

*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].

Стressовые 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 попадаются 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 «Декатастрализация». 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. Шapiro Ф. EMDR: принципы, методы, протоколы / Ф. Шapiro. – М.: Институт психотерапии, 2014. – 456 с.