

**Мокрова Татьяна Васильевна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ПОДРОСТКОВ КАК СРЕДСТВО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ И СТРЕССОВ**

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос сопровождения подростков, столкнувшихся с высоким уровнем тревожности в сложных жизненных ситуациях. Подростковый возраст характеризуется нестабильностью эмоционального состояния, и влияние негативных факторов, таких как семейные конфликты, академические и социальные трудности, может способствовать усилению тревожности. Проблематика исследования охватывает необходимость разработки комплексного подхода к поддержке таких подростков для повышения их эмоциональной устойчивости. В ходе исследования проанализированы ключевые факторы, способствующие росту тревожности, и представлены методики снижения тревожности, включая когнитивно-поведенческую терапию, релаксационные техники и работу с установками. Обсуждается важность взаимодействия с семьей и окружением для создания поддерживающей среды, способствующей психологической адаптации подростков. Практическая значимость работы состоит в формулировке рекомендаций для психолого-педагогического сопровождения, ориентированных на улучшение психоэмоционального состояния подростков и профилактику тревожных расстройств.

*Ключевые слова:* психолого-педагогическое сопровождение, тревожность подростков, трудные жизненные ситуации, эмоциональная устойчивость, когнитивно-поведенческая терапия, психоэмоциональная поддержка, адаптация, профилактика тревожных расстройств.

В подростковом возрасте происходят важные изменения в психическом и эмоциональном развитии, что делает людей более уязвимыми к стрессам и агрессивны. Переходный период сопровождается поиском идентичности, перестройкой социального окружения и усилением влияния внешних факторов, что нередко ведет к возникновению конфликтов и повышенной нестабильности. В условиях современного общества, где учащаются случаи буллинга, социальной изоляции и дискриминации, особенно важным становится развитие у подростков толерантного сознания, направленного на принятие различий и уважительное взаимодействие с окружающими.

Агрессивное поведение и высокий уровень стресса у подростков не только негативно сказываются на их личностном развитии, но и представляют собой значимую проблему для образовательных учреждений и общества в целом. В связи с этим особую актуальность приобретают методы профилактики агрессии и стрессовых реакций. Одним из эффективных подходов является формирование толерантного сознания, которое способствует более гибкому и позитивному восприятию окружающих, снижению конфликтности и улучшению психологического благополучия.

В данной работе исследуется, как развитие толерантного отношения у подростков может способствовать профилактике агрессивного поведения и снижению уровня стресса. Для достижения этой цели в работе рассматриваются основные психологические и педагогические подходы к формированию толерантности, их влияние на эмоциональное состояние подростков, а также обсуждаются успешные практики и методы, применяемые в образовательной среде [2, с. 402–405].

Анализ научной литературы позволяет выделить четыре основных философско-методологических подхода к определению термина «толерантность», каждый из которых заслуживает отдельного рассмотрения. Первый – аксиологический подход, где толерантность определяется как ценностное понятие. Однако, С. Г. Ильинская отмечает, что терпимость можно считать добродетелью только тогда, когда она способствует достижению значимых для человечества

целей. Более того, по мнению Ильинской, если толерантность не имеет четких границ, она может стать вредной, что еще больше отдаляет ее от системы человеческих ценностей.

Второй подход – онтолого-историцистский, рассматривающий толерантность как один из способов сосуществования различных общностей на протяжении истории. Этот подход критикуется за то, что его приверженцы ограничиваются описанием исторических примеров толерантности, что недостаточно для теоретического обоснования этого понятия.

Третий подход можно назвать идеально-типическим, где толерантность представляется как моральный идеал, к которому должно стремиться общество для мирного сосуществования. При таком подходе толерантность рассматривается через призму морали, исключая безразличие и равнодушие, а также дружбу и любовь, поскольку они не способствуют возникновению значительных разногласий. В итоге толерантный человек, по идее, должен выполнять свои обязанности вопреки личным убеждениям, что сложно назвать идеальной основой для жизни [1, с. 1000–1002].

Четвертый подход – конфликтный, в котором толерантность связана с «борьбой» в пределах допустимых норм, формирующихся в процессе самого конфликта. Исторически именно конфликты между культурами часто способствовали их взаимопониманию, поскольку в ходе взаимодействия стороны начинали лучше понимать друг друга, создавая основы для терпимости, необходимой для мирного сосуществования [4, с. 118–120].

Согласно взглядам отечественных и зарубежных психологов, юношеский период является оптимальным и особенно важным для формирования толерантности как личностного качества. В этом возрасте развиваются такие черты, как рефлексия, эмпатия, мотивация к познанию, а также усиливается стремление к общению и социальной активности. Благодаря этому подростки начинают проявлять повышенный интерес к самопознанию, укрепляются качества целеустремленности, настойчивости, самостоятельности, духовности и толерантности. Молодежь сегодня представляет собой социальную группу, к которой

необходимо проявлять особое внимание исследователей, так как она формирует новые ценности и установки, сталкиваясь с трудностями из-за недостатка толерантных моделей поведения в условиях изменяющейся социальной среды.

В российском обществе, которое характеризуется нестабильностью и разнообразием, развитие толерантных установок в молодежной среде необходимо для преодоления проявлений нетерпимости. Недостаточный уровень личностной и психофизиологической толерантности, а также отсутствие психологической готовности к терпимости и взаимопониманию могут способствовать агрессивному поведению у старшеклассников. Агрессия, будучи личностной чертой, может усиливать нетерпимость. Формирование толерантности у молодежи критически важно, так как она является основой для взаимопонимания и продуктивного взаимодействия между людьми. Отсутствие взаимопонимания приводит к повышению конфликтности, недоверию и снижению интенсивности общения, а также к саморазрушению личности. Агрессия, направленная на окружающих, подрывает чувство безопасности и может вызывать фрустрацию. Наоборот, взаимодействие на основе взаимопонимания укрепляет чувство безопасности и уверенность в своих действиях, способствуя развитию ценных установок у личности [2, с. 402–405].

Подростковый возраст связан с множеством эмоциональных переживаний и изменений, которые могут стать источником стресса. Важно учитывать, что каждый подросток уникален, и факторы стресса у одного могут не вызывать тех же эмоций у другого. Ниже приведены основные причины стресса, с которыми могут сталкиваться подростки:

Учебные нагрузки и ожидания со стороны учителей могут быть значительным источником стресса для подростков. Страх перед неудачей на экзаменах и желание оправдать ожидания окружающих могут вызвать тревогу и напряжение [3, с. 5].

Подростки стремятся соответствовать нормам и ожиданиям своей социальной группы. Конфликты, проблемы в дружбе и давление со стороны сверстников могут оказывать сильное влияние на психическое состояние подростков.

Семейные конфликты и отсутствие стабильной поддержки могут значительно усилить стресс у подростков, особенно в условиях нестабильности в семье.

Подростки часто задаются вопросами о своей идентичности, целях и будущем. Неопределенность в этих вопросах может вызывать чувство тревоги и напряженности.

Воздействие социальных сетей, которое все чаще ощущают подростки, может привести к сравнению себя с другими и неудовлетворенности собой. Кроме того, кибербуллинг может стать дополнительным источником стресса и беспокойства [4, с. 118–119].

Длительный и интенсивный стресс способен серьезно повлиять на психическое здоровье подростков. Ниже рассмотрены возможные последствия:

Подростки, находящиеся под влиянием стресса, подвержены развитию депрессии и тревожных расстройств. Это может сопровождаться чувством безысходности и общей подавленностью, влияя на эмоциональный фон.

Продолжительный стресс может ослабить самооценку подростка и уменьшить его стремление достигать поставленных целей.

Стрессовые переживания могут снизить концентрацию и вызвать сложности в учебе.

Некоторые подростки могут обращаться к вредным способам борьбы со стрессом, например, к агрессии или злоупотреблению веществами [8, с. 69–74].

Современные психологи и педагоги отмечают, что подростки часто испытывают трудности в контроле своих эмоций, подвержены высокой тревожности, что может снижать их успешность в общении и приводить к нетерпимости в социальных контактах. В подростковом возрасте происходит условное разделение окружающих на группы «своих» и «чужих», что может способствовать формированию нетерпимости: собственная группа воспринимается позитивно, в то время как представители других групп становятся объектом предвзятости и даже агрессии. Такая поляризация может также выражаться через использова-

ние ненормативной лексики и вербальную агрессию, особенно в отношении тех, кто принадлежит к другим культурам или религиям [9, с. 189–200].

В связи с этим образовательные учреждения играют важную роль в воспитании толерантности. Важнейшей задачей педагогов является формирование у подростков навыков адекватной самооценки, социальной ответственности и уважительного взаимодействия. Важно, чтобы школьная система создавала условия для формирования толерантных установок через образовательный процесс, коллективные мероприятия и внеклассные активности. Современный подросток должен осознавать глобальную взаимозависимость людей, уважать права и традиции других, находить свое место в обществе, не ущемляя прав других [5].

Методы воспитания толерантности включают групповую работу, лекции, обсуждения и тренинги. В последние годы интерактивные тренинговые формы работы стали особенно популярны, так как позволяют подросткам развивать навыки гибкого общения, уважения к людям, открытости и способности поддерживать позитивные отношения. Игровые формы, такие как познавательные, конкурсные и командные игры, также способствуют формированию толерантности, укрепляют сплоченность и чувство коллективной ответственности. Трудовая деятельность, в том числе совместные проекты и помощь нуждающимся, является еще одним способом воспитания терпимости и взаимопомощи. Жизнь в классном коллективе также может стать важным фактором в формировании толерантных отношений, влияя на личностное развитие и социальную адаптацию подростков [6, с. 24–32].

В заключение можно отметить, что воспитание толерантности у подростков является одной из важнейших задач современной образовательной среды. Подростковый возраст – ключевой этап, когда закладываются основы для формирования личности, включая умение понимать и принимать других. В условиях растущей социальной разобщенности и многообразия культурных различий способность к толерантности становится неотъемлемой чертой успешной социальной адаптации [7, с. 27–28].

Эффективное формирование толерантных установок требует системного подхода, включающего образовательные и воспитательные методы: интерактивные тренинги, групповую работу, игры и трудовую деятельность, которые способствуют развитию таких качеств, как взаимное уважение, гибкость в общении, понимание многообразия взглядов и культур. Важнейшую роль играют не только педагогические программы, но и обстановка в коллективе, где подростки могут на практике закреплять навыки уважительного и конструктивного общения.

Таким образом, комплексная работа по воспитанию толерантности формирует у подростков основу для позитивного взаимодействия, помогает избегать конфликтов и способствует личностному росту. Этот подход не только снижает уровень агрессии и предвзятости, но и создает условия для гармоничного развития и социальной ответственности, необходимых для дальнейшей жизни в обществе.

### *Список литературы*

1. Зулькорнеева Л.И. Понятие «толерантность» в современной науке: критерии и индикаторы / Л.И. Зулькорнеева // Молодой ученый. – 2015. – №3 (83). – С. 1000–1002 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/83/15319/> (дата обращения: 14.11.2024). EDN THQUPR
2. Кузнецова Л.Э. Влияние толерантности на проявление агрессии старшеклассниками в межличностном общении / Л.Э. Кузнецова // Молодой ученый. – 2017. – №5 (139). – С. 402–405 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/139/39074/> (дата обращения: 14.11.2024). EDN XVVBDZ
3. Барбелко Н.С. Психолого-педагогическое содержание понятия толерантность / Н.С. Барбелко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://eprints.zu.edu.ua/9567/1/22.pdf> (дата обращения: 14.11.2024).
4. Богинская Ю.В. Воспитание толерантности у подростков: формы и методы работы / Ю.В. Богинская, Т.А. Байрак // Педагогика: традиции и инновации: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). –

Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 118–120 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/147/7296/> (дата обращения: 14.11.2024). EDN TREFFT

5. Дроздецкая И.А. Исследование толерантности в подростковой среде как ориентир для моделирования внеурочной деятельности школы / И.А. Дроздецкая // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2012. – Вып. 11 (126).

6. Малкова Е.Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников / Е.Е. Малкова // Вопросы психологии. – 2009. – №4. – С. 24–32. EDN NAVCYJ

7. Регуш Л.А. Психология современного подростка / Л.А. Регуш. – СПб.: Речь, 2005. – С. 27–28.

8. Иванова Е.С. Эмоциональный тонус и методика его диагностики в молодом и юношеском возрасте / Е.С. Иванова // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. – 2006. – №4. – С. 69–74.

9. Кравцов О.Г. Роль толерантности в личностном развитии ребенка / О.Г. Кравцов // Вестник РГГУ Серия «Психология». – 2009. – №7. – С. 189–200. EDN LHSUVH