



Как победить профессиональный стресс в педагогической деятельности учителя?

Е.Л. КУЦЕЕВА,

кандидат психологических наук, доцент, Кубанский государственный университет, г. Краснодар

Статья посвящена проблеме профессионального стресса и предупреждению его негативных последствий в педагогической деятельности учителя.

Обозначены объективные и субъективные причины стрессов, физические и психические симптомы стрессов. Автор отмечает роль дистрессов в возникновении профессиональных деформаций и дезадаптации учителя.

В статье кратко представлены содержание психологического сопровождения учителей, методы оптимизации (уменьшения) стрессов: физические, биохимические, психологические.

Автор подчеркивает значение гуманизации и гармонизации личности учителя в оздоровлении и восстановлении психофизических ресурсов.

Ключевые слова: стресс, здоровье, профессиональные деформации, дезадаптация, психологическое сопровождение учителей, методы оптимизации (уменьшения) стрессов, гуманизация, стрессоустойчивость, коммуникативная компетентность, психологическая коррекция.

E.L. Kutseeva, candidate of psychological sciences, associate professor of psychology and special defectology department, Kuban State University, Krasnodar

How to win the professional stress in a teacher's work?

The article is devoted to the problem of occupational stress and the prevention its negative consequences in the teacher's work.

The objective and subjective reasons for stress, physical and mental symptoms of stress are shown. The author notes the role of distresses in appearing teacher's occupational strain and maladjustment.

The article briefly shows the contents of the psychological supporting teachers, methods of optimization (reduction) of stress: physical, biochemical and psychological.

The author emphasizes the importance of humanization and harmonization of the individual teacher in the rehabilitation and restoration of mental and physical resources.

Key words: stress, health, professional deformation, maladjustment, psychological supporting teachers, methods of optimization (reduction) of stress, humanization, stress tolerance, communicative competence, psychological correction.

Контакт с автором: lenagutkov@mail.ru.



Слово «стресс» прочно вошло в лексикон современного человека. Стресс стал обыденным и довольно часто встречающимся явлением. Это обусловлено урбанизацией, ускорением темпа жизни, возрастанием интенсивности межличностного общения, в том числе и конфликтного. Стресс может быть связан с проблемами в личной жизни человека, а также с его профессиональной деятельностью.

Труд современного учителя сопряжен с большими психоэмоциональными затратами. Высокая ответственность, мотивационная и личностная вовлеченность в педагогическую работу, значительное эмоциональное «выкладывание» в общении с маленькими школьниками, сложность работы в период знаковых перемен в начальном образовании обуславливают стрессогенный характер деятельности учителя. Специалисты утверждают, что стресс — это перманентное состояние педагога. Поэтому каждый учитель, чтобы сохранить свое здоровье и профессиональную эффективность, должен владеть знаниями в области педагогической стрессологии и психогигиены труда. Как научиться успешно преодолевать трудности и победить стресс, сохранить здоровье и творческое долголетие? Попробуем вместе ответить на этот вопрос.

Термин «стресс» введен канадским ученым Гансом Селье [4]¹. Это приспособительная и защитная реакция организма, которая возникает в экстремальных условиях жизнедеятельности и несет в себе угрозу жизни человека, его физическому или психологическому благополучию. Стрессовое напряжение сопровождается биохимическими изменениями и повышенной гормональной активностью в организме человека.

Существуют «положительный» стресс (эустресс) и «отрицательный» стресс (дистресс). Функция эустресса — активизация и мобилизация сил организма для выполнения сложной деятельности, преодоления трудностей или неблагоприятной ситуации. Стрессы умеренной силы и длительности полезны для нормального функционирования организма. Но хрониче-

ские, неконтролируемые и непредсказуемые стрессы (дистрессы), сопряженные с перенапряжением и потерей психофизического здоровья, снижают социальную и профессиональную активность личности. Длительный стресс истощает резервы организма и может привести к различным заболеваниям.

Выявлены объективные и субъективные причины стресса. К **объективным** причинам относятся *условия жизни* человека, такие, как неблагоприятная экологическая ситуация, неустроенный быт, наличие транспортных проблем и др. В профессиональной деятельности стресс вызывают неэффективная организация труда, большие объемы работы, перегрузки, неблагоприятный психологический климат в коллективе, конфликты, авторитарный стиль руководства и др. К стрессам могут приводить нестабильность в социально-экономическом развитии общества, низкие доходы населения, природные и техногенные катастрофы, сложная криминальная ситуация [7].

Проанализируем **субъективные** причины стрессов. Выявлена зависимость стрессочувствительности (стрессоустойчивости) человека от *генетической предрасположенности*. Наследственные и врожденные факторы определяют реакции человека на стрессогенные факторы среды примерно на 30–40 %, а воспитание, жизненный опыт, выработанные умения и навыки, позволяющие справляться со стрессом, — на 60–70 %. Кроме того, к субъективным причинам стресса относятся *психотравмирующие ситуации в дошкольном детстве, неблагоприятные внутрисемейные отношения и стиль семейного воспитания*. Особое значение в предрасположенности к стрессу имеют *тип высшей нервной деятельности и личностные особенности* человека. Это отсутствие педагогической направленности, повышенная агрессивность, раздражительность, низкая эмпатийность, интолерантность, высокая тревожность, пессимистичность, эмоциональная неустойчивость, неадекватная самооценка, нравственные дефекты личности и др.

¹ В квадратных скобках указан номер работы из списка «Использованная литература». — Ред.



Симптомы дистресса проявляются в неудовлетворительном физическом состоянии человека (частые недомогания, головные боли, нарушения сна и пищеварения, повышение артериального давления, нервный тик и др.); в интеллектуальной сфере (ухудшение внимания, памяти, спутанность мышления, частые ошибки в работе и др.); в эмоциональной сфере (повышенная тревожность, раздражительность, приступы гнева, подозрительность, мрачное настроение, недовольство собой и др.); в поведении (бестактность, конфликтность, злоупотребление курением и алкоголем, асоциальное поведение и др.).

Стресс, который выражается в физических и психических реакциях на напряженные ситуации в профессиональной деятельности, называют *профессиональным*. Рассмотрим специфику профессиональных стрессов, возникающих в педагогической деятельности учителя, и методы преодоления их негативных последствий.

Как разновидности профессионального стресса Н.В. Самоукина называет *информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс* [3].

Информационный стресс связан с информационными перегрузками, когда в короткие сроки от педагога требуется быстрое осмысление и переработка большого объема сложной информации. Учитель вынужден работать без отдыха и переключения на другие виды деятельности. Усиливает стрессовое напряжение высокая ответственность за последствия принимаемых решений. Эмоциональные стрессы (острое переживание негативных эмоций: страха, гнева, сильной тревоги, чрезмерной ответственности и др.) являются следствием неудовлетворенности работой, жесткого психологического прессинга, чрезмерного контроля, отсутствия самостоятельности и свободы в принятии решений. Коммуникативные стрессы педагог испытывает в различных конфликтных ситуациях в общении с детьми, их родителями, с коллегами и руководством школы.

Стресс усиливается, если учитель испытывает нехватку профессиональных знаний и ощущает несоответствие своего характера, личностных особенностей требованиям

профессии и социальным ожиданиям родителей, коллег, руководства школы.

В специальных исследованиях выявлено, что стресс является одним из механизмов профессиональной дезадаптации учителя, причиной многочисленных профессиональных деформаций. Например, *синдром эмоционального выгорания* рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности [6]. Эмоциональное выгорание представляет собой психологическую защиту личности в форме полного или частичного исключения эмоций в межличностном общении. Эмоциональное выгорание проявляется в следующих трех симптомокомплексах:

- эмоциональное истощение (значительное снижение эмоционального тонуса, нервно-психическое изнеможение, равнодушие или эмоциональное перенасыщение, утрата интереса к работе, потеря представлений о ценности жизни и др.);
- деперсонализация (разрушение нормальных взаимоотношений с людьми, повышение негативизма, агрессии, бестактности и др.);
- редукция личных достижений (обесценивание достижений в профессии, снижение самооценки, самоуважения, чувство несостоятельности и др.) [5].

Стресс приводит также к *синдрому хронической усталости* как профессиональной деструкции в условиях «хронических стрессов нервной системы» (Э.В. Боллз). Хроническая усталость как специфический вид усталости появляется в ситуациях интенсивного эмоционального общения с большим числом людей. Человек страдает от физического и нервного истощения. Синдром сопровождается тошнотой, болями в мышцах, повышением температуры, перепадами в настроении, депрессивными явлениями и др. Дистресс косвенно провоцирует общую *невротизацию личности* учителя.

Сегодня, без сомнения, назрела необходимость в создании программ охраны здоровья педагогов и профилактики профессиональной дезадаптации, так как статистика состояния здоровья учительства как про-



фессиональной группы достаточно тревожна [2]. Эти программы могут быть реализованы в условиях *психолого-акмеологического сопровождения* учителей. В общеобразовательных школах сопровождение может осуществляться педагогом-психологом в тесном сотрудничестве с методической службой, медиками и администрацией. Следует подчеркнуть, что важным условием достижения успеха в этой работе является эффективная организация труда учителей, оздоровление психологического климата в коллективе, создание творческой атмосферы, профессиональная поддержка молодых специалистов и др. В сопровождении можно вычленить два основных направления.

Первое направление связано с формированием у педагогов механизмов адаптации к напряженным факторам труда. Оно нацелено на оптимизацию (уменьшение) уровня профессиональных стрессов в педагогической деятельности. Психологическая помощь заключается в развитии у педагогов разнообразных психологических защит от стресса и выработке способов преодоления педагогической напряженности (копинг-стратегии), которые будут способствовать профессиональному восстановлению и самосохранению. Особое значение имеет работа по формированию стрессоустойчивости как важнейшего профессионально значимого качества учителя.

В медицинской и психолого-педагогической литературе описаны четыре группы методов оптимизации (уменьшения) уровня стресса. Рассмотрим их подробнее.

1. *Физические методы* представляют собой многообразные воздействия высоких и низких температур (баня, сауна, закаливание), солнечные ванны в умеренных дозах и др.

2. *Биохимические методы* связаны с использованием фармакологических препаратов, лекарственных растений, ароматерапии и др.

3. *Физиологические антистрессовые методы* — это физические упражнения, спортивные игры, дыхательные техники, массаж, мышечная релаксация, электросон и др.

4. *Психологические методы* представляют собой большую группу разнообразных

техник, приемов и способов уменьшения стресса. Одни из них используются психологом в работе с педагогами, другим методам он обучает учителей для активизации процессов самокоррекции и саморазвития.

К психологическим методам относятся: *аутогенная тренировка, медитация* (как варианты самовнушения и произвольной сознательной регуляции психических и вегетативных процессов, возникающих в стрессовых состояниях); *диссоциирование от стресса* как метод отстраненного (пространственного, временного, субмодального и др.) восприятия событий, повлекших за собой стресс; использование *позитивных образов (визуализация), рациональная терапия, арттерапия* и др. [7].

В преодолении коммуникативных стрессов большое значение имеет формирование коммуникативной культуры учителей (овладение разнообразными техниками конструктивного бесконфликтного общения), повышение *самоуважения*, коррекция *целеполагания* (для предупреждения «стрессов рухнувших надежд») и усвоение навыков *уверенного поведения*. Наиболее эффективны в этой работе психотренинги, семинары-практикумы, а также индивидуальное консультирование педагогов.

Второе направление психолого-акмеологического сопровождения заключается в гуманизации и гармонизации личности педагогов. Оно обеспечивает особое профессионально заостренное развитие значимых качеств личности учителя.

Гуманизация личности учителя связана с формированием гуманистических образовательных ценностей. Это важнейшее условие конструктивной профессионализации педагога. Невозможно отделить этот процесс от развития профессионального самосознания, понимания специфики педагогической деятельности, ее благородной миссии.

Обозначим основные пути *гармонизации* личности педагога [2]:

- 1) развитие педагогической направленности;
- 2) повышение уровня коммуникативной компетентности;
- 3) развитие эмоциональной культуры и стрессоустойчивости;



4) повышение профессионального самосознания;

5) развитие креативности и творческих способностей.

Таким образом, психолого-акмеологическое сопровождение учителей позволит создать необходимые условия оздоровления и восстановления их профессионально-личностных ресурсов, повысить эффективность педагогической деятельности.

ПРАКТИКУМ

Оцените свою способность справляться со стрессом с помощью Бостонского теста на стрессоустойчивость [7].

Вам необходимо ответить, насколько часто представленные ниже утверждения верны для вас.

Варианты ответов:

- 1 — всегда,
- 2 — часто,
- 3 — иногда,
- 4 — редко,
- 5 — никогда.

1. Не менее одного раза в день ем горячую пищу.

2. Сплю 7–8 часов в сутки не менее четырех раз в неделю.

3. Я люблю и способен отдавать любовь.

4. Я могу положиться на своих родственников и друзей.

5. Хотя бы два раза в неделю интенсивно занимаюсь зарядкой.

6. Воздерживаюсь от курения.

7. Воздерживаюсь от злоупотребления спиртным.

8. Мой вес оптимален (рост (см) — вес (кг) = 100 ± 10 (кг)).

9. Моя зарплата меня устраивает.

10. Меня поддерживает моя вера.

11. Регулярно занимаюсь общественной деятельностью.

12. Активно общаюсь со своими друзьями и знакомыми.

13. У меня есть очень близкий человек, которому я полностью доверяю.

14. Чувствую себя здоровым.

15. Я могу открыто говорить о своих переживаниях, даже будучи в расстроенных чувствах.

16. Регулярно обсуждаю с домашними возникающие проблемы.

17. Люди слышат от меня шутки.

18. Воздерживаюсь от злоупотребления крепким кофе, чаем.

19. Могу эффективно организовать свое рабочее время.

20. У меня каждый день есть немного времени для себя.

Обработка результатов

Подсчитайте сумму полученных баллов и отнимите 20.

Интерпретация теста

Если вы набрали менее 10 баллов — *хорошо*, у вас прекрасная стрессоустойчивость; 11–30 баллов — *удовлетворительно*, у вас нормальный уровень стресса; 31–49 — *плохо*, стресс оказывает значительное влияние на вашу жизнь и вы ему не очень сопротивляетесь; более 50 баллов — *очень плохо*, вы уязвимы для стресса, пора серьезно задуматься о своем здоровье.

Проанализируйте полученные результаты. Если они неудовлетворительны, не огорчайтесь. Помните, что очень часто люди не знают, что способны сделать с самим собой, какими огромными резервами физического и психического здоровья обладают, сумеют ли сохранить и задействовать их, вплоть до увеличения продолжительности активной и счастливой жизни (И.И. Брехман) [1].

Предлагаем рекомендации (жизненные правила здоровья). Пусть они станут руководством к действию.

Рекомендации, которые помогут победить стресс

1. Относиться к своему здоровью как к величайшей ценности.

2. Вести подвижный образ жизни, всячески поддерживать свое физическое здоровье. По мнению специалистов, нет более эффективного средства контроля над стрессом, смягчения его негативных последствий, как физическая активность (ходьба, плавание, езда на велосипеде, труд на даче, танцы и др.). Важно отказаться от вредных привычек. Особое внимание уделить питанию, оно должно быть умеренным, сбалансированным и здоровым. Не забывать о гигиене сна.



3. Соблюдать режим труда и отдыха. Работать не более 8 часов в сутки, иметь 1,5–2 выходных в неделю. Очень важно — отдыхать во время отпуска!

4. Уметь планировать свою работу, равномерно распределять нагрузку, экономно расходовать свою энергию, не допускать авралов.

5. Адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны — ставить в жизни достижимые цели.

6. Уходить от ненужной конкуренции, не стремиться быть всегда и во всем первым, так как это истощает человека, делает его агрессивным.

7. Стремиться к самореализации: совершенствовать себя как личность, достигать поставленных целей, развивать и реализовывать свои способности. По мнению известного психолога А. Маслоу, люди, достигшие вершин самоактуализации, могут расцениваться как живые эталоны психологического здоровья.

8. Иметь хобби, контрастирующее с работой. Для эмоционального успокоения эффективен прием переключения на занятия любимым делом (для одного это разведение растений, для другого — общение с животными или вязание, шитье, коллекционирование, чтение и др.).

9. Научиться прощать, быть толерантным и позитивным человеком. Существуют эмоции, которые приводят к физическим и психическим болезням. Это проявления страха, беспокойства, гнева, зависти, печали, страдания. Не «застревайте» на этих состояниях.

10. Окружать себя счастливыми людьми, реже общаться с конфликтными лич-

ностями. Любовь и дружба — мощное лекарство от стресса.

11. Рассказывать о своих неприятностях — это снимает напряжение. Выслушать человека — на 90 % помочь ему.

12. Уметь видеть положительные стороны в любой неприятной ситуации.

13. Чаще бывать на природе.

14. Общаться с искусством. Слушание музыки, собственное исполнение (пение, игра на музыкальных инструментах), литературное творчество, рисование ведет к снижению доминанты, возникшей во время стресса, разряжает накопившиеся отрицательные эмоции.

15. Стремиться к внутренней гармонии — способности жить в согласии с самим собой. Радоваться своим достижениям, поддерживать позитивную «Я-концепцию», помнить о своих успехах, научиться хвалить и одобрять себя.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Брехман И.И. Введение в валеологию — науку о здоровье. Л., 1987.
2. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. М., 2004.
3. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М., 1999.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1992.
5. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6.
6. Целуйко В.М. Психологические основы педагогического общения. М., 2007.
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2012.