

## **СТРЕСС В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ**

Наше гипердинамичное время, напряжение, связанное с осуществлением СВО, необходимость быстро ориентироваться в стремительно меняющемся мире – все это становится стрессовыми факторами для многих людей. Сегодня педагогу важно передавать спокойное отношение к происходящим событиям детям и их родителям, сохраняя при этом эмоциональное равновесие, доброжелательность в общении с детьми и их родителями, веру в позитивное будущее. Для педагога очень актуальными становятся такие вопросы: «Как сохранить эмоциональную стабильность на работе? Как снять напряжение рабочей недели за выходные дни? Как противостоять стрессорам на работе?»

### **ФАКТОРЫ-СТРЕССОРЫ В ПРОФЕССИИ ПЕДАГОГА**

В различных классификациях причин стресса в коммуникативных профессиях [Фонтана Д., 1995; Форманюк Т.В., 1994; Водопьянова Н.Е., 2003 и др.], в которых деятельность напрямую связана с интенсивным общением и к которым относится профессия педагога, наиболее стрессогенными считаются следующие факторы:

1. **Длительное и интенсивное общение**, включающее в себя множество коммуникативных и эмоционально сложных ситуаций общения. У педагогов профессиональные стрессы связаны с необходимостью взаимодействовать с «трудными» детьми и «сложными» родителями.
2. **Недостаточная профессиональная подготовка**. В педагогической профессии специалисты страдают от того, что каждый год появляется огромное количество новых теорий, технологий, исследований, знание которых кажется необходимым для того, чтобы не чувствовать себя «в хвосте прогресса». Для освоения новых знаний необходимы время, силы и деньги. Особую опасность данный стрессор может представлять для людей с «комплексом отличника», которым хочется всегда всё знать и делать лучше всех. Часто именно эта неосознаваемая установка создает благоприятную почву для развития синдрома эмоционального выгорания.
3. **Эмоциональные отношения с детьми и коллегами**. Естественно, что специалист любой профессии, работающий в коллективе, может сталкиваться с сильными эмоциями окружающих. Однако вероятность работы в эмоционально напряженных условиях у специалистов профессий категории «человек-человек» намного выше. Стрессогенность этого фактора связана еще и с тем, что к специалистам данной сферы предъявляются требования, которым необходимо соответствовать:
  - эмоциональная нейтральность;
  - умение проявлять эмпатию и сочувствие;
  - умение справляться с сильными эмоциями других людей, сопротивляясь психическому заражению подобными эмоциями;
  - умение справляться с собственными сильными эмоциями.

4. **Профессиональная ответственность.** Необходимость принимать ответственные решения, часто в ситуациях цейтнота, также рассматривается психологами как стрессогенный фактор. Действие данного фактора усугубляется тем, что СМИ, социальные сети могут придать широкой огласке любые инциденты, случившиеся в образовательном учреждении, и повлиять на его имидж.
5. **Неспособность действовать эффективно.** Успех любого дела зависит от усилий обеих сторон - мастерства педагога и способностей ученика. К сожалению, усилия педагога не всегда приводят к положительным результатам в силу многих объективных и субъективных причин. В этом случае у педагога может возникать чувство обиды на учеников или ощущение собственной профессиональной беспомощности. Оба эти состояния разрушительны для специалиста.
6. **Изоляция от поддержки коллег.** У педагогов, работающих с детьми, большая часть времени проходит в общении с ними. Часто в течение рабочего времени нет возможности обсуждать с коллегами профессиональные проблемы или свое эмоциональное состояние. Такая ситуация провоцирует развитие профессионального и эмоционального выгорания. В связи с этим важно отметить, что защититься педагогам от этого стресс-фактора могут помочь друзья, работающие в других сферах занятости, поскольку они могут оказать эмоциональную поддержку и просто выслушать и посочувствовать. Однако профессиональную обратную связь могут дать только коллеги или специалисты, работающие в одной сфере, кроме этого, педагогам могут помочь участие в работе творческих групп, профессиональных ассоциаций, методических объединений.
7. **Недостаточное моральное и материальное стимулирование.** К сожалению, низкие зарплаты людей, работающих в сфере помогающих профессий, негативно сказываются на уровне их самоуважения. Если в организации недостаточное материальное стимулирование не компенсируется хотя бы отчасти, понимающим отношением руководства и развитой системой нематериального поощрения, данный стрессор может привести к личностному кризису или развитию психосоматики.

Каждый из перечисленных выше факторов может стать причиной возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания или профессиональной деформации. Умение осознавать и контролировать влияние данных факторов, с нашей точки зрения, является важным ресурсом стрессоустойчивости для любого специалиста, работающего в сфере «человек-человек».

## **РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА**

Наблюдая за поведением людей в ситуациях стресса, можно наблюдать, что одни из них легче реагируют на стресс и быстрее восстанавливаются после него, а другие чувствуют себя больными и подавленными, пережив схожие ситуации. Можно предположить, что преодолевая стресс, люди используют для этого различные ресурсы.

Понятие «психологический ресурс» определено в психологии пока недостаточно точно. Р. Лазарус считает, что копинг-поведение является результатом взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов (личностных и средовых) [Folkman S., Lazarus R., 1984]. К ресурсам личности Н.Е. Водопьянова относит знания, умения, навыки, способности, опыт, модели конструктивного поведения, дающие человеку возможность быть более адаптивным стрессоустойчивым.

В информационной модели стрессоустойчивости [Куликов Л.В., 2000] выделяется несколько видов ресурсов: когнитивные, эмоциональные, поведенческие, социально-психологические.

*Когнитивное преодоление* – использование позитивного мышления для анализа причин стресса и поиска способов его преодоления, поиск и оценка ресурсов, которые могут быть использованы для преодоления стресса. Когнитивные последствия стресса- нарушения концентрации внимания, расстройств запоминания, ошибки мышления.

*Эмоциональное преодоление* – осознание и принятие своих чувств и эмоций, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение «застреваний» на переживании ситуации и другие. Типичными эмоциональными стрессовыми реакциями являются переживания страха, печали, тревоги, беспомощности или гнева.

*Поведенческое (деятельностное) преодоление* – коррекция стратегий, планов и задач деятельности, изменение поведения или деятельности. Поведенческие стрессовые реакции – агрессия, бегство, дезорганизация.

*Социально- психологическое преодоление* – коррекция жизненных ценностей, изменение ролевого поведения, межличностных отношений.

Человек может использовать ресурсы в момент стресса или «консервировать» их, то есть укреплять свои ресурсы задолго до того, как окажется в стрессовой ситуации (помогать друзьям, заниматься спортом, вкладывать деньги в собственное обучение и здоровье).

## **ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ КАК РЕСУРС СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

Позитивное мышление влияет на выбор копинг-стратегий, а склонность мыслить позитивно является важным ресурсом стрессоустойчивости личности. Один из самых известных специалистов в области изучения оптимизма и пессимизма доктор М. Зелигман [1997] отмечает:

- то, как мы думаем о здоровье, может изменить наше здоровье;
- оптимисты гораздо реже «подхватывают» инфекционные болезни, чем пессимисты;
- у оптимистов обычно более здоровые привычки, чем у пессимистов;
- наша иммунная система лучше функционирует, если мы настроены оптимистично;
- есть свидетельства, что оптимисты живут дольше пессимистов.

Впервые интерес к влиянию мышления на здоровье проявили представители рациональной психотерапии в начале XX века. Швейцарский невропатолог Эмиль Дюбуа считал, что неврозы развиваются на основе ошибочных умозаключений и должны лечиться посредством логических доказательств и коррекции неправильного мышления пациентов. Подобное мышление характеризуется непоследовательностью, противоречивостью и бездоказательностью.

Создатель рационально-эмотивной терапии Альберт Эллис на основе многолетних исследований составил подробный список иррациональных убеждений, основных из которых четыре. Иррациональные убеждения – это мысли, представляющие собой неадекватное отражение действительности и в силу этого мешающие успешной адаптации личности. Каждая установка имеет свои особые слова – маркеры: «должен /не должен», «любой ценой», «ужасно», «кошмар», «необходимо» и т.д.

1. *Установка долженствования* обращена к себе. Другим людям, окружающему миру: «Я должен добиваться успеха и получать одобрение значимых других», «Вы должны хорошо ко мне относиться» и т.д.
2. *Установка катастрофизации*, которые преувеличивают негативные последствия стрессовых ситуаций: «Это событие погубит мою карьеру», «Этот кризис невозможно пережить!» и т. д.
3. *Установка обязательной реализации своих желаний*: «Условия, в которых я живу - окружающая среда, общественные отношения, политическая обстановка – должны быть устроены так, чтобы я с легкостью, не прилагая больших усилий, получал все, что мне необходимо».
4. *Оценочная установка* проявляется в праве судить других людей по их поступкам и видеть мир в черно-белых красках: «Женщины с яркой косметикой не могут быть хорошими работниками, они думают только о своей внешности».

Осознание и изменение таких иррациональных суждений способствует лучшей адаптации человека и повышает его стрессоустойчивость.

Представители психонейроиммунологии считают, что отрицательные мысли приводят к отрицательным эмоциям, которые могут провоцировать состояние подавленного иммунитета. Наше мышление во многом зависит от стиля объяснения удач и неудач. Для повышения стрессоустойчивости важно иметь эффективную стратегию оценивания собственных успехов и неудач.

### **Стратегии оценки причин удачных и неудачных событий у оптимистов и пессимистов**

<b>Оптимисты</b>	<b>Пессимисты</b>
<p><b>Объяснение причин неудачи</b> Причины - временные, конкретные (не влияющие на другие сферы жизни), связаны во многом с внешними обстоятельствами</p>	<p><b>Объяснение причин неудачи</b> Причины - постоянные, глобальные (проявляются негативно и в других сферах жизни), связаны только с личностью самого пессимиста</p>

<p><b>Объяснение причин удачи</b></p> <p>Причины - постоянные, универсальные, связаны с особенностями личности оптимиста</p>	<p><b>Объяснение причин удачи</b></p> <p>Причины – временные («Иногда мне везет»), конкретные (не затрагивают другие сферы жизни), связаны в основном с везением или благоприятной ситуацией</p>
--	--

Светлые мысли порождают веселое настроение, на уровне мозга этот процесс поддерживается выработкой особых химических веществ – эндорфинов. Эндорфины вырабатываются автоматически, если мы чему-то радуемся, находимся в радостном ожидании, переживаем приятное волнение. Несмотря на то, что эти вещества не могут продуцироваться непрерывно, на этот процесс можно повлиять, посмотрев на ситуацию с улыбкой.

### **ЦЕЛЬ КАК РЕСУРС СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

Цель – это мысленная модель желаемого результата деятельности, идеальный образ будущего. Цель может стать мощной мотивирующей и вдохновляющей силой. На выбор цели оказывают влияние социальные нормы и ценности, мода, стереотипы, конкретная ситуация и многое другое, но ответственность за выбор цели всегда лежит на самом человеке [Калинин С.И., 2006]. По мнению автора, эффективному целеполаганию могут препятствовать слишком большое количество целей («целевая жадность»), отсутствие приоритетов, нереалистичность целей, расплывчатые временные рамки, трудность измерения результатов, противоречивость целей, их отрыв от мотивации.

Чем конкретнее сформулирована цель, тем реальнее результат.

Конкретно сформулированная цель может быть разбита на задачи, обладающие следующими признаками:

- конкретность пространственно-временных характеристик (время, место, качество выполнения);
- измеримость;
- привлекательность.

Наличие значимой для человека цели является важнейшим личностным ресурсом, то есть возможностью, которая помогает человеку в трудную минуту, дает внутреннюю поддержку. Как показывает психотерапевтическая практика, люди не всегда могут пользоваться этим важным ресурсом, поскольку для постановки цели необходимо преодолеть некоторые психологические барьеры. А это требует определенных усилий, работы над собой и анализа своей настоящей жизненной ситуации. Какие же барьеры могут вставать перед человеком?

- Беспокойство о том, что подумают другие. Это естественно, ведь достижение цели может изменить привычные межличностные отношения, к которым человек привык.
- Страх провала.
- Большие затраты времени на поиск идеального решения, сбор информации и советы других людей.

- Стремление, чтобы цель понравилась значимым людям.
- Предоставление человеком возможности другим людям принять решение, касающееся его личной жизни.
- Понимание, что для достижения цели придется чем-то пожертвовать.

Цель становится мощным фактором защиты человека, если она:

- **лично значима** для человека;
- ее выполнение зависит в большей степени от **собственных усилий**, чем от усилий других людей;
- цель является **долговременной, перспективной**, то есть невозможность выполнить эту цель в настоящем не уменьшает ее значимости для будущего;
- представив себя достигшим цели, человек **действительно чувствует себя счастливым** в этот момент. Это условие особенно важно, так как часто люди подсознательно не хотят достигнуть чего-либо из-за зависти коллег и знакомых или представляя те жертвы, на которые придется идти, чтобы достичь цель.

Важна и **экологическая проверка** цели. Это требование предполагает, что человеку, сформулировавшему для себя какую-либо цель, следует подумать, не причинит ли он вреда своему окружению, если достигнет поставленной цели.

Процесс достижения цели зависит от стратегий, которые использует человек при реализации своих замыслов. В.А. Ананьев [2007] указывает на существование двух жизненных стратегий, которыми пользуются люди, - «западной» и «восточной». Западная модель характеризуется четким просчетом шагов, ведущих к цели, она свойственна рациональным людям. Восточная модель предполагает, что если человек внутренне готов к какому-либо событию, то оно обязательно произойдет. Обе стратегии важны для гармонизации жизни человека. Имея четкий план и двигаясь по ступеням его реализации, человеку важно быть внимательным к тому, какие коррективы вносит в его план жизнь (обстоятельства, новая информация и т.д.).

## **ВЕРА КАК ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС ЛИЧНОСТИ. ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.**

Интерес психологов и психотерапевтов к вере как внутреннему ресурсу возрос в связи с исследованиями проблем духовного здоровья. Ученые установили, что религиозность и духовность снижает негативное влияние психологического стресса. Исследователи выявили взаимосвязь духовности и здоровья, доказав, что такие добродетели, как прощение, благодарность, доброта и любовь, проявляемые человеком в жизни, могут улучшить его здоровье. Именно благодаря духовности у человека формируется мощный механизм защиты от стресса, укрепляется иммунная система, появляется оптимистический взгляд на жизнь.

Однако эта проблема оказалась труднее, чем могли предположить ученые. Отсутствует общепринятое определение духовного здоровья, кроме этого исследователи расходятся в понимании психологических механизмов регуляции психического и физического здоровья со стороны ценностно-нравственной сферы и духовного опыта

человека. Некоторые авторы связывают духовность с приверженностью определенной религии, другие предполагают, что духовное здоровье заключается в умении осознавать и реализовать свою жизненную миссию, нести любовь и радость, помощь другим людям и при этом не принадлежать ни к одной из религий.

Развивая свою духовность, человек старается найти ответы на вопросы: «В чем смысл моей жизни?», «Зачем я пришел в этот мир?», «Какие отношения с людьми у меня складываются?», «Во что я верю?», «Как связаны в моей жизни прошлое, настоящее и будущее?». На эти вопросы нет простых ответов. Каждый человек задает эти вопросы и отвечает на них, исходя из рефлексии своего опыта, наполняя индивидуальными смыслами событийную картину собственной жизни. Это он делает сначала для себя, не для других, затем, чтобы обрести внутреннюю опору для самосовершенствования и саморазвития. Позднее этот ценный опыт духовного развития может быть осознан человеком и передан им другим людям. Этот духовный опыт переживается человеком как экзистенциальная реальность, не требующая дополнительных доказательств, но другими людьми может восприниматься как ценность исключительно «на веру». Опыт «духовных странствий», духовного развития, каждого человека индивидуален, уникален и неповторим, поэтому обретение веры, как результат духовных исканий, является внутренним ресурсом жизнестойкости человека. Индивидуальная система верований человека становится основой для веры рациональной (веры в себя, в людей), которая компенсирует его бессилие перед объективной реальностью.

Основоположник позитивной психотерапии Н. Пизешкиан [1996] рассматривает веру как одну из самых главных способностей человека. Мать воспитывает ребенка, не зная все его возможные способности, но верит в то, что они обязательно проявятся. Педагог создает и реализует образовательные программы с верой в то, что их освоение детьми будет способствовать их обучению, развитию, воспитанию. Ученый, выдвигая научную гипотезу, в определенном смысле верит в существование определенных закономерностей. Вера человека в систему общечеловеческих нравственных ценностей способствует не только его личностному развитию, но помогает человеку быть более стрессоустойчивым, а значит, более здоровым и успешным в жизни.

С точки зрения психологии здоровья важно понимать различия между верой, религией и церковью. Церковь - это религиозное учреждение, имеющее жесткую внутриорганизационную структуру. Религия – явление культуры, тесно связанное с историческим развитием народа. Вера (религиозная и рациональная) как социокультурный феномен является неотъемлемым атрибутом индивидуального и общественного сознания, без которого ни действовать, ни полноценно познавать человек не может. Религия как внешний ресурс помогает человеку только в том случае, если человек адекватно воспринимает религиозные постулаты и следует им, развивая свои духовные способности, направляя энергию созидания в построение гармоничного мира (экологичной материальной и природной среды, духовного творчества, межличностных отношений с другими людьми и т.д.). Если же искаженное восприятие религиозных воззрений приводит к дисгармонии

личности, тормозит ее развитие, приводит к религиозному фанатизму, суеверию, покорности судьбе, иллюзиям и вследствие этого к деструктивному поведению, то в этом случае ссылка на религию неуместна.

Если религия дает возможность человеку следовать религиозным ценностям (заповедям), совершенствуя свой внутренний мир и внешнее поведение, то в ходе персонального поиска человеку важно соотнести собственные ценности с общечеловеческими нравственными ценностями (как ориентирами) для духовного развития и сохранения здоровья. Таким образом, для повышения уровня стрессоустойчивости человеку важно создавать гармоничную систему понятий «духовность», «религия», «церковь», и определить каждое из этих понятий для себя таким образом, чтобы они помогли ему гармонично жить и развиваться.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб., 2007.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб., 2009.
3. Зелигман М. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день. М., 1977.
4. Калинин С.И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем. СПб., 2006.
5. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности// психология здоровья / Под ред.Г.С. Никифорова. СПб., 2000.
6. Пизешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М., 1996.
7. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. М., 1995.
8. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. №6.
9. Folkman S., Lazarus R., Stress, appraisal and coping. New York, 1984.

Материалы подготовлены руководителем ОПМС  
МОУ КОЦ «ЛАД», канд.пс.н. Панкратовой Т.М.