

Исследование причин и путей преодоления стресса у учащихся и учителей в современной школе

В настоящее время большое внимание уделяется формированию здоровой среды в образовательном процессе в школах. Проблема детского стресса в школах является очень значимой в связи с тем, что в последнее время значительно увеличилась загруженность школьников, особенно в школах с углублённым изучением ряда предметов. Нервное перенапряжение, усталость, раздражительность и другие проявления стресса являются очень значимой и очевидной проблемой учебного процесса в школе. По статистике сфера образования занимает одно из первых мест наиболее стрессовых профессиональных сфер, наряду со здравоохранением и службой в силовых структурах. Участниками учебного процесса являются несколько сторон - это не только школьники, но и педагоги, испытывающие в своей работе не менее сильный психологический стресс, который может закончиться профессиональным выгоранием учителя.

Стресс (англ. stress - давление, напряжение) - состояние напряжения, совокупность защитных психофизиологических реакций, возникающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров) психологического и физического характера.

Термин «стресс» и его расшифровка первоначально были изложены канадским учёным Г.Селье. Согласно его мнению, стресс может быть и полезным, и в этом случае он «тонизирует» работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Для этого необходимо наличие определённых условий. Прежде всего это положительный эмоциональный фон, опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее, наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса, одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды [2, с.52].

Положительный стресс поднимает наш тонус и заставляет мобилизоваться. В то же время при отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму - дистресс. Этому может способствовать ряд факторов как объективного, так и субъективного характера: недостаток нужной информации, негативный прогноз ситуации, чувство беспомощности перед возникшей проблемой; чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма; большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса.

Ряд зарубежных и отечественных авторов выделяют следующие формы стресса: социальный, психологический, информационный, физиологический (Р. Лазарус, Л.А. Китаев-Смык, В.А. Бодров, В.В. Суворова и др.).

Помимо термина «психологический стресс» в литературе также применяются термины «эмоциональный стресс» и «психоэмоциональный стресс». Несмотря на близость понятий «психологического» и «эмоционального» стресса, они имеют различия:

- эмоциональный стресс присущ не только человеку, но и животным, в то время как психологический стресс имеет место только у человека;
- эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоциональными реакциями, а в развитии психологического стресса преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т. д.).

В то же время оба эти вида стресса имеют общую схему развития, включают в себя схожие нейрогуморальные механизмы адаптивных реакций и в своем развитии, как правило, проходят через три «классические» стадии - тревоги, адаптации и истощения.

В отличие от животных, человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. В результате бывает так, что у плохо успевающего ученика одни лишь мысли о вероятной неудовлетворительной оценке порой вызывают более сильные вегетативные реакции, нежели ее получение на экзамене [2, с.74].

Для учащихся большинства образовательных учреждений характерно психоэмоциональное напряжение, сокращение продолжительности сна, длительное пребывание в сидячей позе, снижение двигательной активности и времени пребывания на свежем воздухе. В последнее время сформировались и дополнительные факторы – интенсификация обучения, связанная с использованием технических средств обучения и изменения длительности учебной недели.

Школьный стресс – это волнение детей из-за возможных ошибок, а иногда, из-за боязни критики или насмешек со стороны учителей, ровесников и родителей. Волнение держит школьников в состоянии напряжения или гиперактивности, которое мешает нормально учиться, потому что учеба требует восприимчивости и сосредоточенности. Некоторые ученики патологически боятся вызова к доске, даже если бояться нечего. Отрицательные эмоции при этом связаны не с самой доской как таковой, а с тем негативным опытом, который был получен ребенком в школе. Ребенок не выучил домашнее задание, срезался, вызвал язвительные замечания или гнев учителя - такие ретроспективные страхи, опрокинутые в будущее, так или иначе, оказывают влияние не только на здоровье ребенка, но и на успехи в учебе.

Существуют некоторые признаки, которые могут свидетельствовать о том, что ребенок находится в психоэмоциональном напряжении:

Признаки стресса для младшего школьного возраста:

- Заметное ухудшение школьной успеваемости.

- Увеличение времени занятий при снижении результатов.
- Выраженное расстройство и волнение: нежелание идти в школу, ложиться спать или участвовать в совместных занятиях.
- Гиперактивность, нервные тики или постоянное движение; апатия и снижение активности.
- Постоянные ночные кошмары.
- Провокационное поведение: непослушание, неподчинение взрослым, агрессия (дольше 1 месяца).
- Частые вспышки раздражения.

Признаки стресса для детей среднего и старшего подросткового возраста:

- Изменение школьной успеваемости.
- Употребление алкоголя или наркотиков.
- Изменения в режиме сна или питания.
- Частые жалобы на физическое состояние.
- Длительная депрессия, пессимизм, плохой аппетит.
- Частые проявления агрессивности или жестокости.
- Появление грубости в общении с родными и друзьями. Человек «срывает зло» на своих близких.
- Замкнутость. Школьник становится угрюмым, мрачным и молчаливым.
- В состоянии повышенной возбудимости человек начинает много есть. Или, наоборот, у него пропадает аппетит.

Больше всего докучают окружающим такие психосоматические сигналы, как постукивание пальцами рук по столу или ногами по полу, дрожание коленок и т.п. Человек становится ужасно рассеянным: слушает, но не слышит, смотрит, но не замечает. Мимика тоже может оказаться сигналом надвигающегося стресса. Человек начинает кусать губы, морщить нос или часто сглатывать слюну. Спазм, похожий на тик, растягивает губы в усмешке.

Экзаменационный стресс – психотравмирующий фактор, который может стать пусковым механизмом реактивной депрессии, психосоматических заболеваний. В период экзаменационной сессии у школьников и студентов нередко регистрируют повышение частоты сердечных сокращений, повышение артериального давления, рост уровня психоэмоционального напряжения. Показана необходимость активизации образовательной работы со школьниками по вопросам профилактики экзаменационного стресса и методической работы по совершенствованию организации и содержания форм контроля знаний.

Нами проанализированы данные опроса старших школьников (9-11 классов) об объективности и стрессовости различных форм контроля знаний, уровне стресса на экзаменах и мерах по его снижению. Свои знания в этой области как недостаточные оценивают более 50% учащихся. Самой объективной формой контроля школьники считают устный экзамен, наименее стрессовой – бланковое тестирование. После сдачи экзаменов в 9

классе отмечено достоверное снижение представлений об объективности стрессовых форм контроля, примерно 21% учащихся оценили уровень экзаменационного стресса как высокий, при этом влияния различий по полу, возрасту и успеваемости на этот показатель не выявлено. Более половины учащихся посчитали свой уровень знаний по борьбе со стрессом недостаточным, однако только треть из них признала необходимость дополнительного обучения по этому вопросу.

На частоту выбора тех или иных приемов влияния пола и успеваемости не установлено, в то же время учащиеся с высоким уровнем стресса достоверно чаще использовали самовнушение и лекарственные препараты. При изучении мнения учащихся о роли администрации образовательных учреждений по предупреждению экзаменационного стресса было установлено, что 79% учащихся считают важным заблаговременное ознакомление учащихся с экзаменационными вопросами, задачами, тестовыми заданиями.

На уровень экзаменационного стресса, по мнению учащихся, могут влиять различные формы контроля знаний. Для выяснения мнения об объективности таких форм контроля учащимся было предложено ранжировать их по степени объективности с последующим определением среднего рангового места. Наиболее объективными оказались устный и письменный экзамены (ранговые места 3 и 4 соответственно); далее – тестовый экзамен на бланках (3,5); на последнем месте – тестовый экзамен на компьютере (4). Разошлись мнения учащихся и по поводу стрессовости различных форм организации тестирования: 45% посчитали наименее стрессовым тестирование на бланках, 18% – тестирование на компьютере. Как оказалось, предпочтение бланкового тестирования связано с тем, что учащийся может пропустить трудные вопросы и затем вернуться вновь к ним, по нескольку раз исправлять варианты ответов. Это следует учитывать для снижения стрессовости тестирования на компьютерах при разработке программных средств.

Выбор между объективностью и низкострессовостью различных форм контроля у половины учащихся определен в пользу низкострессовых форм. На представления школьников об объективности и стрессовости различных форм контроля оказывают влияние пол и успеваемость. Девушки достоверно реже признают самой объективной формой устный экзамен (10% против 25% у юношей) и реже выбирают эту форму контроля (20% против 33%), отдавая предпочтение тестовому экзамену на бланках (40% против 28% у юношей); также достоверно реже они выбирают тестирование на компьютере (5 и 12% соответственно). Хорошо успевающие школьники выше оценивают объективность письменного экзамена (среднее ранговое место 3 против 4 у троечников) и ниже – тестовый экзамен на бланках (средние ранговые места 3 и 2 соответственно).

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней школы. Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который

учитывается даже в клинической психиатрии при определении характера психогении и классификации неврозов.

К неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам можно отнести:

- интенсивную умственную деятельность;
- повышенную статическую нагрузку;
- крайнее ограничение двигательной активности;
- нарушение режима сна;
- эмоциональные переживания, связанные с предстоящим экзаменом.

У некоторых школьников процедура экзаменов может оказывать значительное травмирующее воздействие на психику вплоть до появления у них невротических расстройств.

В то же время следует отметить, что экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер, приобретая свойства «дистресса». В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач. Поэтому речь идет об оптимизации (коррекции) уровня экзаменационного стресса, т. е. снижении его у свертревожных учеников с чрезмерно лабильной психикой и, возможно, некотором повышении его у инертных, маломотивированных учащихся. [4, с.89]

Проблема профессионального стресса учителей и его преодоления является актуальной как с точки зрения профессионального развития педагогов, их психологического и соматического здоровья, так и с точки зрения эффективности и результативности инновационных процессов, происходящих в средней школе. Профессия учителя предъявляет к субъекту, наряду с предметной компетентностью, требования хорошей информационно-технологической и психологической компетентности, при этом последняя означает не только знания психологии учащихся, но и осознание собственного профессионально-личностного развития, индивидуальных ресурсов совладания со стрессовыми профессиональными ситуациями. Анализ субъективной оценки педагогами профессиональных стрессовых ситуаций показал, что к числу таковых они относят несоответствие между субъективным ощущением интеллектуально-эмоциональных затрат и получаемым моральным и материальным вознаграждением, большое количество отчетов, бумажной работы, не связанной непосредственно с процессом обучения, претензии родителей, частые нововведения и модернизацию в образовании без учета ресурсных возможностей образовательных учреждений, организационные характеристики (специфику управления, кадровую политику, нечеткие цели деятельности, оплату труда), недостаточную методическую обеспеченность образовательного процесса и техническую оснащенность рабочего места, низкий уровень материально-технической базы учреждений, малую престижность учебного заведения, нежелание детей учиться, дефицит времени.

Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. Выделяют в первую очередь такие, как фрустрированность, тревожность, изможденность и выгорание. Подобные стресс-реакции связывают со следующими особенностями преподавательского труда:

- восприятие и осмысление одновременных коммуникаций разного рода;
- изменение микросоциальной ситуации;
- взаимодействие с различными социальными группами;
- ролевая неопределенность (обилие социально-ролевых ожиданий);
- поведение и отношение детей.

Отрицательные эмоции, вызывающие стресс, возникают у учителей, в основном, на уроках в случае трудностей или «непослушания» учеников. Этот показатель занял лидирующие позиции (от 86% до 93%). А в остальных ситуациях учителя мало отличаются от детей по стрессогенным отрицательным эмоциям: несправедливость руководителя, его повышенный тон, проверка, обсуждение недостатков. Необходимо отметить, что большинство учителей с удовольствием приходят на работу и никак не реагируют на «плохое настроение» руководителя. Возможно, это объясняется доверительными, дружескими отношениями и взаимопониманием в коллективе учителей нашей школы, а также в отношениях между учителями и руководителем.

Феномен профессионального выгорания – актуальная проблема в современном мире. Профессий, связанных с активным взаимодействием с людьми, данная проблема касается в первую очередь. По признанию отечественных специалистов, педагогическая деятельность – один из деформирующих личность видов профессиональной деятельности (Л.М. Митина, Р.М. Грановская). Сложившийся комплекс экономических и социально-психологических проблем, а также падение престижа педагогической профессии, сделали труд учителя чрезвычайно эмоциональным и напряженным. В связи с этим резко возрастает риск развития профессионального выгорания у специалиста.

При этом профессия педагога связана с повышенной ответственностью. Доказано, что ценностная структура «выгоревших» учителей более деформирована. Согласно исследованиям В.Е.Орла, И.Г.Сенина, М.В.Борисова, «выгоревшие» учителя меньше ценят свою профессию и меньше занимаются общественной деятельностью, что свидетельствует об обесценивании профессиональной жизни при снижении социальной активности [3, с.84].

В результате страдают дети, попадая в неблагоприятную нервную среду, страдает и педагог, расплачивающийся за все психосоматическими и нервно-психическими заболеваниями.

Огромную роль также в развитии стресса у ребенка или, наоборот, предупреждения возникновения его, играют родители. Ведь можно тактично, с пониманием выяснять причину неудовлетворительных отметок у своего сына или дочери, а можно, не разбираясь, сразу же дать ему характеристику –

«бестолковый», «не звезда», «глупый» и т.п. В современное время происходят «перекося» позиции родителей и в другую сторону: «Мой ребенок всегда молодец, а во всем виноват учитель». В таких ситуациях стресс «достаётся» учителям.

Очень важным фактором должно быть оценивание степени ответственности ребенка по отношению к учебе, а также отношение к успеваемости ребенка в его семье. Должны определяться уровень мотивации стимула к учебе детей, а также уровень комфортности в детском коллективе, во взаимоотношениях детей со взрослыми.

Также, как и для учащихся, должен быть составлен психологический портрет учителя. Должны проводиться наблюдения за профессионально-педагогическими умениями педагогов; за ведущими характерологическими особенностями. Должен оцениваться подход учителей к обучающимся на уроке, его стилевые особенности, речевое общение; должна выявляться негативная установка педагогов по отношению к учащимся; определяться мотивационная и стимулирующая деятельность педагога. Очень важным является оценивание уровня комфортности в педагогическом коллективе; взаимоотношений внутри педагогического коллектива, а также учителей и руководителя.

Хотелось бы отметить, что эффективным средством сохранения психологического здоровья человека является использование способов саморегуляции, рефлексии, восстановления. Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний. Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на учебную и профессиональную деятельность.

Таким образом, мы считаем необходимым вести изучение психологического состояния учащихся и педагогов в школах, выявлять отклонения в их психическом здоровье. Психологическая служба по результатам диагностики может выдавать рекомендации по предупреждению стресса как детям, так и учителям.

Библиографический список

1. Бодров В.А. Психологический стресс: проблема преодоление стресса / Психологический журнал, 2006, том 27, №2. - С.113-123.
2. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. - М., 1960.
3. Орленко С.А. Профессиональное выгорание учителя. / С. Орленко // Здоровье детей: метод. газ. для учителей сент. (N 17). - С. 24-25.
4. Фетискин Н.П. Психологическое воспитание стрессовладающего поведения / Учебное пособие. - М., 2015.