММУНИКАТИВНОГО ТРЕНИНГА

*В статье рассматриваются ключевые аспекты формирования стрессоустойчивости у подростков, включая выявление её сущностных характеристик, конкретизацию возможностей коммуникативного тренинга, а также определяются условия эффективного проведения коммуникативного тренинга.*

**Ключевые слова:** *подростки; стрессоустойчивость; формирование стрессоустойчивости; коммуникативный тренинг; условия коммуникативного тренинга.*

Актуальность исследования формирования стрессоустойчивости подростков в условиях коммуникативного тренинга обусловлена необходимостью совершенствования образовательных программ для молодежи с учетом современных вызовов. В последние годы образовательные стандарты Российской Федерации все больше ориентируются на развитие у учащихся личностных качеств, таких как умение справляться со стрессовыми ситуациями и эффективно взаимодействовать в социуме. Это подтверждается рядом нормативных документов, включая Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года, который подчеркивает значимость воспитания и развития личности обучающегося.

На региональном уровне также принимаются меры по поддержке инициатив, направленных на укрепление психического здоровья детей и подростков. Например, программы дополнительного образования и психологическая поддержка школьников активно внедряются в регионах, что отражает стремление к созданию условий для гармоничного развития подрастающего поколения. Таким образом, исследование по формированию стрессоустойчивости подростков через коммуникативные тренинги полностью соответствует современным тенденциям государственной образовательной политики и может внести значимый вклад в решение актуальных социальных задач.

Формирование стрессоустойчивости у подростков является важной задачей современного образования, поскольку навыки управления стрессом способствуют успешной адаптации к учебным и социальным нагрузкам. В условиях коммуникативных тренингов можно эффективно развивать эти навыки, что особенно актуально в контексте повышения эмоциональной стабильности и социальной компетентности учащихся. Исследование этой темы поможет выявить существующие проблемы в образовательной практике, связанные с недостаточной подготовкой подростков к управлению стрессовыми ситуациями, а также предложит пути их решения через внедрение соответствующих программ и методик.

В теории уже сложился научный фундамент, в который значительный вклад внесли такие исследователи, как Л. С. Выготский, изучавший роль социальной среды в развитии личности, и А. Н. Леонтьев, который рассматривал психические процессы через призму деятельности. Их работы позволяют понять важность коммуникативного взаимодействия в становлении устойчивости к стрессу.

Высоко оценивая результаты исследований, следует отметить, что многие важные аспекты остаются малоизученными. Необходимо уточнить научное знание о стрессоустойчивости подростков и её формировании в условиях коммуникативного тренинга. Считаем необходимым определить условия эффективного проведения коммуникативного тренинга для формирования стрессоустойчивости подростков на основе использования психолого-педагогических знаний.

Для этого необходимо решить ряд задач:

1. Выявить сущностные характеристики формирования стрессоустойчивости подростков.

2. Конкретизировать возможности коммуникативного тренинга.

3. Определить условия эффективного проведения коммуникативного тренинга для формирования стрессоустойчивости.

Для решения исследовательской задачи выявления сущностных характеристик формирования стрессоустойчивости подростков мы будем использовать метод анализа. Это метод позволит изучить и понять различные аспекты стрессоустойчивости, её формирования и влияющих факторов.

Для начала разберёмся с определением стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость – интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке.

Признаки стрессоустойчивости подразделяются на:

* способность сохранять спокойствие и ясность ума в сложных ситуациях;
* гибкость мышления и поведения;
* умение контролировать свои эмоции;
* способность быстро восстанавливаться после стресса.

Свойства стрессоустойчивости – это эмоциональная стабильность, уверенность в себе, способность к саморегуляции, умение находить позитивные стороны в сложных ситуациях, развитые коммуникативные навыки.

Структура стрессоустойчивости состоит из следующих компонентов:

* когнитивный (способность анализировать и оценивать стрессовые ситуации);
* эмоциональный (умение контролировать свои эмоции и сохранять спокойствие);
* поведенческий (гибкость поведения и умение адаптироваться к новым условиям)

Для стрессоустойчивости характерны следующие функции: защитная (предотвращение негативных последствий стресса); адаптивная (способность приспосабливаться к новым условиям); регулятивная (контроль над своим поведением и эмоциями); развивающая (возможность развиваться и расти в сложных ситуациях).

Изучение литературы позволяет рассмотреть сущность формирования стрессоустойчивости у подростков – процесса, который позволяет им справляться с негативными эмоциями, стрессовыми ситуациями и трудностями в повседневной жизни. Для подростков особенно важно развивать стрессоустойчивость, так как это поможет им адаптироваться к изменениям в жизни, решать проблемы и развивать свои навыки саморегуляции.

Для успешного формирования стрессоустойчивости у подростков необходимо учитывать их индивидуальные особенности, возрастные особенности и контекст, в котором они находятся. Ключевыми методами развития стрессоустойчивости у подростков являются психологические тренинги, обучение навыкам саморегуляции, поддержка со стороны семьи и общественного окружения, а также развитие позитивного мышления и умения находить ресурсы для решения проблем.

Эффективное формирование стрессоустойчивости у подростков помогает им развить свою эмоциональную устойчивость, повысить уровень самоэффективности и уверенности в себе, а также улучшить психологическое благополучие. Все эти аспекты важны для успешного развития и адаптации подростков в современном мире.

Таким образом, решением задачи выявления сущностных характеристик формирования стрессоустойчивости подростков стало определение при помощи анализа ключевых элементов, которые влияют на формирование стрессоустойчивости, их значимости и взаимодействия, что позволило создать целостную картину процесса формирования стрессоустойчивости и выявить его основные закономерности.

Для решения исследовательской задачи конкретизации возможностей коммуникативного тренинга мы будем использовать метод обобщения. Данный метод позволит выделить и систематизировать информации о различных аспектах и преимуществах коммуникативного тренинга. Для начала дадим определение понятия «коммуникативный тренинг»:

Коммуникативный тренинг – форма активного обучения, направленного на формирование, развитие и коррекцию навыков, способствующих эффективному общению.

Признаками коммуникативного тренинга являются: активная позиция участников, практическая направленность, использование групповых форм работы, интерактивность, регулярное получение обратной связи от тренера и других участников.

Коммуникативный тренинг обладает следующими свойствами: требует активного участия каждого члена группы, подразумевает четкое определение целей и критериев успеха, что позволяет участникам оценить свой прогресс, предполагает использование различных методик и техник для достижения наилучших результатов, а также возможность подстраивать содержание и методы тренинга под уровень и потребности участников.

Структура тренинга включает:

* подготовительный этап (определение целей и задач тренинга, формирование группы участников, сбор информации о потребностях);
* вводная часть (знакомство участников, настройка на работу, объяснение основного содержания и целей тренинга);
* основная часть (проведение различных упражнений и активностей, направленных на развитие конкретных навыков общения);
* заключительная часть (обсуждение результатов, обратная связь от участников и тренера, подведение итогов и планирование дальнейших шагов по развитию коммуникативных навыков).

Функции коммуникативного тренинга: развитие навыков эффективного общения; повышение уровня доверия и понимания между участниками; формирование позитивного отношения к коммуникации; развитие навыков решения конфликтов; повышение уверенности в себе и своих коммуникативных способностях.

Изучив существующие исследования и публикации по теме коммуникативных тренингов, их результатов и эффективности, приходим к выводу, что коммуникативный тренинг направлен на:

1. Развитие навыков общения: улучшение способностей к ясному и убедительному выражению мыслей, как в устной, так и в письменной форме.

2. Улучшение умений слушать: обучение активному слушанию, что способствует более глубокому пониманию и уважению мнений других.

3. Повышение уверенности в себе: развитие навыков самопрезентации и умения обращаться к аудитории помогает преодолеть страхи и неуверенность.

4. Разрешение конфликтов: освоение техник управления конфликтами и их разрешения с помощью конструктивных коммуникаций.

5. Эффективная работа в команде: формирование доверия и взаимопонимания среди членов команды, что способствует более результативной совместной деятельности.

6. Развитие эмпатии: укрепление способности понимать эмоции других и реагировать на них адекватно, что способствует улучшению отношений.

7. Получение конструктивной обратной связи: обучение методам предоставления и получения обратной связи.

8. Личностный рост: содействие самосознанию и саморефлексии, что приводит к более глубокому пониманию своих сильных и слабых сторон.

Таким образом, коммуникативный тренинг — это мощный инструмент, способствующий развитию навыков, необходимых для успешного взаимодействия с окружающими. Он охватывает широкий спектр аспектов и может быть адаптирован под различные группы и цели.

Для решения исследовательской задачи определения условий эффективного проведения коммуникативного тренинга для формирования стрессоустойчивости мы будем использовать метод систематизации. Данный метод применяется для упорядочивания и структурирования информации, что позволяет более четко понять важные факторы, способствующие успешному проведению тренинга. Метод во многом делает акцент на обнаружении и организации ключевых элементов, необходимых для достижения цели тренинга.

Нами были выделены следующие условия эффективного проведения коммуникативного тренинга для формирования стрессоустойчивости:

1. Определение целей и задач тренинга. Чёткое понимание того, какие навыки и компетенции необходимо развить участникам, поможет разработать программу тренинга, которая будет соответствовать их потребностям.

2. Подбор методов и техник обучения. Использование разнообразных методов и техник, таких как ролевые игры, групповые дискуссии, упражнения на развитие навыков коммуникации и т. д., позволит сделать тренинг более интересным и эффективным.

3. Создание комфортной и безопасной атмосферы. Участники должны чувствовать себя комфортно и безопасно, чтобы свободно выражать свои мысли и чувства. Помещение для тренинга должно быть удобным и оснащённым всем необходимым оборудованием и материалами. Это поможет им лучше усвоить материал и применить полученные навыки на практике.

4. Обратная связь и рефлексия. Регулярная обратная связь от тренера и участников поможет участникам понять, насколько успешно они осваивают навыки, а также выявить слабые места и области для дальнейшего развития.

5. Практическое применение навыков. После каждого теоретического блока участники должны иметь возможность применить полученные знания на практике, например, в ролевых играх или симуляциях.

6. Поддержка после тренинга. Для закрепления полученных навыков и поддержания мотивации участников важно предоставить им возможность для дальнейшей практики и поддержки после окончания тренинга.

7. Оценка эффективности тренинга. Проведение оценки эффективности тренинга позволит определить, насколько успешно участники освоили навыки и применяют их на практике. Это может быть сделано с помощью анкетирования, тестирования или наблюдения за поведением участников.

8. Адаптация программы под потребности участников. Программа тренинга должна быть адаптирована под индивидуальные потребности и уровень подготовки участников. Это позволит сделать обучение более эффективным и интересным.

9. Участие квалифицированных тренеров. Тренеры должны обладать необходимыми знаниями и опытом в области коммуникации и стрессоустойчивости, чтобы эффективно проводить тренинг и помогать участникам развивать необходимые навыки.

10. Мотивация участников. Важно создать атмосферу мотивации и заинтересованности у участников, чтобы они активно участвовали в тренинге и стремились к развитию своих навыков.

Таким образом, решением задачи определения условий эффективного проведения коммуникативного тренинга для формирования стрессоустойчивости стало четкое определение и изложение необходимых условий для эффективного проведения коммуникативного тренинга. Систематизированные условия позволяют четко понять, какие факторы необходимо учитывать при организации и проведении коммуникативного тренинга. Это помогает избежать ошибок и недочетов, которые могли бы снизить эффективность тренинга.

В заключении можно сказать, что в результате исследования были выявлены сущностные характеристики формирования стрессоустойчивости подростков, конкретизированы возможности коммуникативного тренинга и определены условия его эффективного проведения.

Анализ научной литературы позволил определить, что стрессоустойчивость — это способность человека противостоять стрессу и сохранять психологическое равновесие в сложных ситуациях. Подростковый возраст является критическим периодом, когда формирование стрессоустойчивости особенно важно.

Коммуникативный тренинг представляет собой эффективный метод формирования стрессоустойчивости подростков. Он позволяет развивать навыки общения, управления эмоциями и преодоления конфликтов, что способствует повышению уверенности в себе и снижению уровня стресса.

Для эффективного проведения коммуникативного тренинга необходимо создать условия, способствующие активному участию подростков, обеспечению обратной связи и поддержке со стороны тренера. Важно учитывать индивидуальные особенности участников и адаптировать программу тренинга под их потребности.

Таким образом, коммуникативный тренинг является эффективным методом формирования стрессоустойчивости подростков. Он способствует развитию навыков общения, управления эмоциями и преодоления конфликтов, что позволяет подросткам успешно справляться со стрессом и сохранять психологическое равновесие в сложных ситуациях.

Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на разработку более эффективных программ коммуникативных тренингов, учитывающих индивидуальные особенности подростков и специфику их социального окружения.

**Литература**

1. Анохина С. А. Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2008. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-i-tendentsii-razvitiya-stressoustoychivosti-v-podrostkovom-vozraste (дата обращения: 15.12.2024).
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 4-е изд., расширенное. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 811 с.
3. Гринева, А. С. Развитие коммуникативных способностей подростков средствами социально - психологического тренинга / А. С. Гринева // Научные исследования - основа современной инновационной системы : Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Тюмень, 12 декабря 2023 года. – Стерлитамак: ООО "Агентство международных исследований", 2023. – С. 147-149.
4. Зильберман, Петр Борисович. Эмоциональная устойчивость оператора : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.00 / П.Б. Зильберман. - Киев, 1969. - 258 с.)
5. Лопес, Е. Г. Методические аспекты проведения социально-психологического тренинга : учебно-методическое пособие / Е. Г. Лопес, М. А. Реньш, А. А. Шаров. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 246 c. — ISBN 978-5-4497-3130-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/140600.html (дата обращения: 15.12.2024).