Понятие стресса и стрессоустойчивости в учебной деятельности

Одна из главных функций психики - уравновешивание организма с постоянно изменяющимися условиями внешней среды. Если по каким-либо причинам это становится невозможным, то возникают трудные состояния, которые характеризуются избытком эмоционального напряжения. Такие состояния часто называют стрессом. В переводе с английского «стресс» — это давление, напряжение. Этот термин заимствован из техники, где обозначал внешнюю силу, приложенную к физическому объекту и вызывающую его напряженность. В 1936 году Г.Селье использовал это понятие для обозначения определенных физиологических процессов в организме человека.

В своей книге «Стресс без дистресса» Г.Селье пишет, что слово «стресс» так же как «успех», «неудача» и «счастье» имеет различное значение для разных людей. Стрессом называют чрезмерное усилие, утомление, боль, страх, необходимость сосредоточиться или неожиданный успех, ведущий к ломке всего жизненного уклада. Г.Селье определяет его как «неспецифический, т.е. один и тот же на различные воздействия, ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней».

Исследования Г.Селье и его школы показали, что все процессы в организме взаимосвязаны и независимо от того, какой из них подвергается преимущественной нагрузке, приспособление к ней осуществляется общими интегративными системами. Он вводит понятие «адаптационный синдром», в котором выделяет три фазы:

1) тревоги, во время которой сопротивление организма сначала понижается, а затем происходит мобилизация защитных реакций. Ее продолжительность от нескольких часов до двух суток;

2) сопротивления (резистентности), во время которой достигается максимальное приспособление. Эта фаза характеризуется повышенной устойчивостью к разнообразным вредным воздействиям: боли, интоксикациям и т.д.

Если стрессовое воздействие продолжается, то адаптивные механизмы, участвующие в поддержании резистентности, исчерпывают себя, и тогда наступает третья фаза;

3) истощения, при которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и происходит нарастающее нарушение согласованности жизненных функций (дезинтеграция), возникают психосоматические заболевания, теряется уверенность в себе.

Таким образом, различные факторы - страх, обида, гнев, боль - вызывают в организме однотипную комплексную реакцию, не зависящую от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. При этом в кровь выделяются определенные гормоны, которые изменяют режим работы многих органов и систем организма (его защитные свойства, ритм сокращений сердца) Организм старается обеспечить мышцы кислородом и питательными веществами, чтобы развить максимальное мышечное усилие и дать отпор, сильнее ударить или убежать. Такая реакция оправдана, если она адекватна внешней опасности и длится недолго. Но проявить физическую агрессию или убежать для школьника в большинстве случаев означает вступить в противоречие со школьными правилами, социальными нормами. В результате возникшее напряжение и физиологические сдвиги - подготовка к действию, которое не произошло - остаются невостребованными в организме. Фактически при стрессовой реакции происходит прерывание естественного биологического процесса, являющегося чрезвычайным событием для психики. В такой ситуации в психике остаются его беспорядочные записи — блокированные «участки», доступ к которым возможен только в аналогичной ситуации. Так, причиной возникновения стресса может стать прошлый неудачный опыт, полученный в той или иной ситуации. Например, неудачный опыт ответа у доски может вызывать неприятные ощущения у школьника в аналогичной ситуации даже тогда, когда он хорошо подготовлен и уверен в своих знаниях. Стрессовая запись биологически целесообразна и ее смысл именно в том, чтобы обеспечить автоматическое реагирование при повторении угрожающей ситуации. В случае естественной разрядки накопившегося напряжения событие прошло бы бесследно, но если этого не происходит, то напряжение нарастает, накапливаясь в мышцах. В результате механизм, играющий защитную роль при определенных ситуациях, создает при подобных же процессах в других ситуациях опасные для организма условия. К.Э.Изард приводит клинические данные, полученные Холтом, из которых следует, что если человек постоянно подавляет свой гнев, он более подвержен риску психосоматических расстройств. «Стресс часто становится источником заболеваний горла. Более того, наследственные соматические болезни - астма, аллергия и диабет - могут проявиться под влиянием испытанного в детстве стресса.» Т.е. вредное действие стрессовых реакций может быть отсроченным. Стресс в учебной деятельности школьника может провоцироваться ее особенностями, а может быть фоном, постоянным спутником подростка. Среди факторов, которые его вызывают: нарушение значимых социальных отношений; социальная изоляция"; нормы, правила поведения и деятельности". Причиной подросткового стресса могут стать отношения с родителями: непонимание, недостаток любви с их стороны, недооценка личностных качеств школьника, ограничение его свободы. Нередко родители стремятся добиться от подростка нормативного с их точки зрения поведения, но при этом сами становятся источником стресса для своего ребенка4.

Подчеркнем, что стресс как состояние затрагивает всю психику и влияет на уровень психической активности в целом и на отдельные функции.

Он может вызывать ухудшение внимания, памяти, мышления, неадекватность оценки ситуации, чрезмерную двигательную активность либо заторможенность. Это отрицательные проявления стресса. Положительные эффекты проявляются в активизации психики, ускорении психических процессов, гибкости мышления, улучшении оперативной памяти, повышении эффективности деятельности. Поэтому можно сказать, что в некоторых случаях стресс добавляет интереса к жизни, заставляет тянуться вверх, помогает быстрее думать и действовать. С этой точки зрения проблема стресса в учебной

**Учебная деятельность как источник стресса для подростков**

Учебная деятельность является стрессогенной по своей природе. Причем спектр переживаемых школьниками эмоций разнообразен. Это и удовлетворение от удачного ответа на уроке, удовольствие от похвалы учителя, радость из-за успеха товарища, а может быть досада, вызванная полученной отметкой, обида из-за насмешек одноклассников. Однако приписывание учебной деятельности стрессогенного свойства без анализа конкретных причин затрудняет процесс управления стрессом и делает малоэффективным процесс формирования стрессоустойчивости. В связи с этим целесообразно рассмотреть особенности учебной деятельности, которые детерминируют ее стрессогенность.

Существуют различные классификации стрессовых факторов, к которым некоторые исследователи, исходя из детерминации переживаний, относят субъективные и объективные трудности . Объективные - это те, которые обусловлены специфическими для данного вида деятельности препятствиями, существуют для всех школьников, без их преодоления невозможно осуществление данной деятельности. К субъективным трудностям относят те, которые выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности.

Некоторые исследователи называют внешние и внутренние препятствия. Отметим, что внешние и внутренние препятствия всегда являются причинами и субъективных и объективных трудностей. Важным является тот факт, что внешние препятствия, также как и внутренние, могут вызывать как объективные, так и субъективные трудности. Например, такое внешнее препятствие как «замечание учителя» способствует возникновению как субъективной трудности (это субъективная оценка ситуации, обида, гнев), так и объективной (это трудности, обусловленные школьными нормами и правилами, возникновение необходимости изменить действия согласно существующим правилам).

Для эффективного решения поставленной проблемы, мы считаем оптимальной классификацию, которая позволит рационально организовать процесс формирования стрессоустойчивости подростков, и выделяем четыре группы стрессовых факторов: общие и конкретные, обусловленные организацией учебной деятельности; специфические, обусловленные личностными особенностями и професиональной деятельностью учителя; личностные особенности подростка.

Рассмотрим содержание каждой группы факторов и причины их возникновения. Основы теории деятельности разработаны Б.Г.Ананьевым, Л.С.Выготским, В.В.Давыдовым, Э.В.Ильенковым, А.Н.Леонтьевым, С.Л.Рубинштейном.

В основе любой деятельности лежат потребности, отражающие необходимость чего-то и стимулирующие поисковую активность, «в которой проявляется пластичность деятельности — ее уподобление свойствам независимо существующих от нее объектов... В процессе этого уподобления происходит «нащупывание» потребностью своего предмета, происходит ее опредмечивание, превращение в конкретный мотив деятельности»'.

Мотивы — это «направленность активности на предмет, внутреннее состояние человека, прямо связанное с объективными характеристиками этого предмета» . Иерархически организованную потребностно — мотивационную модель разработал представитель зарубежной психологии гуманистического направления А.Маслоу . Он предложил пятиуровневую структуру, включающую в порядке возрастания следующие основные группы потребностей: физиологические (пища, питье, сон и др.)» безопасности (стабильность, порядок), любви и принадлежности (семья, дружба), уважении (одобрение, признание, самоуважение), самоактуализации (развитие способностей). По мнению А.Маслоу депривация потребностей нижележащего уровня ведет к невозможности удовлетворения их более высокого уровня. В подростковом возрасте актуализируются потребности в безопасности, самоуважении, саморазвитии, принятии своей индивидуальности, равноправном общении со взрослыми. Блокирование потребности создает угрозу благополучию школьника, порождает стресс, приводит к дезадаптации.

Учебная деятельность - это динамическая система взаимодействия подростка с учебной средой, в процессе которого происходит «опредмечивание» его потребности, выступающей в качестве цели учебной деятельности. Цель - это «направленность активности на промежуточный результат, представляющий этап достижения предмета потребности» . Стресс может возникнуть вследствие однократного, повторяющегося или стойкого нарушения этой динамики, когда подросток в условиях среды не находит возможности для удовлетворения потребностей, не всегда осознаваемых.

Важнейшей исходной посылкой любой деятельности является связь между содержательной характеристикой труда и степенью свободы индивида. Выделяют два основных вида труда: «труд по внешней необходимости как средство реализации индивидом своей природной, естественно сложившейся формы и труд как средство самоосуществления индивида, реализующего его подлинную сущность» . Исходя из этого, учебная деятельность по содержанию может быть представлена в двух крайних формах: как определенная система конкретно-практических знаний, обеспечивающих выполнение частных умений, и как система теоретических знаний, являющихся всеобщими предпосылками построения способов выполнения системы конкретных практических действий. В первом случае учебная деятельность выполняет функцию приспособления школьника к обществу, к его наличным потребностям. Формой реализации этой функции является обучение, передача готовых знаний. Содержание обучения составляет система норм - инструментальных и поведенческих, заданных в виде образцов, которые должны быть усвоены школьником. Они выступают в его сознании в виде значений — знаний, умений. Результатом такого обучения является развитие частных способностей и потребностей учащегося.

Как уже было отмечено, именно педагогический коллектив одним из первых замечает симптом ПТСР у учащихся и может своевременно оказать им помощь. Для эффективного формирования стрессоустройчивости учащихся необходима реализация общих и специальных психолого-педагогических условий.

Общие условия:

* постоянные и целенаправленные комплексные усилия семьи, школы и общества;
* тесная взаимосвязь школьной и внешкольной, социально-педагогической и психологической, индивидуальной и учебной работы;
* единство готовности школьников к преодолению стрессов с их мировоззренческой, нравственной, гражданской и эстетической культурой.

Специальные условия:

* необходимость учитывать структурные компоненты, входящие в модель такого формирования: нравственно- психологический, теоретический, технологический;
* акцентирование проводимой работы на помощи учащимся в преодолении их проблем;
* использование в ходе данной работы комплексной программы формирования защитных механизмов школьных стрессов.

Нужно также отметить, что одним из основополагающих и обязательных условий является личностноориентированный подход к каждому ученику.

Как уже было сказано выше, успешная подготовка ученика к преодолению школьных стрессов предполагает освоение им в единстве трех основных компонентов: нравственно-психологического, теоретического и технологического.Раскроем более подробно каждый из них.

К нравственно-психологическому компоненту относятся такие качества личности, как:

* уверенность в себе, включающая веру в собственные силы и способность противостоять трудностям, благодаря чему негативное воздействие стресса снижается;
* коммуникабельность -это качество способствует установлению позитивных, доверительных отношений со сверстниками и взрослыми, что помогает успешно преодолеть возникающие проблемы;
* оптимизм, благодаря которому стрессовая ситуация воспринимается человеком как имеющая в конечном итоге позитивное решение, что не позволяет человеку " опустить руки" в критический момент, а придает ему новые силы и уверенность в успехе;
* толерантность -качество, отражающее устойчивось к стрессовым факторам;
* способность работать в некомфортных психологических условиях также играет немаловажную роль, так как часто под воздействием стресса понижается общая работоспособность , пропадает интерес к тому, что делаешь.

На успешность преодоления стрессовых ситуаций у школьников влияют и те ценности, которыми они руководствуются в своем поведении. Особую важность представляют следующие ценности:

* взаимоотношения со старшими : для ребенка необходимо, чтобы рядом был человек, которому он мог бы довериться, рассказать о своих трудностях, попросить совета. Также для школьника важно найти общий язык с педагогом. В противном случае между учителем и учеником могут возникнуть разногласия, конфликты, которые не только неблагоприятно сказываются на эффективности педагогического процесса, но также отрицательно влияют на психоэмоциональное состояние их участников;
* взаимоотношения со сверстниками: дети не всегда и не все решаются рассказать взрослому человеку, а часто для решения проблемы достаточно просто с кем-то поделиться, поэтому большое значение имеет окружение школьника, его друзья, одноклассники. Нередко дети, особенно подростки стремятся быть понятыми своими сверстниками. Большая часть их переживаний в этом возрасте связана с потерей и приобретением друзей. Не следует забывать, что ведущей деятельностью в подростковом возрасте является именно общение, поэтому проблемы в этой области могут также привести к появлению стрессовых ситуаций;
* чувство собственного достоинствапомогает человеку преодолеть трудности и справиться с непростой ситуацией. Очень часто мы сталкиваемся с такими обстоятельствами, когда от нас требуется не только мобилизация внутренних ресурсов, но и способность найти выход из сложившейся ситуации с минимальным ущербом для личности;
* стремление к самоорганизации и самоконтролюотвечает за способность управлять своими эмоциями, не позволяя подчиниться им, когда это недопустимо и может навредить;
* взаимоуважение между людьми позволяет предотвращать стрессовые ситуации во взаимодействии, помогает людям более конструктивно решать возникающие конфликты.

В теоретический компонент готовности учащихся к преодолению стрессов входит системное знание ученика о стрессе, причинах его появления , воздействия на человека, способах борьбы с ним.

Уровень стрессоустойчивости зависит от владения знаниями о том, как:

* адекватно реагировать на критику -позволяет оценивать ситуацию и в соответствии с этим строить свое поведение. Когда человек воспринимает критику только как желание за что-то поругать его, указать ему на ошибки, то любая критика будет отрицательно на него влиять, снижая его уверенность в своих силах и желание продолжать работу. Если же человек относится к критике как к возможности узнать о своих недостатках, с целью дальнейшего их исправления , то это поможет ему правильно отреагировать на критику и откроет перед ним новые возможности;
* правильно строить отношения со сверстниками- помогает школьнику найти с ними взаимопонимание. В общении подросток открывает собственную уникальность, неповторимость, и то, как это будет происходить во многом зависит от качества отношений между школьником и его сверстниками;
* правильно строить отношения со старшими - также играет значимую роль в процессе становления личности учащегося, помогает решить уже существующие конфликты и предотвратить последующие;
* справляться с волнением и негативными эмоциями - способствует формированию стрессоустойчивости. Когда ребенок знает, как справиться с волнением, то в сложных ситуациях не позволяет эмоциям завладеть собой, а старается максимально объективно оценить ситуацию и принять правильное решение;
* правильно вести себя в конфликтной ситуации - позволяет найти компромисс , не унижая собственного достоинства. Часто в споре человек старается любым способом доказать свою правоту, переубедить собеседника, заставить что-либо сделать, а это приводит к еще большему напряжению.

Технологический компонент готовности тесно переплетается с двумя предыдущими и предполагает владение умениями и навыками, необходимыми для успешного преодоления стресса.

Довольно часто встречается такое явление, когда человек знает,как надо вести себя в той или иной ситуации, однако на практике не может применить свои знания, поэтому в чисто необходимых включают следующие умения:

* грамотно реагировать на критику- позволяет ребенку изменить свое поведение в лучшую сторону. В этом случае критика перестает быть для него лишь источником стресса и отрицательных эмоций, а способствует внутреннему росту и достижению лучших результатов;
* эффективно взаимодействовать со сверстниками- хорошо, когда у ребенка тесные дружеские отношения с кем-то из сверстников и он умеет их поддерживать. Это поможет ему в дальнейшем найти поддержку в трудную минуту и не остаться одному со своими проблемами;
* эффективно взаимодействовать со старшими -для ребенка , особенно для подростка , крайне важна способность строить доверительные отношения со взрослыми, основанные прежде всего на взаимоуважении и взаимопонимании;
* контролировать свои чувства и эмоции - позволяет школьнику справиться с непростой ситуацией, руководствуясь не столько эмоциями , сколько здравым смыслом;
* грамотно вести себя в конфликтной ситуации - помогает найти наиболее приемлемое для обеих сторон конфликта решение, что позволяет свести к минимуму число стрессовых ситуаций.

 Концепция формирования стрессоустойчивости школьников  
подросткового возраста, в основе которой представлены приоритетные  
стрессовые факторы:

общие факторы, обусловленные организацией учебной деятельности; конкретные факторы, обусловленные организацией учебной деятельности; специфические факторы, обусловленные особенностями педагогической деятельности учителя;

личностные особенности подростков.

1. Взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости подростков и уровнем их тревожности, под которой в данной работе понимается "переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности" (A.M. Прихожан);
2. Практические рекомендации по формированию стрессоустойчивости школьников путем снижения влияния стрессовых факторов, существующих в учебной деятельности, с помощью психолого-педагогических методов, используемых в учебном процессе, а также специализированных тренингов.