

Мисютина Юлия Александровна

студентка

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, заведующая кафедрой

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

г. Тула, Тульская область

СТРЕСС КАК УГРОЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Аннотация: в статье рассматривается влияние стресса на психологическую безопасность школьника. Даются определения понятиям «стресс» и «психологическая безопасность». Описываются аспекты проявления стресса в образовательной среде (учебная нагрузка, предстоящие экзамены, взаимодействие с учителем и другие) и их последствия для психологической безопасности обучающегося. В работе представлены стратегии по снижению уровня стресса и укреплению психологической безопасности школьника.

Ключевые слова: школьник, стресс, угроза, психологическая безопасность.

Школьная жизнь наполнена разнообразными волнующими ситуациями, переживаниями, тревожными ощущениями. С самого начала учебной деятельности стресс в той или иной степени постоянно преследует школьника и является причиной нарушений эмоциональной, мотивационной, поведенческой, когнитивной сфер.

По Г. Селье, стресс – «особое состояние организма человека и млекопитающих, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель». В 1956 году

психофизиолог переформулировал это определение: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [3, с. 123].

Стресс может влиять на психологическую безопасность школьника следующим образом: в преддверии перехода в среднюю школу возникает необходимость готовиться к предстоящим экзаменам и поступлению в вуз. Это влечёт за собой дополнительную учебную нагрузку, включающую занятия по предметам для сдачи ЕГЭ и посещение подготовительных курсов. В результате школьнику приходится совмещать усиленную подготовку к экзаменам с изучением основных предметов образовательной программы, что может вызвать стресс из-за несоответствия желаний и обязанностей. Стресс перед экзаменами связан с переживаниями об их результатах и возможными негативными последствиями. Взаимодействие с учителями также может оказывать значительное влияние на уровень стресса у школьников. Некоторые педагоги используют методы запугивания или сравнения с другими учениками, чтобы мотивировать учащихся к учёбе и успешной сдаче экзаменов, однако такой подход имеет обратный эффект и вызывает сильный стресс у детей. Адаптация к новому коллективу и построение взаимоотношений с новыми людьми может привести к стрессу. Конфликты и недостаток поддержки со стороны родителей могут усилить стресс.

Последствия стресса для психологической безопасности школьника могут включать: психосоматические нарушения физического здоровья, например, снижение иммунитета и нарушение функции пищеварения; отсроченные эмоции, которые могут повлиять на здоровье, например, употребление алкоголя или курение для уменьшения стресса; проблемы со сном и изменение поведения; ухудшение отношений с окружающими, конфликты и проблемы в общении; снижение самооценки, неуверенность в себе и своих силах; развитие фобий, панических атак; снижение работоспособности, трудности с концентрацией внимания и выполнением задач.

Чтобы успешно бороться с данной угрозой, надо создать психологически безопасную образовательную среду для школьников. И.А. Баева под психологической безопасностью понимает состояние образовательной среды, свободное

от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников [1, с. 137].

Психологическая безопасность в образовательном процессе означает защиту учеников от угроз их достоинству, эмоциональному благополучию и позитивному самовосприятию. Безопасность обеспечивает нормальное развитие личности. Потребность в безопасности является базовой в иерархии потребностей человека по А. Маслоу, без частичного удовлетворения которой невозможно гармоничное развитие личности, достижение самореализации [2, с. 316].

Стресс создает угрозу психологической безопасности школьника, т.к. может привести к негативным последствиям для физического и психического здоровья. Сегодня разрабатываются школьные правила и нормы, устанавливаются четкие правила поведения и дисциплины, которые способствуют созданию безопасной и поддерживающей среды для всех участников образовательного процесса. Осуществляется сотрудничество с родителями и учителями для обеспечения согласованности требований и поддержки ребёнка в разных сферах жизни. Разрабатываются и внедряются профилактические программы и стратегии, направленные на снижение уровня стресса у школьников и повышение их психологической безопасности. Приведем их примеры. Стратегии на развитие эмоционального интеллекта: обучение распознаванию и управлению своими эмоциями, формирование эмпатии к чувствам других людей. Стратегии отработки навыков решения проблем: обучение школьников методам анализа ситуаций, поиску альтернативных решений и оценке возможных последствий. Стратегии развития коммуникативных навыков: обучение эффективному общению, умению слушать, выражать свои мысли и чувства, разрешать конфликты. Программы организации спортивных и творческих кружков: вовлечение детей в различные виды деятельности, способствующие физической активности, творчеству и развитию социальных навыков.

Таким образом, стресс оказывает негативное влияние на психологическую безопасность школьников. Для его предупреждения нужно создавать психологически безопасную среду в учебных заведениях.

Список литературы

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании / И.А. Баева. – СПб.: Союз, 2002. – 137 с. – EDN RXYNVL
2. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 316 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 2009. – 123 с.
4. Тимерьянова Л.Н. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды / Л.Н. Тимерьянова. – Уфа: ИРО РБ, 2011. – 77 с. – EDN JEBKVG