



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждения высшего образования

# Московский государственный психолого-педагогический университет

УНИВЕРСИТЕТ ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ ЛЮДЕЙ

2026

[mgppu.ru](http://mgppu.ru)



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# «Формирование стрессоустойчивости у подростков и алгоритм управления стрессом»

*Воронкова Инна Викторовна,  
кандидат психологических наук, доцент*

# Актуальность проблемы

В связи с возросшими требованиями в образовании возрастают и требования к психологическому развитию личности обучающегося.

Сегодня для образовательных организаций особенно актуальными становятся задачи формирования самостоятельной зрелой личности, способной к рефлексии собственных способностей, с развитыми духовно-нравственными ценностями, психологически готовой к вступлению во взрослую жизнь.

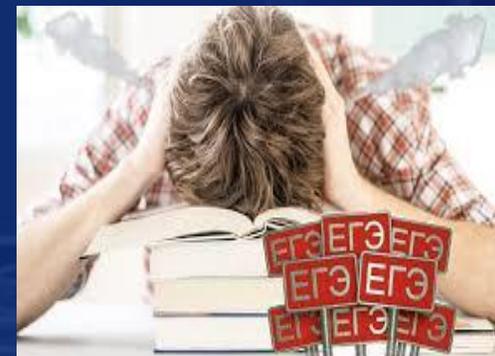
Формирование представленных личностных особенностей возможно лишь тогда, когда обучающиеся способны справляться с любой ситуацией, научиться быстро реагировать на любые вызовы и решать не только учебные, но и жизненные задачи, сохранять при этом работоспособность в любой ситуации, иметь эмоциональную стабильность, иными словами, быть устойчивыми к стрессу.

# Подростковый возраст и стресс



Наиболее эмоционально стресс начинает осознаваться в подростковом возрасте.

**Подростковый возраст** — время кардинальных **биологических** и **социальных** перемен, что делает этот период особенно **уязвимым для стресса** и фрустрации, а **совладание** с ними становится одним из центральных процессов в формировании личности



# Понятие 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**» *(П.Б. Зильберман)*

**Стрессоустойчивость** рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: **психофизиологический** (свойства нервной системы); **мотивационный** (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость); **эмоциональный** компонент (эмоциональный опыт личности, накопленный в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций); **волевой компонент** (сознательная саморегуляция действий); **информационный** (профессиональная подготовленность, информированность и готовность личности к выполнению тех или иных задач); **интеллектуальный** (оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий) *(Н.И.Бережная)*

**Стрессоустойчивость** – это составляющая структуры личности, способствующая эффективному управлению отрицательными эмоциями. На стрессоустойчивость влияют две переменные – **окружающая среда** (т. е. характер воздействия стрессора) и особенности **внутренней структуры личности** подростка *(С.А.Анохина)*

# Подростковый возраст и стресс

**Чувствительность** подростков к стрессу связана

- с возрастными психофизиологическими особенностями освоением социального пространства, апробированием социальных ролей,
- с кризисом идентичности личности, проявляющимся в пубертатном периоде.

Данный кризис характеризуется:

- 1) физической **акселерацией** и **половым созреванием**;
- 2) эмоциональной **нестабильностью, аффективностью и амбивалентностью**;
- 3) **озабоченностью социальным представлением о себе**: уже не ребенок, но еще не взрослый;
- 4) необходимостью **найти свое призвание**, отвечающее приобретенным умениям, индивидуальным способностям, требованиям общества.

Подростковый возраст характеризуется особой чувствительностью **к рискам социальной среды**.

**Конфликтные** ситуации, стрессы и дезадаптация в социальной среде могут привести к развитию психосоматических заболеваний и невротизации подростка.

*Стрессоустойчивость* свойственна для *физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, адекватной самооценкой и низким уровнем тревожности.*

## Факторы, влияющие на стрессоустойчивость

- **психологическая компетентность** (осознание своих личностных и психофизиологических качеств);
- **знание симптомов, характеристик и картины стрессового состояния, осознание его последствий;**
- **жизненный опыт**, в том числе поведение в тех или иных ситуациях, способ реагирования, сложившиеся отношения;
- **личностные особенности** (направленность, мотивация, уровень личностной саморегуляции, готовность к активным действиям);
- **умение строить межличностные отношения.**

# Формы психологической поддержки

- **проведение тренинговой работы**, направленной на развитие у подростков саморегуляции и психологической готовности к стрессу, **формирование** стрессопродолевающего поведения через освоение **эффективной коммуникации и создания положительного образа «Я», саморегуляции и восстановления себя;**
- **индивидуальное консультирование** подростков по возникающим психологическим проблемам;
- **проведение психопрофилактических мероприятий**, основанных на современных методах психологической коррекции стресса у подростков;
- **консультирование и составление рекомендаций для педагогов и родителей;**
- **проведение просветительской работы**, направленной на **повышение профессиональной компетентности и психологической культуры педагогов** в вопросах стрессоустойчивости;
- **обучение подростка использованию информационных потоков и управлению ими**, что приводит к уменьшению столкновения с рисками и угрозами **при помощи прогностического моделирования.**

# Школьные факторы риска, провоцирующие стресс (данные исследования Института возрастной физиологии РАО)

1. Стрессовая педагогическая тактика
2. Интенсификация учебного процесса
3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников
4. Нерациональная организация учебной деятельности
5. Функциональная неграмотность педагога
6. Отсутствие системы работы по формированию здорового образа жизни



## Индивидуальные копинг- стратегии

Адаптивные копинг-стратегии	Дезадаптивные копинг стратегии
Общая самопомощь	Общее пренебрежение к себе
Своевременное и достаточное питание	Неправильное питание
Достаточный сон	Недостаточный сон
Правильный баланс между работой и отдыхом	Поведение трудоголика
Здоровые удовольствия (общение, музыка, спорт, чтение)	Зависимости (курение, алкоголь, наркотики)
Поддержание порядка	Самолечение
Положительные (экологичные) отношения	Разрушительные (токсичные) отношения
Укрепление системы социальной поддержки	Игнорирование системы социальной поддержки
Общение –быть в курсе событий и просвещать других	Отказ от общения
Принятие реальности и поиск решения проблем	Отказ, уклонение и эскапизм (бегство от действительности)
Использование специальных методов преодоления (глубокое дыхание, релаксация, медитация и т. д.)	Конфликтное и импульсивное поведение
Прием предложений и критики	Отказ от системы ценностей

## **Стратегии совладания со стрессом (когнитивные, поведенческие, эмоциональные)**

**Стратегии совладания со стрессом/копинг-стратегии** – актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, в процессе которых выполняются две основные функции: регуляция эмоций и управление проблемами

- 1. Протест** – адаптивная форма, переживание протеста, возмущения по отношению к трудностям, противостояния им (Э)
- 2. Самоконтроль** – адаптивная форма, направленная на сохранение самообладания и равновесия, стремление не показывать своих переживаний другим (К)
- 3. Поиск социальной поддержки** – адаптивная форма, направленная на поиск эмоциональной поддержки в ближайшем социальном окружении (П)
- 4. Установка собственной ценности** – адаптивная форма, направленная на повышение самооценки, наличие веры в собственные ресурсы (К)
- 5. Избегание** – неадаптивный вариант, предполагающий избегание мыслей о неприятности, пассивность, изоляция, отказ от решения проблемы (П)
- 6. Планирование решения проблемы** – адаптивная форма, направленная на анализ возникших трудностей и путей выхода из них (К)

# **Программа работы педагога-психолога по формированию жизнестойкости и профилактике стрессовых состояний**

- 1. Диагностика по выявлению эмоциональной устойчивости** неустойчивости, специфики самоконтроля, социальной адаптивности/дезадаптивности, нервнопсихической адаптации, самооценки, эмоционального комфорта
- 2. Проведение тренинговой работы,** направленной на развитие у подростков саморегуляции и психологической готовности к стрессу
- 3. Родительские собрания, классные часы**
- 4. Приглашение людей с ярким примером успешного преодоления жизненных трудностей с** последующим обсуждением и анализом поведения в экстремальных ситуациях, обсуждение примеров жизнестойкости известных личностей и т. д.

# Диагностика проявлений стресса в подростковом возрасте (профилактика)

Методики	Интерпретация результатов
<b>Тест на определение стрессоустойчивости по методике Холмса-Раге, адаптированный для детей</b>	Меньше 150 – Достаточно большая сопротивляемость стрессу. 150– 199 баллов – Высокая сопротивляемость. 200 – 299 – Пороговая сопротивляемость. 300 и более – Низкая (ранимость)
<b>Диагностика поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения (шесть стратегий) (С.В. Неделина)</b>	Ассертивные действия (активная стратегия преодоления). Вступление в социальный контакт (просоциальная стратегия преодоления). Поиск социальной поддержки (просоциальная стратегия преодоления). Осторожные действия (пассивная стратегия преодоления). Импульсивные действия (прямая стратегия преодоления). Избегание (пассивная стратегия преодоления). Непрямые (манипулятивные) действия (непрямая стратегия преодоления). Асоциальные действия (асоциальная стратегия преодоления). Агрессивные действия (асоциальная стратегия преодоления).
<b>Методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса</b>	1. Общая тревожность. 2. Переживание социального стресса. 3. Страх самовыражения. 4. Страх ситуации проверки знаний. 5. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих. 6. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. 7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями

# Диагностика проявлений стресса в подростковом возрасте (профилактика)

Методики	Интерпретация результатов
<b>Тест на определение стрессоустойчивости личности</b>	Уровень вашей стрессоустойчивости : 1 – очень низкий 2 – низкий 3 – ниже среднего 4 – чуть ниже среднего 5 – средний 6 – чуть выше среднего 7 – выше среднего 8 – высокий 9 – очень высокий
<b>Методика для определения вероятности развития стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору)</b>	40-50 – человек пребывает в состоянии стресса, резервы его организма близки к истощению – высока вероятность развития третьей стадии стресса. До 25 – средняя стрессоустойчивость, при отсутствии адекватных мер (использование приемов саморегуляции и других «антистресс-технологий») существует вероятность развития негативных последствий стресса. Не более 5-15 – прогнозируется высокая стрессоустойчивость.
<b>Методика выявления степени подверженности стрессорным воздействиям (Е.А. Тарасов)</b>	до 30 баллов - вы живете спокойно и размерено, разумно и прагматично, успевая справляться с проблемами, которые возникают; от 31 до 46 баллов, то ваша жизнь, наверняка, наполнена деятельностью и напряжением. Порой вы страдаете от стрессов (в первую очередь из-за стремления чего-то ещё достичь); от 47 до 60 баллов, то это может означать, что ваша жизнь – это беспристрастная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о солидной карьере. Для вас мнение других чрезвычайно важно, и это держит вас в постоянном напряжении; от 61 балла и более, то вы похоже живете как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоза.

# Способы формирования стрессоустойчивости подростков и алгоритмы управления стрессом

Что даст подростку стрессоустойчивость?

- поможет **преодолевать проблемы и трудности**, не впадая в депрессию, не опуская руки;
- человек себя чувствует **психологически комфортно**;
- есть **психологические ресурсы** держать свои эмоции под контролем;
- появляется возможность **достигать результатов** там, где сдаются остальные;
- **повышает выносливость**;
- **гармоничные отношения** с окружающими людьми;
- защита **психического здоровья** от пагубного воздействия стрессов



# Показатели стрессоустойчивости подростка и условия ее формирования

Показатели стрессоустойчивости подростка	Содержание формирующей деятельности
<i>Мотивационный компонент</i>	
Умеет ставить перед собой конкретные учебные цели и задачи	Развитие умений целеполагания Формирование познавательной мотивации
Проявляет активность при решении задач, стремится найти способы достижения целей	Развитие творческой активности учащихся
Умеет сосредоточиться и не отвлекаться	Положительный климат в классе



# Показатели стрессоустойчивости подростка и условия ее формирования

Показатели стрессоустойчивости подростка	Содержание формирующей деятельности
<i>Рефлексивный компонент</i>	
Знает особенности протекания стресса, причины его возникновения.	Повышение познавательной компетентности по вопросам стресса и стрессоустойчивости
Выбирает адекватные способы достижения целей	Осознание своих возможностей, достоинств и недостатков
Умеет анализировать свои и чужие ошибки	Формирование адекватной самооценки
Умеет преодолевать неожиданные препятствия	Развитие эмоциональной сферы: осознание природы эмоций, распознавание эмоций
Проявляет творческую активность.	Развитие у школьника способности к целенаправленному самонаблюдению, анализу причин и условий возникновения различных психических состояний
С юмором относится к неудачам, верит в свою способность их преодолеть	Формирование конструктивного поведения
Уверен в себе	Развитие уверенности в себе

# Показатели стрессоустойчивости подростка и условия ее формирования

Показатели стрессоустойчивости подростка	Содержание формирующей деятельности
<i>Эмоционально-волевой компонент</i>	
При возникновении трудностей прикладывает усилия для их преодоления	Развитие эмоциональной сферы, осознание природы эмоций, распознавание эмоций Обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний.
Ищет причины своих промахов	Практическое обучение приемам самоодобрения, самоубеждения, самоприказа.
Владеет собой в различных ситуациях	Развития внимания, воображения
Демонстрирует адекватные эмоциональные реакции	Практическое обучение приемам отвлечения и сосредоточения внимания.



# Показатели стрессоустойчивости подростка и условия ее формирования

Показатели стрессоустойчивости подростка	Содержание формирующей деятельности
<i>Коммуникативный компонент</i>	
Умеет слушать других	Освоение коммуникативных компетенций
Умеет задать вопрос	Обучение навыкам конструктивного общения, умению сказать «нет», обратиться за помощью.
Умеет вступить в диалог	Развитие терпимости к иным мнениям
Способен отстаивать свое мнение	
Имеет друзей в классе	
Умеет работать в группе	
Умеет обратиться за помощью	



# Стрессоустойчивый подросток

Учителя

Родители

Подросток

Психолог

Сверстники  
Друзья

«Родители, которым повезло с детьми, обычно имеют детей, которым повезло с родителями»  
*Франсуаза Дольто*

... «везение» — это результат обоюдных усилий, понимания и взаимной поддержки.

# Литература

1. Андреева И.А. Стресс в подростковом возрасте / И.А. Андреева, С.А. Анохина, // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России № 4 (32), 2006.
2. Анохина С.А. Динамика развития стрессоустойчивости подростков / С.А. Анохина // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России № 2 (34), 2007.
3. Безруких М.М. Как помочь школьнику справиться со стрессом? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/family3/kak-pomoch-shkolniku-spravitsiaso-stressom-5dd264e1ca2a7e43a17da33a>
4. Бойко В.В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь. – СПб.: Союз, 2002. – С. 35-154.
5. Формирование стрессоустойчивости у подростков. Учебно-методическое пособие. Ставрополь, 2020 г. <https://staviropk.ru/attachments/article/322/PPT>



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# «Формирование стрессоустойчивости у подростков и алгоритм управления стрессом»

*Воронкова Инна Викторовна,  
кандидат психологических наук, доцент*

*27 ноября 2025 год*