



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ У ПЕДАГОГОВ

Гуламова Шахноза Зайнитдиновна

Юнусабадская районная школа № 72

Аннотация. В практической работе и обыденной жизни учитель часто попадает в состояния, именуемые предстартовыми (они предшествуют какому-либо событию, явлению, способному вызвать стресс). Это открытые уроки, ответственные выступления, напряженный разговор с начальством.

Ключевые слова: профессиональный стресс, симптомы выгорания, стресс-реакций, универсальная, агрессии

Стресс включает и физиологические, и психологические компоненты. С его помощью организм как бы мобилизует себя целиком на приспособление к новой ситуации, приводя в действие неспецифические защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление или адаптацию. Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических свойств – улучшении внимания, в повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели.

Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит обычные, приспособительные возможности человека. Стрессорами могут быть и физические, и психические раздражители. Доказано, что стрессы являются причинами многих заболеваний: ревматического артрита, крапивницы, язвы желудка, гипертонии, хронические боли в спине, язву, астму, некоторые болезни сердца. Профессия педагога относится к группе профессий повышенного риска по частоте нарушений здоровья. Обследования состояния здоровья педагогов показали, что 89,3% обследованных имеют расстройства здоровья



предболезненного уровня («группа риска»), а в 43,8% случаев выявляются признаки нозологически очерченных патологических нарушений.

Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей. Результаты анкетирования педагогов Санкт-петербургских школ показывают, что педагоги понимают неблагополучие собственного здоровья, Большая часть из них (67%) считает свое здоровье удовлетворительным и плохим, только 33% педагогов полагают его хорошим или отличным. 61% педагогов отмечает наличие у себя хронических болезней; только 23% указывают на их отсутствие. Учитывая, что подавляющее большинство выборки составляют педагоги в возрасте 21-50 лет, т.е. в период наиболее интенсивной профессиональной жизни (80% респондентов), можно констатировать связь снижения здоровья педагогов с





их профессиональной деятельностью, наиболее значимым фактором, в которой является профессиональный стресс.

Борьба со стрессом - это, прежде всего информация и разъяснение. Чтобы успешно управлять собственным стрессом, необходимо понимать и знать процессы, происходящие в нашем организме. Целесообразно обсудить главные проявления телесных реакций на стресс и тот вред, который может принести каждая из них, если допустить их слишком длительное существование. Это обсуждение вносит ясность, каким образом возникают различные заболевания.

Психологические последствия стресса. Психологические последствия сильного стресса можно условно разделить на когнитивные, эмоциональные и поведенческие эффекты.

Когнитивные эффекты стресса. Уменьшается концентрация и объем внимания, увеличивается отвлекаемость. Происходит ухудшение кратковременной и долговременной памяти, воспроизведение даже знакомой информации ослабевает.

Эмоциональные эффекты стресса. Во время стресса нарастает физическое и психологическое напряжение. У многих людей появляется болезненная мнительность, воображаемые недомогания добавляются к подлинным расстройствам, вызванными стрессом. Ощущение здоровья и хорошего самочувствие исчезает. Меняются привычки и потребность следить за собой. Аккуратные и заботливые люди могут стать неопрятными, неряшливо одетыми, безразлично относящимися к окружающим. Ранее имеющиеся личностные черты заостряются, усиливается тревожность, повышенная чувствительность, склонность к самозащите и враждебность.

Поведенческие эффекты стресса. Во время сильного стресса люди отказываются от многих устремлений и жизненных целей, ранее значимые



увлечения теряют свою притягательность и игнорируются. Ослабевают, а затем исчезают заинтересованность и энтузиазм в работе. Люди в связи с реальными или вымышленными болезнями часто отсутствуют на работе.

Страх и тревога возникают, когда нам что-то угрожает. Учитель, находящийся в постоянном страхе за жизнь и здоровье учеников (например, в какой-нибудь внешкольной поездке), боится за свою жизнь тоже, потому что в случае возникновения непредвиденных ситуаций, и его собственная налаженная жизнь может оказаться под серьезной угрозой. Тревога тоже частый спутник эмоциональной жизни учителя. Боязнь не справиться с ситуацией, оказаться некомпетентным, критически оцененным, непризнанным, — все это может быть неистощимым источником постоянного беспокойства.

Нередко учителя склонны к тому, чтобы предъявлять к себе и окружающим очень высокие требования, и естественная неспособность всегда им соответствовать, также приводит к постоянной тревоге и проистекающему из нее стрессу. Многие считают тревогу своим партнером в профессиональном росте, необходимым условием для стимуляции собственного развития. На мой взгляд, это типичное заблуждение, потому что тревога забирает огромное количество сил, энергии, здоровья. А интерес к профессии и жизни может являться значительно более эффективным и безопасным стимулятором для самосовершенствования.

Тревогу учителя в значительной мере усиливает отношение администрации школы, города, района. Критическая, оценивающая позиция, постоянная смена требований и условий, частые проверки, отсутствие благодарности за нелегкий труд — в любом учителе вызывают тревогу, а вскоре ощущение подавленности, некомпетентности и бессмысленности. Жесткая оценка лишает педагога собственного ресурса, не дает ему возможности найти опору, отбивает желание профессионального роста.



Однако, как утверждают специалисты, профессиональный стресс – это многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на сложную рабочую ситуацию. Развитие стресс-реакций возможно даже в прогрессивных, хорошо управляемых организациях, что обусловлено не только структурно-организационными особенностями, но и характером работы, личностными отношениями сотрудников, их взаимодействием.

Термин «стресс» впервые был употреблен канадским физиологом Гансом Селье в 1936 году для характеристики не специфических, патологических изменений в системе «человеческий организм – внешняя среда». По Г. Селье, стресс – это «неспецифический ответ организма на любое требование, которое к нему предъявляется». Другими словами, стресс – универсальная защитная реакция, характер которой не зависит от природы внешнего воздействия (стрессора). В состоянии стресса человек гораздо чаще попадает в конфликтные ситуации. Поэтому необходимо уметь распознавать признаки стресса у себя и у других людей.

Признаки стресса: нарушение координации движений, учащение дыхания и пульса, покраснение или бледность кожи, блеск глаз, расширенные зрачки; заторможенность или чрезмерное усиление двигательной активности, суетливость; нарушения речи: слишком громкий или слишком тихий голос, появление запинок, длинных пауз либо ускорение речи, появление лишних слов, спутанность речи. неспособность сконцентрировать внимание, «отключение» от текущей деятельности, ухудшение памяти, снижение сообразительности.

Слишком большое количество работы или частые фрустрации на работе могут привести к развитию синдрома физического или эмоционального истощения - профессионального выгорания (стресс на работе). Симптомы выгорания: потеря чувства юмора – неспособность смеяться в рабочих



ситуациях; недостаток времени для отдыха – пропуск перерывов на обед; снижение эффективности деятельности; социальное отвержение (отгороженность от коллег, знакомых, членов семьи); жалобы на здоровье (усталость, раздражительность, мышечные спазмы); снижение самооценки, депрессия; рост потребления транквилизаторов и других медикаментов, влияющих на настроение.

Урок сам по себе, является стрессогенным фактором, так как заставляет и учителя, и учеников успеть за 45 минут выполнить все намеченное. Угроза «не успеть» - одна из самых стрессогенных для современного человека. У учителя к этому добавляется необходимость одновременно решить несколько педагогических задач: уследить за каждым учеником, реализуя индивидуальный подход, поддержать дисциплину в классе, доступным языком объяснить новый материал, оценить степень его усвоения, проверить выполнение домашнего задания и поставить объективные оценки - все эти задачи сами по себе вызывают психическое напряжение, так как решаются с высоким чувством ответственности. Кроме того, любое деловое общение с людьми потенциально стрессогенно, особенно в наше время «конфликтов и страстей». Поэтому для поддержания высокой работоспособности, сохранения здоровья необходимо специально и грамотно заботиться как о своем здоровье.

В практической работе и обыденной жизни учитель часто попадает в состояния, именуемые предстартовыми (они предшествуют какому-либо событию, явлению, способному вызвать стресс). Это открытые уроки, ответственные выступления, напряженный разговор с начальством.

Если человек умеет справляться с такими стрессовыми ситуациями, то у него повышается бдительность к тем сторонам дела, от которых зависит его позитивный исход. Для него предстартовое состояние – это сигнал на мобилизацию резервов и подготовку к действию.



Раздражение, злость и другие агрессивные чувства также вызывают стресс и приводят к эмоциональному сгоранию. И проблема даже не в том, что многие из учителей погружаются в эти эмоции, а в том, что по большей части, они вынуждены их сдерживать. Здесь, конечно, важно разобраться в первопричинах агрессии. Злость может быть вызвана неправильным выбором пути и профессии, уходом в сторону от своего предназначения. Очень трудно не злиться, если вы вынуждены заниматься тем, что не любите, что считаете недостойным вас, бессмысленным, чужеродным. Иногда трудно уйти из профессии, потому что нет сил признать ошибочность своего выбора, страшно начать все сначала, подвергнуть ревизии собственную жизнь, не хватает поддержки близких и уверенности в праве на поиск другого пути. Раздражение может возникать, когда вы в значительной мере не принимаете себя. Запрещая себе что-либо: быть веселым, слабым, увлекающимся, легкомысленным, испуганным и так далее, вы почти однозначно будете неприязненно реагировать на тех, кто может себе это позволить.

Таким образом, стресс является распространенным явлением в профессиональной деятельности. Являясь субъективной формой отражения действительности, стресс включает отражение и оценку ситуаций педагогического взаимодействия и представления учителя о себе как профессионале, конструирующем это взаимодействие, оказывая существенное влияние на показатели удовлетворенности трудом – ведущего фактора стрессоустойчивости учителя.

Использованные источники:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие, учение и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М., 2010. – 128 с.



2. Вассерман Л.И., Беребин М.А. Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовых школ: пособие для врачей и психологов / Л.И. Вассерман, М.А. Беребин. – СПб., 1997. – 52 с.
3. Макаревич Р.А. Влияние психической напряженности на процесс общения учителя с учащимися / Р.А. Макаревич // Психология учителя. – М., 2009.
4. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб.: Нева, 2003.
5. Общая психология / под ред. Богословского В.В., Стеканова А.Д., Виноградова. – М.: Просвещение, 2001. – 288 с.