

## УДК 159.9

**Тугуз Римма Аскеровна**, магистрант 2 курса, группы Арт/маг направления подготовки 50.04.01 Искусства и гуманитарные науки, магистерской программы «Арт-педагогика и Арт-терапия» факультета дизайна, изобразительных искусств и гуманитарного образования Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: [tuguz.rimma@yandex.ru](mailto:tuguz.rimma@yandex.ru)

Научный руководитель: **Левченко Анна Викторовна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: [kafrpip@gmail.com](mailto:kafrpip@gmail.com)

### **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ – ОСНОВНЫЕ СТРЕССОВЫЕ ФАКТОРЫ И МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ ИХ ВЛИЯНИЯ**

Статья посвящена изучению теоретических аспектов исследования развития стрессоустойчивости у детей младшего школьного возраста. Авторами сформулированы факторы, выступающие в качестве ключевых видов стрессоров для детей младшего школьного возраста, а также представлены наиболее оптимальные в работе с детьми методы снижения их влияния.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, психология, педагогика, дети младшего школьного возраста.

**R.A. Tuguz**

**Tuguz Rimma Askerovna**, master of 1st course of the direction «Art-pedagogy and Art-therapy» of the faculty of design, fine arts and humanities education of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: [tuguz.rimma@yandex.ru](mailto:tuguz.rimma@yandex.ru)

Scientific supervisor: Levchenko Anna Viktorovna, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of pedagogy and psychology of the Krasnodar State Institute of Culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: kafpip@gmail.com

## **STRESS RESISTANCE OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN - BASIC STRESS FACTORS AND METHODS TO REDUCE THEIR INFLUENCE**

The article is devoted to the study of theoretical aspects of the study of the development of stress resistance in children of primary school age. The authors formulated factors that act as key types of stressors for primary school children, and also present the most optimal methods for reducing their impact in working with children.

**Key words:** stress, stress tolerance, psychology, pedagogy, primary school children.

Актуальность темы исследования объясняется тем, что на протяжении долгих лет стресс рассматривался в качестве проблемы, касающейся только взрослого человека. Но на сегодняшний день очевидно, что все чаще и чаще стресс становится частью и детского мира – дети, как и взрослые, страдают от избыточных физиологических и информационных нагрузок, непосильного для них психологического давления. Данный факт подтверждает всю важность и целесообразность развития у детей школьного возраста одного из главных качеств современной личности – стрессоустойчивости.

Основой зарождения стрессовой ситуации выступает процесс восприятия личностью определенной угрозы. Следовательно, риск и характер ее зарождения во многом зависит от ряда причин, носящих субъективный характер и имеющих непосредственную связь с особенностями данной личности [4].

Изучив различные подходы к определению содержания понятия «стрессоустойчивость» в рамках зарубежной и отечественной научной литературы по теме исследования, по нашему мнению, под стрессоустойчивостью целесообразно рассматривать комплексное свойство личности, в рамках которого происходит взаимодействие различных компонентов ее психической деятельности (волевого, эмоционального, интеллектуального, мотивационного). Важно отметить, что данное свойство при возникновении сложных эмотивных ситуаций отвечает за то, чтобы индивид мог осознанно осуществлять руководство собственными эмоциями, а также при этом сохранять высокий уровень профессиональной (касательно детей – учебной) работоспособности, рационального функционирования и все совершаемые им действия должны иметь определенное единое направление [3].

Психологи отмечают, что стрессоустойчивость необходимо начинать формировать на ранних этапах развития ребенка – в дошкольном и младшем школьном возрасте. Так, Зенькович А.А. отмечает, что в психолого-педагогической практике используют различные средства, повышающие стрессоустойчивость и предупреждающие возникновение стрессовых ситуаций [2].

Под младшим школьным возрастом принято подразумевать этап развития ребенка, являющийся качественно своеобразным. Отечественный психолог Апетян М.К. в своих исследованиях придерживается следующей научной точки зрения – процессы развития личности и высших психических функций в основном происходят в рамках учебной деятельности, которая выступает в качестве основного вида деятельности на данном этапе. Она сменяет игровую деятельность, выступающую в качестве ведущей в дошкольном возрасте ребенка. Момент включения ребенка младшего школьного возраста в учебную деятельность – это начало перестройки всех без исключения его психических функций [1].

Рассматривая все актуальные на сегодняшний день причины (факторы), выступающие для детей младшего школьного возраста в качестве стрессоров, был составлен определенный рейтинг данных причин, исходя из уровня их значимости ([2], [4]).

Так, по нашему мнению, основными причинами возникновения стресса в младшем школьном возрасте являются следующие:

1. Учебные трудности (неуспеваемость, сложность материала, загруженность учебной, подготовка к контрольным).
2. Отношения с учителями (конфликты, подавляющий стиль взаимодействия, выговоры и т.п.).
3. Проявление насилия (физического, психологического, косвенного, «травля» в коллективе) в различных ситуациях.
4. Неблагоприятная семейная ситуация (развод, скандалы, конфликты, хронические проблемы в отношениях, алкоголизм, физические наказания, появление нового члена семьи и др.).
5. Отношения со сверстниками / в референтной группе.
6. Ситуации, неблагоприятные для самооценки (фрустрация, низкий социальный статус, унижение со стороны окружающих и др.).

В психолого-педагогической практике используют различные средства, повышающие стрессоустойчивость и предупреждающие возникновение стрессовых ситуаций. На основании подробного анализа современной литературы по теме исследования, сформулированы основные направления снижения влияния на детей младшего школьного возраста обозначенных ранее стрессовых факторов, на которые ориентируется в своей работе с детьми отечественные психологи и педагоги. К таковым целесообразно отнести следующие:

- 1) формирование нравственного воспитания;
- 2) формирование воспитания чувств;
- 3) развитие познавательной мотивации;
- 4) развитие рефлексии и адекватной самооценки;

- 5) формирование эмоциональной регуляции;
- 6) развитие коммуникативных навыков [3].

Данные направления реализуются специалистами в форме специально разработанных программ, направленных на локальную работу с определенным видом фактора возникновения стресса и использование наиболее подходящих для развития стрессоустойчивости методов, учитывая его особенности и возрастные характеристики детей. Объясняется это особенностями организации учебного процесса и внеурочной деятельности, а также стремлением достижения максимально положительных результатов в ходе реализации разработанных программ развития стрессоустойчивости. Так, наличие у ребенка сформированного качества стрессоустойчивость предполагает, что на высоком уровне развиты и такие компоненты его психической деятельности, как мотивационный, эмоционально-волевой, коммуникативный.

Таким образом, на основании проведенных исследований, целесообразно прийти к выводу, что актуальность проблемы формирования стрессоустойчивости детей младшего школьного возраста и поиск путей предотвращения стрессов в учебном процессе возрастает по разным причинам, среди которых: наличие сложнейших возрастных проблем (новые отношения с взрослыми, взаимодействие со сверстниками и др.), недостаточная эффективность психолого-педагогической помощи и слабая поддержка учащихся в условиях школьного обучения.

#### **Список использованной литературы:**

1. *Апелян М.К.* Психологические и возрастные особенности младшего школьника // Молодой ученый. 2014. №14. С. 243-244.
2. *Зенькович А.А.* Формирование стрессоустойчивости // Вестник научных конференций. 2019. № 2-1 (42). С. 44-48.
3. *Сурай Т.В.* Стрессоустойчивость: понятие и формирование // Концепт. 2016. Т. 11. С. 866–870.

4. *Тугуз Р.А.* Формирование стрессоустойчивости детей, обучающихся в детской школе искусств // Научная палитра. 2018. № 3 (21). С. 13.