

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА: МЕХАНИЗМЫ И СПОСОБЫ СОЗДАНИЯ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ, КАК ФАКТОР РИСКА  
БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ.  
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА.**

# ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ?

**Психологическое неблагополучие** – это внутренний дискомфорт, ощущение себя несчастным, ущербным, беспомощным, одиноким, брошенным, изгоем. Это состояние, при котором человек отвергает себя, окружающих, или весь мир.

Переживая безусловное неприятие себя, человек нередко направляет накопившиеся недовольство, агрессию на себя (аутоагрессия) или на виновника своих несчастий.



Под маской внешне вполне успешного и благополучного человека может скрываться страдалец, мучающийся от психологического дискомфорта.

# СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОПАСНОСТИ

Деструктивное влияние на психику средств массовой информации.

Неудовлетворение важной базовой потребности в лично-доверительном общении.

Рост нервно-психических расстройств у студентов.

Негативное эмоциональное состояние участников образовательного процесса.

Стресс и профессиональное выгорание преподавателей.

# КЛАССИФИКАЦИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

1. Эмоционально положительные стрессы и эмоционально отрицательные стрессы.
2. Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы.
3. Физиологические (соматические, средовые) стрессы и психоэмоциональные стрессы.

В свою очередь, **физиологические стрессы** можно разделить на:

- механические
- физические
- химические
- биологические

# ВИДЫ СТРЕССА

1. Эустресс - оптимальный уровень стресса, способный вызывать положительные эффекты: приятное возбуждение, душевный и творческий подъем, сверхмобилизацию адаптационных возможностей.
2. Дистресс – состояниях нервно–психической напряженности, негативные эмоциональные переживания, которые приводят к дезадаптации.

# ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА?



# ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА

Стресс может негативно отражаться на функционировании всех органов и систем, приводить к комплексным биохимическим и физиологическим нарушениям:

- повышенной утомляемости
- снижению иммунитета
- изменению массы тела
- частым проявлениям недомоганий

Очень часто в такой период у людей ощущаются затруднения при дыхании, боли в сердце, напряжение в мышцах, неприятные ощущения при работе пищеварительных органов.

# РЕАКЦИИ НА СТРЕСС

## В древности

- Бей — вступить в прямую схватку с животным.
- Беги — в прямом смысле убежать или спрятаться.
- Замри — притвориться мертвым и надеяться, что лев обойдет стороной.

## В современности

- Бей — агрессия и злость в адрес людей, иногда даже не связанных напрямую с причиной стресса.
- Беги — избегание проблем вместо их решения.
- Замри — отключение всех чувств и эмоций, порой доходящее до ощущения потери реальности. Одна из распространенных и разрушительных форм реакций на стресс, так как из нее тяжелее всего выбраться.

# СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

- несоответствие ожидаемых и реальных событий
- стрессовые ситуации, вызванные эмоциями, провоцирующими на спонтанные действия
- стрессовые ситуации, связанные с убеждениями личности и неадекватными установками (на пессимизм или оптимизм, религиозными или политическими)
- невозможность реализации собственной актуальной потребности (сюда можно отнести физиологические потребности, потребности в безопасности, принадлежности, уважении, самореализации)
- неправильная коммуникация (в т.ч. критика, негативные предубеждения, неправомерные требования и т.д.)

# ОБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

- условия жизни и работы (домашние проблемы, тяжелая работа и т.д.)
- взаимоотношения с другими людьми (близкими, коллегами по работе и незнакомыми людьми)
- экономические факторы
- политические факторы
- чрезвычайные ситуации и обстоятельства (серьезные заболевания, криминал, природные и социальные чрезвычайные обстоятельства)

# СТРЕССОВЫЕ ФАКТОРЫ В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

- Стрессоры, обусловленные условиями преподавательского труда
- Стрессоры, возникающие по личностным причинам
- Стрессоры в общении с коллегами
- Стрессогенные факторы, обусловленные управленческими причинами

**Перечисленные факторы оказывают негативное влияние как на деятельность самого преподавателя, так и на студентов.**

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

- увеличение количества ошибок на работе
- снижение продуктивности рабочей деятельности
- хроническая нехватка времени
- ухудшение точности при выполнении требуемых усилий
- нарушение социально-ролевых функций
- снижение сензитивности
- увеличении конфликтности
- проявление антисоциального поведения
- нарушения сна
- повышенная утомляемость

# СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

## **Бей**

- Что делать? Преобразовать стресс в физическое действие: побить подушку, грушу; позаниматься спортом (хорошо подойдет силовая тренировка, где нужно напрягаться).

## **Беги**

- Что делать? Бегать не просто несколько часов трусцой, а недолго интенсивными забегами, например, на 100 метров. Потом любым способом заставить себя вернуться себя к делам.

## **Замри**

- Что делать? Возвращаться в реальность с помощью тела: делать массажи или самомассажи, медитировать (в момент медитации фиксироваться на телесных ощущениях), делать дыхательные упражнения, пробовать медленный спорт вроде растяжки, замечать мир вокруг себя и концентрироваться на прикосновениях и больше контактировать с телом.