

## Стрессоустойчивость личности как механизм личностной безопасности

*Тихомирова Т. С. Стрессоустойчивость личности как механизм личностной безопасности / Безопасность образовательной среды: психологическая оценка и сопровождение: Сборник научных статей под ред. И. А. Баяевой и др. – М.: МГППУ, 2013. – С.134-139 (тезисы)*

В условиях изменения образовательных целей-ценностей, высоких темпов процессов модернизации и инновационных преобразований на всех уровнях образовательной системы, проблемы личностной безопасности, благополучия и здоровья становятся особенно актуальными.

Решение этих проблем в образовательной системе связывается с созданием безопасной образовательной среды, свободной от психологического насилия [1; 2]. Психологически безопасной средой считается такая среда, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней, высокие показатели индекса удовлетворенности взаимодействием и защищенности от психологического насилия. Среди структурных компонентов защищенности такие как унижение, угрозы, недоброжелательное отношение, игнорирование, принуждение делать что-то против своего желания, которые выявляются на основе опросов учителей, учащихся и их родителей. Однако данные показатели, необходимы при оценке условий образовательной среды, но недостаточны для однозначного признания этих условий благоприятными для личностного развития и здоровья детей по следующим причинам, выявленным в результате наших исследований:

благополучие человека, раскрытие личностного потенциала, связаны со способностью решать жизненные задачи, активностью, умением принимать решения и нести ответственность за их последствия, которые должны формироваться на протяжении всего периода школьного обучения. Для подлинного развития нужны не только определенный комфорт, но и конструктивные стрессы, в том числе возникающие в результате нравственных коллизий [8; 6,51];

комфортные условия образовательной среды не обязательно сочетаются с качественными результатами предметной подготовки, что может стать механизмом страхов перед будущим, привести к снижению возрастной планки репетиторства и запредельной нагрузке школьников, губительных для здоровья [7];

в образовательной среде помимо явных осознаваемых угроз существуют такие, которые не проявляются в явном виде, но создают опасные для личностного развития условия. Например, ранняя профилизация школьного обучения, деление детей на математиков и гуманитариев в раннем возрасте могут стать механизмом неполноценного развития ребенка, программирования детского развития и внутриличностных барьеров, как у педагога, так и у школьника, в результате чего педагог теряет мотивацию учить и повышать свою квалификацию, а школьник изучать учебный предмет. Подобное «навешивание ярлыков» можно заметить в процессе проектной деятельности, тестирования школьников [8];

решение проблемы личностной безопасности субъектов образовательной среды, благополучия и здоровья связано с уровнем психолого-педагогической подготовки и психологической культуры педагогических кадров [2, 9,21, 10,6]. Однако современные исследования выявляют у педагогов не только низкий уровень психологических знаний, но и отсутствие позитивного опыта их применения и готовности к использованию в практической деятельности [4,50-51].

По этим причинам мы считаем, что решение проблемы личностной безопасности, благополучия и здоровья в современной образовательной среде школьников сопряжено с изучением и оценкой качества ее ресурсов.

Нами предлагается технологический подход к созданию образовательной среды, технологическим результатом которого должна стать здоровая среда развития [8]. Здоровая среда развития - это среда обитания детей и взрослых, условия которой формируют и поддерживают стремления к субъектному взаимодействию, благоприятному для самореализации ее обитателей и среды в целом. Одним из технологических условий является оценка психологического влияния организационно-содержательных средовых ресурсов на личностное развитие и здоровье.

Важнейшим компонентом психического здоровья личности является стрессоустойчивость – способность противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического совершенствования [10,4). Нами разработаны методологические и методические основы программы ее формирования [9; 10; 11].

Проблему создания безопасной среды, оптимальной для сохранения и укрепления здоровья, представляется наиболее целесообразным решать во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности по следующим причинам:

- определенность проявлений стресса позволяет с высокой степенью достоверности оценить аффективные состояния субъектов жизнедеятельности и их влияние на ее эффективность и здоровье как в настоящем, так и в будущем;
- стресс вызывает одинаковые изменения в организме, независимо от пола и возраста, поэтому знание стрессовых проявлений и значения стресса для человека поможет ребенку и взрослому определить способы оптимального взаимодействия, лучше понять друг друга и в нужную минуту прийти на помощь;
- формирование стрессоустойчивости является личностно значимым процессом, в ходе которого на практике осуществляется осознанный поворот человека к самому себе, собственным ценностям, переживаниям и возможностям с целью достижения благополучия, личного совершенства и самореализации в жизни и деятельности.

Отметим некоторые отличительные особенности нашего подхода. Во-первых, в отличие от сложившихся взглядов на стресс как ответную реакцию на экстремальные события внешней среды [3; 5] в авторской концепции стрессоустойчивости подчеркивается значимость незначительного по силе, но продолжительного по времени стрессового воздействия, которое может оказаться более разрушительным для здоровья и эффективной деятельности, чем сильный, но быстропроходящий стресс. Во-вторых, одним из методологических оснований является убеждение, что стресс может по-разному влиять на эффективность деятельности и здоровье, а положительные и отрицательные события могут вызывать одинаковые организмические изменения и оказаться одинаково разрушительными как для эффективной деятельности, так и для здоровья. В таблице 1, разработанной нами, представлены положительное и отрицательное значения стресса [11,12-13].

Таблица 1. Положительное и отрицательное значение стресса для здоровья, жизнедеятельности и личностного развития человека

	Положительное значение	Отрицательное значение
.	Защита от вредных воздействий окружающей среды	Разрушение организма, если нагрузка превышает возможности человека
.	Увеличение адаптационного потенциала человека за счет приобретения и накопления положительного опыта управления стрессом, успешного решения жизненных задач	Формирование опасных условий функционирования организма в случае отсутствия знаний и условий для естественной разрядки возникающего при стрессе напряжения, накопление отрицательного жизненного опыта
.	Автоматическое реагирование при повторении угрожающей ситуации,	Снижение «порога чувствительности» к воздействиям внешней

	если накоплен достаточный положительный опыт преодоления; снижение числа стрессовых факторов	среды в случае длительного стрессового состояния; рост числа факторов, усиливающих стресс
.	Тренировка защитных сил организма, расширение границ его природных возможностей	«Расточительное» расходование имеющихся жизненных ресурсов, «сужение» границ природных возможностей человека
.	Активизация ресурсных возможностей, повышение эффективности деятельности и поведения	Снижение качества ресурсного потенциала, дезорганизация деятельности и поведения, дезадаптация
.	Возможность управления качеством своей жизни, взаимодействия с миром и собой за счет осознанного использования «сигналов» стресса	Превращение «сигналов стресса» в дополнительный источник стресса при некомпетентном отношении к себе, своему организму и окружающим людям
.	Наблюдаемые стрессовые изменения могут стать индикаторами качества условий образовательного процесса, поводом для их коррекции	«Заразительность стрессом», которая проявляется в том, что стрессовые изменения в поведении и деятельности человека сами становятся источником стресса для окружающих
.	Формирование эффективных стратегий самоорганизации жизни, деятельности и поведения за счет осознанного использования адаптационного потенциала	Формирование разрушительных для здоровья стратегий поведения и деятельности, создание внутренних барьеров для самореализации и самосовершенствования
.	Формирование личностных качеств и способностей (механизмов стрессоустойчивости), которые создают внутренние условия для сохранения здоровья, самореализации и постоянного самосовершенствования	Формирование дезадаптивной личности

Проблема стрессоустойчивости наиболее разработана в психологии спорта и труда, в том числе педагогического. Однако системный анализ существующих методологических подходов позволяет заметить их некоторую фрагментарность и статичность. В качестве общей тенденции можно отметить понимание стрессоустойчивости как синонима нервно-психической устойчивости, как способности человека посредством саморегуляции и самоуправления противостоять отрицательным факторам внешней среды, не снижая продуктивности деятельности и не нанося ущерба своему здоровью [3,563]. Однако подобное понимание такого важного для личностного развития свойства, на наш взгляд, превращает образовательную среду в механизм роботизации человека, подавления его индивидуальности [11,30].

Разработанная нами методология привлекает внимание к стрессоустойчивости через категорию деятельности. Знание ее структуры, сформированность и осознание значения компонентов для получения планируемого результата, признается содержательным условием снижения количества разрушительных стрессовых факторов. Деятельность рассматривается как источник стресса и способ развития стрессоустойчивости, а компоненты деятельностной структуры, выраженные конкретными умениями, как субъектно-деятельностные механизмы этого свойства [9,44-46; 11,54-57;]. Нами обоснована необходимость включения в структуру деятельности коммуникативного компонента, что позволяет рассматривать его роль и значение с системных позиций и избежать традиционной недооценки или абсолютизации,

наблюдаемой сегодня. Стрессоустойчивость проявляется единством субъектно-деятельностных и личностных характеристик и включает мотивационные, рефлексивные, эмоционально-волевые и коммуникативные компоненты, признаваемые в разработанном нами технологическом подходе инвариантом личностного и средового развития. При формировании стрессоустойчивости внимание концентрируется на факторах, которые позволяют человеку управлять стрессом, использовать его позитивные возможности, вследствие чего сохраняется и укрепляется здоровье.

Вывод. Предложенный технологический подход к созданию образовательной среды позволяет с достаточной степенью точности выявить существующие риски и угрозы для личностной безопасности, благополучия и здоровья субъектов образования за счет использования методологии формирования стрессоустойчивости органичной к требованиям новых образовательных стандартов.

### Литература

1. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды: теоретические основы и технологии создания: дис.докт.псих.наук. – СПб.,2002.- 386 с.
2. Баева И.А., Семикин В.В. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психологическое здоровье школьников //Вестник практ.психол. образования, №3 (4). -2005.
3. Большой психологический словарь./ Сост. и общ. ред. Б.Мещеряков, В. Зинченко. – СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004 – С.34.
4. Мошнина Р.Ш., Батырева С.Г. Требования к сформированности компетентностей педагога, работающего по новому стандарту // Стандарты и мониторинг в образовании, 2011. - №3. –С.50-51.
5. Педагогический энциклопедический словарь/Гл.ред. Б.М.Бим–Бад; Редкол.: М.М.Безруких, В.А.Болотов, Л.С.Глебова и др.- М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – С.95.
6. Тихомирова Т.С. Здоровая среда как механизм снижения рисков профильного обучения // Профильная школа, 2013.- №2. – С.51.
7. Тихомирова Т.С. Организационные подходы к снижению конфликтогенности учебного процесса /Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. Вып.20: Региональные конфликты: моделирование, мониторинг, менеджмент. – М.: Едиториал УРСС, 2003. – С.453-463.
8. Тихомирова Т.С. Технология гуманизации современной образовательной среды // Традиции гуманизации в образовании: Приложение к сборнику материалов II Международной конференции памяти Г.В. Дорофеева, 2012.
9. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков. Методическое пособие. – М.: СИП РИА, 2003. – 87с.
10. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности/ автореферат диссерт.на соискание ученой степени канд.пед.наук – М.: ИПК и ПРНО МО, 2004. – 24 с.
11. Тихомирова Т.С. Стрессоустойчивость школьника: знания x здоровье = успех.- Ю.: Издательство ЗАО «ПСТМ», 2009.- С.18-39.