

**Шуваева Алла Александровна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ОСНОВА СТРАТЕГИЙ АДАПТАЦИИ К СТРЕССУ И КРИЗИСАМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

***Аннотация:** в современных условиях развития образовательной среды учащиеся и педагоги регулярно сталкиваются с большим количеством стрессоров, способных нарушать их эмоциональное равновесие, снижать адаптивные возможности и приводить к возникновению кризисных состояний. Психологическая устойчивость становится ключевым ресурсом, который обеспечивает способность личности эффективно преодолевать трудные ситуации, корректировать эмоциональные реакции и восстанавливать продуктивность деятельности. В статье рассматриваются особенности проявления стресса и кризисов в образовательной среде, проводится анализ роли психологической устойчивости как фактора успешной адаптации, а также описываются основные стратегии ее формирования и развития.*

***Ключевые слова:** психологическая устойчивость, стресс, образовательная среда, копинг-стратегии, адаптация, кризис.*

Образовательная среда современного образовательного учреждения характеризуется повышенным уровнем требований как к учащимся, так и к педагогам: необходимостью усвоения ими больших объемов информации, значительным ускорением темпа образовательного процесса, высокой конкуренцией и уровнем ответственности, частыми изменениями нормативных требований и социальных ожиданий. Данные условия сопровождаются переживанием стресса, что неизбежно отражается на психологическом состоянии участников образовательного процесса [1; 2].

При систематическом воздействии стрессовых факторов возникают трудности адаптации, эмоциональное истощение, снижение познавательной активности и мотивации, что может приводить к формированию кризисных состояний [3]. Особую роль играет формирование психологической устойчивости – комплекса внутренних ресурсов, которые позволяют человеку справляться с кризисами и восстанавливать эмоциональное равновесие в условиях развития стрессовых ситуаций [1; 4].

В образовательной среде данное качество позволяет учащимся:

- сохранять учебную мотивацию при столкновении с трудностями;
- стабилизировать эмоциональные реакции при взаимодействии с педагогами и сверстниками;
- корректно реагировать на неудачи, замечания со стороны педагогов, высокие требования;
- стремиться к решению учебных задач, несмотря на возникающие трудности;
- развивать контроль и навыки саморегуляции [2].

Для педагогов психологическая устойчивость играет не менее важную роль: она развивает способность педагога корректно реагировать на повышенные нагрузки, преодолевать стресс, связанный с профессиональной ответственностью, и сохранять эмоциональную устойчивость во время коммуникации с учащимися и родителями [4].

Стрессовые воздействия в системе образования делятся на краткосрочные и хронические. Краткосрочный стресс чаще связан с ситуациями контроля знаний, публичными выступлениями, межличностными конфликтами, изменениями учебного графика. Хронический стресс развивается при регулярной подверженности тревоге, перегрузкам, постоянному давлению требований.

В условиях образовательного процесса стрессовое состояние может возникать под воздействием различных факторов. К наиболее распространенным относятся:

- высокие учебные нагрузки и дефицит времени;

- высокие требования к результативности;
- социально-психологические трудности в коллективе;
- неопределенность и изменения в образовательных стандартах;
- межличностные конфликты между участниками образовательного процесса;
- тревожность перед оцениванием результатов.

Согласно исследованиям Г. Селье, стресс может переходить в дистресс – разрушительную форму, если адаптационный потенциал личности истощен [6]. В образовательной среде это проявляется в снижении мотивации к учебной деятельности, утрате интереса к школьным предметам, эмоциональном истощении, повышении раздражительности, нарушении поведения и формировании школьной дезадаптации [3; 5].

Кризисные состояния в образовательной среде в большинстве случаев связаны с резким нарушением привычных способов адаптации человека к жизненной ситуации. Кризис может возникнуть в качестве ответной реакции на утрату контроля, хроническую неуспешность, конфликт или сильное эмоциональное потрясение. Особенно уязвимыми в этом отношении являются младшие школьники и подростки, поскольку их эмоционально-волевая сфера ещё недостаточно сформирована [7].

Адаптация к стрессу базируется на развитых личностных ресурсах, среди которых ведущее место занимает психологическая устойчивость. Большинство исследователей выделяют следующие компоненты устойчивости:

- эмоциональная регуляция – способность контролировать интенсивность и длительность эмоциональных переживаний [4];
- когнитивная гибкость – умение рассматривать ситуацию с разных позиций, находить альтернативные решения [1];
- стрессоустойчивые установки – уверенность в собственных силах, внутренний локус контроля, оптимизм [3];
- социальная поддержка – наличие значимых отношений, повышающих чувство безопасности [2].

Человек с высоким уровнем психологической устойчивости способен не только справляться с трудными жизненными ситуациями, но и использовать стресс как трамплин для развития и личностного роста.

Развитие психологической устойчивости в образовательной среде включает в себя целенаправленную работу по укреплению внутренних ресурсов личности человека. Основные стратегии включают следующее.

1. Развитие навыков саморегуляции.

Методики восстановления дыхания, техники мышечной релаксации, упражнения на повышение осознанности. Все это позволяет уменьшить негативное воздействие на нервную систему.

Дыхательная техника «Квадрат дыхания» (4–4–4–4):

- вдох – 4 секунды;
- задержка – 4;
- выдох – 4;
- задержка – 4.

Используется перед контрольными, выступлениями, важными переговорами.

Дыхательная техника «Дыхание 4–6»:

- 4 секунды – вдох;
- 6 секунд – выдох.

Удлиняет фазу выдоха → снижает активность симпатической нервной системы.

Техника «Заземление 5–4–3–2–1».

Необходимо сконцентрировать внимание, чтобы:

- увидеть 5 любых предметов, которые попадают на глаза, и мысленно назвать их;
- услышать 4 звука и мысленно назвать их;
- почувствовать 3 ощущения и мысленно назвать их;
- заметить 2 запаха и мысленно назвать их;
- ощутить 1 вкус и мысленно назвать их.

Переключает фокус внимания с тревожных мыслей на реальность, снимает напряжение и стресс в моменте, помогает замедлиться и успокоиться.

## 2. Коррекция иррациональных установок.

Работа с негативными убеждениями, развитие реалистичного оптимизма, повышение уровня самоэффективности помогают учащимся справляться с тревогой и страхом неудач.

Отличным приемом для коррекции иррациональных установок является «Декатострафизация». При тревожном состоянии, например, экзаменом или выступлении необходимо задать себе ряд вопросов:

- «Что самое худшее может случиться?»;
- «Как я с этим справлюсь?»;
- «Что вероятнее всего произойдет?»;
- «Что самое хорошее может случиться?».

Данный метод помогает заменить негативные мысли на более конструктивные и реалистичные убеждения.

## 3. Тренировка копинг-стратегий.

Эффективные стратегии ориентированы на активное решение проблем, поиск социальной поддержки, осознанный анализ ситуации, а также переосмысление трудностей как возможностей личностного роста [2]. Например, использование «Метода маленьких шагов». В данном методе большая задача делится на микроцели, каждая из которых более легко достижима.

## 4. Развитие навыков коммуникации.

Эффективное взаимодействие с другими людьми помогает уменьшить стрессогенные социальные факторы и создать условия для поддержки.

## 5. Психолого-педагогическое сопровождение.

Индивидуальные консультации, тренинги, профилактические программы и работа с родителями позволяют формировать устойчивость как системное качество личности. Важно на ранних этапах диагностировать проблемы у детей и педагогов чрезмерную подверженность стрессу – Шкала тревожности Спилбергера-Ханина, шкала «Психологическая устойчивость» Коннора-Дэвидсона.

Таким образом, психологическая устойчивость выступает ключевым ресурсом, обеспечивающим успешную адаптацию личности к стрессовым и кризисным условиям образовательной среды. Она определяет способность учащихся и педагогов сохранять эмоциональную стабильность, рационально оценивать происходящее, поддерживать продуктивность деятельности и восстанавливать внутренние ресурсы после переживания трудностей.

Развитие психологической устойчивости не является спонтанным процессом: оно требует целенаправленной педагогической, психологической и организационной работы. Важную роль играет создание образовательной среды, снижающей уровень стрессогенности, формирующей атмосферу принятия, четких требований, конструктивной обратной связи и эмоциональной безопасности.

Учитывая возрастающую интенсивность стрессовых факторов в современной системе образования, работа по развитию психологической устойчивости становится неотъемлемой частью стратегии образовательной организации. Она позволяет не только минимизировать негативные последствия стресса, но и преобразовать его в ресурс для личностного развития, что делает данное направление особенно актуальным для современной практики.

### ***Список литературы***

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. EDN SURQNF
2. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг / Р. Лазарус, С. Фолкман. – М.: Прогресс, 1984. – 456 с.
3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
4. Осухова Н.Г. Помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. – М.: Академический проект, 2010. – 240 с.
5. Реан А.А. Психология личности / А.А. Реан. – СПб.: Питер, 2018. – 400 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
7. Шапиро Ф. EMDR: принципы, методы, протоколы / Ф. Шапиро. – М.: Институт психотерапии, 2014. – 456 с.