

**Шарыпина Мария Игоревна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

учитель

МБОУ «Центр образования №4»

г. Тула, Тульская область

Научный руководитель

**Пазухина Светлана Вячеславовна**

почетный профессор Российской академии образования,  
член-корреспондент Российской академии естествознания,

член Общероссийской общественной организации

«Федерация психологов образования России»,

д-р психол. наук, доцент, доцент, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

DOI 10.31483/r-108172

## **ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКО-БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НА АНТИВИТАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация: автором подчеркнуто значительное влияние безопасной психологоческой образовательной среды на предотвращение антививитальных переживаний подростков. Актуальность данного исследования заключается в том, что с каждым годом увеличивается количество суицидов среди подростков, учащихся в муниципальных учреждениях.*

*Ключевые слова: психологическо-безопасная образовательная среда, антививитальные переживания, подростковый возраст.*

Психологическое благополучие подростков является одной из главных проблем образовательной системы. Современный мир, с его высоким уровнем стресса и требований, оказывает негативное воздействие на молодежь. Поэтому, создание психологическо-безопасной образовательной среды (ПБОС) – это один из способов помочь подросткам справиться с жизненными трудностями и преодолеть антивитальные переживания.

В Тульской области за 2021 год было зафиксировано 36 случаев попыток суицида несовершеннолетними. Такие данные содержатся в отчете уполномоченного по правам ребенка в регионе. 30 случаев у детей старше 14 лет, 6 – у детей от 11 до 13 лет. Данная статистика включает в себя также угрозу суицида. Также в отчёте выявили статистику, которая показывает, что большая часть случаев происходила в малообеспеченных неполных семьях.

В целом, можно выявить, что частота суицидальных действий возросла среди подростков. Социологическое исследование И.Ф. Чепелевой показало, что «у 30% лиц в возрасте 14–18 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания» [6, с. 2].

При исследовании данной темы следует учитывать, что общество в целом налагает огромную ответственность за жизнь, психическое и физическое здоровье и благополучие несовершеннолетних на систему образования, школу, а не только на сам институт семьи.

ПБОС – это комплекс мероприятий, направленных на формирование у подростков психологической устойчивости, уверенности в своих силах и способности к адаптации.

При создании такой среды учитываются различные факторы, такие как: социальная и психологическая поддержка, создание условий для здорового образа жизни, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, а также предотвращение насилия и конфликтов.

---

Одной из важнейших целей ПБОС является предотвращение антивитальных переживаний подростков.

Антивитальные переживания – это состояние, когда подросток чувствует бессмысленность своей жизни, отчаяние и неудовлетворенность.

Антивитальные переживания, как выделяют О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев, А.М. Сагалаков, «проявляются в направленности мотивов личности «против» собственной жизни, биологических потребностей, утрате прежнего интереса к жизни, бесперспективности, возникновении мыслей о желательности ее завершения» [5, с. 16].

Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и противоречивых периодов в жизни человека, он сопровождается гаммой положительных и отрицательных переживаний. Личностные переживания подростков могут быть очень разнообразными и зависят от многих факторов, таких как социальное окружение, семейная ситуация, гендерная идентичность, физическое и эмоциональное развитие и т. д. Некоторые из распространенных личностных переживаний подростков включают в себя следующее.

1. Идентичность: подростки могут переживать неуверенность в своей личности и искать свое место в мире. Они могут задавать вопросы о своих ценностях, интересах, верах и идентичности.

2. Самооценка: подростки могут часто сравнивать себя с другими и иметь низкую самооценку. Они могут переживать неуверенность в своих способностях и бояться неудачи.

3. Отношения: подростки могут переживать трудности в отношениях с друзьями и родителями. Они могут испытывать стресс от конфликтов, разрывов отношений и неспособности установить близкие связи.

4. Эмоции: подростки могут переживать интенсивные эмоции, такие как гнев, страх, тревога и депрессия. Они могут не знать, как эффективно управлять своими эмоциями, что может приводить к поведенческим проблемам и ухудшению психического здоровья.

5. Будущее: подростки могут переживать страхи и беспокойства относительно своего будущего. Они могут чувствовать давление от социальных ожиданий и не знать, как выбрать свой путь в жизни.

Кроме того, многие подростки также могут сталкиваться с другими личностными проблемами, такими как трудности в общении, нарушения поведения, наркотическая зависимость, и т. д. Лучший способ помочь подросткам справиться с этими переживаниями – это установить доверительные отношения, быть открытым для диалога, предоставить информацию и ресурсы для поддержки их психического здоровья и личностного развития.

Как раз именно безопасная психологическая образовательная среда способна оказать значительное влияние на предотвращение антивитальных переживаний подростков. В рамках такой среды, подростки могут получить поддержку со стороны взрослых, участвовать в социальных проектах, заниматься спортом и здоровым образом жизни, а также общаться с людьми, которые находятся в подобной ситуации.

Влияние ПБОС на антивитальные переживания подростков может быть различным. Однако, существует множество исследований, которые подтверждают, что создание психологически-безопасной образовательной среды способствует снижению риска возникновения антивитальных переживаний у подростков.

Проблемы саморазрушающего поведения, суицидальных тенденций в поведении детей и подростков представлены во многих исследованиях, в том числе в работах Г.С. Банникова, О.В. Вихристюк, С.В. Воликовой, С.А. Кулакова, А.Л. Лихтарникова, Т.С. Павловой, О.А. Сагалаковой, А.Б. Холмогоровой и др. Отмечая суицидальное поведение подростков и молодежи как одну из острых проблем современного российского общества, О.В. Вихристюк, Г.С. Банников, А.В. Летова приводят данные ВОЗ о том, что Россия находится на третьем месте по количеству завершенных зарегистрированных суицидов и на первом месте по числу суицидов среди молодежи (14–24 года) [4, с. 5].

В образовательной среде психологическая безопасность может быть достигнута через различные практики, такие как обеспечение социальной поддержки подростков. Ребята должны чувствовать, что в школе есть люди, которые готовы помочь им в любой ситуации. Это может быть психолог, социальный работник, учитель или другой работник школы. Они могут предоставить ребятам поддержку, советы и направить на необходимые услуги. Помочь в выражении своих чувств: поддержка подростков в их выражении чувств и эмоций может уменьшить антивитальные переживания, связанные с невыраженностью эмоций.

Другой способ – это проведение мероприятий, направленных на формирование психологической устойчивости у подростков.

Также может помочь поддержка позитивного мышления. Поощрение позитивных мыслей и рассуждений может помочь уменьшить антивитальные переживания и повысить уверенность подростков.

Для создания психологическо-безопасной образовательной среды следует уважительно относиться к разнообразию: уважать разные культуры, верования и точки зрения – это может помочь подросткам чувствовать себя в безопасности и ценить свою индивидуальность.

В целом, создание психологически безопасной образовательной среды может помочь подросткам чувствовать себя защищенными и безопасными, что может снизить их антивитальные переживания и повысить их благополучие, способствуя развитию более высокого уровня осознанности и ответственности за достижения в настоящем и будущем.

### ***Список литературы***

1. Василюк Ф.Е. Психология переживаний / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
2. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов / А.Н. Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2018. – №2. – С. 36–43.

3. Гришина Е.В. Влияние психологической безопасности образовательной среды на антивитальные переживания подростков: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Гришина. – 2018. – С. 4–10. EDN ABIZZB
4. Ниязбаева Н.Н. Особенности антивитальных настроений в подростковом возрасте / Н.Н. Ниязбаева, Р.А. Сатыбалдина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №5. – С. 24–27.
5. Сагалакова О.А. Психологические механизмы антивитальной настроенности личности / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев, А.М. Сагалаков // Психология и образование. – 2014. – №2. – С. 15–23.
6. Чепелева И.Ф. Влияние психологической безопасности образовательной среды на антивитальные переживания подростков / И.Ф. Чепелева // Актуальные исследования. – 2021. – №42 (69). – С. 98–100 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apni.ru/article/3064-vliyanie-psikhologicheskoy-bezopasnosti-obraz>. – EDN QGNHBN