УДК 1

Розенова М.И.,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры научных
основ экстремальной психологии
Россия, г. Москва
Гусарова Т.Н.
магистрант
2 курс, факультет «Экстремальная психология»
Московский государственный
психолого-педагогический университет
Россия, г. Москва

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОНИМАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СИТУАЦИЯХ УЧЕБНОГО СТРЕССА

Аннотация: *данная статья посвящена вопросам понимания познавательной активности в ситуациях учебного стресса. Нами рассматриваются научные представления о познавательной активности и учебном стрессе в целом. Также нами выявлены симптомы школьного стресса и при какие условиях он развивается.*

Ключевые слова: *познавательная активность, стресс, ученики, познавательный интерес.*

Abstract: *this article is devoted to the understanding of cognitive activity in situations of educational stress. We consider scientific ideas about cognitive activity and educational stress in General. We also identified the features of school stress and under what conditions it develops.*

Keywords: *cognitive activity, stress, students, cognitive interest.*

В настоящее время на человека влияет растущее число различных стрессовых факторов, которые включают как естественные изменения, так и изменения в социальной жизни, которые снижают работоспособность человека и усугубляют проблемы во взаимоотношениях с другими людьми, включая состояние заболевания. Часто различные виды человеческой деятельности, происходящие в стрессовых условиях, требуют увеличения расходов человеческих ресурсов и установления требований к их устойчивости к стрессу.

Ученики старших классов чувствуют это наиболее остро. Поскольку именно этот период времени дает им множество тестов (экзамены, выбор профессии, новые социальные отношения и т. д.). Умение успешно справляться со стрессом и минимизировать его негативное влияние - это важный навык для всех. Это требует знания ваших ресурсов, умения разрабатывать, использовать и эксплуатировать их в процессе борьбы со стрессом. Одной из особенностей можно считать характер человека и, в частности, некоторые характерные акценты [1, с. 48].

Несмотря на гармонизацию физического и психического развития учащихся старших классов, в отличие от подросткового периода, основной характеристикой которого было неравномерное развитие, которое было четко выражено в определенном типе акцентуации характера, со временем акцентуация символов не исчезают, но остаются на протяжении всей жизни.

Познавательную активность чаще всего обозначают как познавательный интерес. Г.И. Щукина обращает внимание на то, что: «познавательный интерес выступает перед нами как избирательная направленность личности, обращенная к области познания, к ее предметной стороне и самому процессу овладения знаниями» [2, с. 23].

Выделяется три уровня познавательной активности: воспроизводящая активность, интерпретирующая активность, творческая активность.

Первый – воспроизводящая активность, дающая возможность освоить знания и по образцу их использовать. Г. Щукина данную стадию называет

подражательной. Она является базовой в познании и научении не только научных знаний, но и общих знаний и умений человека.

Второй – интерпретирующая активность. Данный уровень характеризуется стремлением понять задачу и самостоятельно найти способы решение, устанавливая связи между процессами и явлениями, в т.ч. если условия изменены. Таким образом на данном уровне формируется самостоятельность в поиске решения, в поиске дополнительной информации и ее анализе. Важным условием является стойкость волевых усилий для достижения цели, даже получая отрицательные промежуточные результаты.

Третий - творческий. На данном уровне цель ставится самим учеником, результат и решение получается оригинальным способом.

Активность, как качество деятельности личности, является неотъемлемым условием и показателем реализации любого принципа обучения.

Школьный стресс - это сложные или не безопасные ситуации, возникающие в системе образования, в которых ученик не обладает достаточными ресурсами для их решения, которые могут угрожать психической, физической безопасности:

- экзаменационный стресс, ситуация контроля и оценки знаний;

- учебный стресс, повышенные требования и нагрузка – высокий уровень требований и высокий темп работы;

- конфликт «ученик - ученик» ситуации конфликтов при общении в коллективе сверстников, угроза отвержения и ущерб статусу в группе;

- конфликт «учитель-ученик», стрессор негативные оценочные высказывания, влияющие на самооценку и тревожность ученика, неуважение со стороны учителя, угрозы [3, с. 106].

Людям, не имеющим медицинского образования, бывает очень сложно определить, в каком состоянии находится ребёнок. Мы выяснили, какие симптомы указывают на то, что ребёнок находится в состоянии стресса.

1.Чувство неуверенности в себе.

Вдруг начинает ощущать себя как-то неловко в обществе людей, с которыми у него раньше были прекрасные отношения. Ему кажется, что они поглядывают на него не вполне доброжелательно или даже осуждающе.

2.Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием.

Легко забывает содержание недавних разговоров, силится вспомнить, что еще нужно сделать. Трудно собраться с мыслями. Находимся как будто в полусне: смысл происходящего плохо до него доходит.

3.Нежелание общаться с людьми.

Пропадает интерес к людям. Когда они проявляют интерес к его персоне, его это раздражает. Когда звонит телефон, думает, брать ли трубку.

4.Усталость и расстройства сна.

Постоянно чувствует себя выжатыми как лимон, и тем не менее ему часто трудно заснуть.

5.Колебание настроения.

Настроение неустойчивое: периоды подъема легко сменяются глубокой депрессией. Ему хочется плакать. Такие проявления чрезвычайно характерны для состояния стресса.

6.Раздражительность и вспыльчивость.

Теряет самоконтроль: в любой момент по самому ничтожному поводу способен выйти из себя, вспылить, резко ответить. Любое замечание встречает в штыки. Порой без всякого повода "лезет в бутылку".

7.Беспокойство.

Ему не сидится на месте: ерзает, что-то перекладывает или теребит. То и дело его подмывает встать и куда-то пойти.

8.Плохой аппетит.

Теряет интерес к пище. Он или совсем отказываемся от нее, или ест без разбора все, что попадается под руку [4, с. 17].

Если ребёнок постоянно находится, в состоянии стресса у него могут развиться различного рода болезни.

Для того, чтобы ребёнок избежал школьного стресса, необходимо следовать следующим советам [5, 31 с.]:

Совет первый. Определите, если вы находитесь в опасности. Если да, то научитесь смеяться над собой в тех ситуациях, когда вы допустили небольшую ошибку. Чувство юмора всегда помогает уменьшить стресс. А способность смеяться над собой без смущения характерна для людей, которые знают, как себя ценить и которые свободны от внутренних конфликтов.

Совет второй. Научитесь наблюдать за собой и понимать, почему определенные события вызывают у нас напряжение, боль или дискомфорт. Попробуйте составить список таких ситуаций.

Совет третий. Иногда люди воспринимают слова и поступки других за свой счет, хотя для этого нет веских оснований. Будьте более реалистичными, и прежде чем обижаться или злиться на кого-то, узнайте, действительно ли люди хотели вас обидеть.

Четвертый совет. В стрессовых ситуациях старайтесь сосредоточить свое внимание на проблеме, а не «застрять» на своих негативных эмоциях. Попробуйте найти альтернативные решения и выбрать те, которые вы считаете наиболее приемлемыми.

Совет пятый. Избегайте стрессовых состояний: читайте книги, выполняйте простые упражнения на расслабление. И если вы находитесь в состоянии стресса, не накапливайте негативных эмоций, поделитесь проблемами со своими близкими.

Список использованных источников:

1. Личко А.Н. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - Л: Медицина, 1983. – 48 с

2. Щукина Г.И. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении / Г.И. Щукина. – М.: Просвещение, 2004 – 23 с.

3. Прохоров Р.Е. Влияние стресса на особенности поведения в старшем школьном возрасте /Р.Е. Прохоров //Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. 2011. № 1. С. 106

4. Кудряшов Ю.Б. «Стресс-реакции. Лучевой стресс». // Биология в школе, 1999, №2. – 17 с.

5. Федосенко, Е.В. Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги /Е.В. Федосенко. - Изд.: Речь, 2008. - 31 с.