УДК 37.015.3

И. К. Шац

Психологические способы управления профессиональным стрессом педагогов

В статье приведены практические рекомендации по управлению профессиональным стрессом педагогов. Показано, что реорганизация психологической жизни способствует сохранению физического благополучия и телесной целостности, является необходимым условием полноценной жизнедеятельности.

The article gives practical advice on the management of occupational stress of teachers. It is shown that the reorganization of psychological life essential to the physical well-being and physical integrity is a prerequisite for a full life.

Ключевые слова: профессиональный стресс, психологическая жизнь, управление стрессом.

Key words: professional stress, psychological life, stress management.

Практические шаги по управлению профессиональным стрессом педагогов включают в себя технологии по реорганизации психологической жизни и технологии, направленные на защиту телесной целостности, физического благополучия. Данная статья посвящена способам реорганизации психологической жизни: приемам по работе с мыслями, страхами, агрессией и другими эмоциями.

Изменение оценок ситуаций, вызывающих стресс. В литературе подробно изложена цель адаптационного синдрома – подготовить организм во время угрозы (реальной или кажущейся) к борьбе или бегству [3; 8; 9; 12]. Первым шагом по управлению стрессом является анализ текущей ситуации, то есть необходимо произвести когнитивную, рациональную оценку ситуации: угрожает ли эта ситуация человеку, если угрожает, то чем. В зависимости от оценки возникают соответственные эмоции. Для наглядности приведем пример. Вы слышите шаги наверху в доме. Если вам кажется, что шаги принадлежат незваному пришельцу, то невольно возникает страх, паника. Если вы считаете, что слышите шаги кого-то из близких, то расслабляетесь. Одни и те же шаги – и две совершенно разные реакции, которые зависят от того, как мы оцениваем или интерпретируем их [13].

Но во многих случаях люди понимают, что реагировать на ту или иную ситуация не надо, но не могут остановиться. И внутренний механизм, заставляющий выбирать между борьбой или бегством, продолжает действовать. Необходимо твердо усвоить, что если

© Шац И. К., 2015

сделаны правильные рациональные оценки, следующий шаг – обучиться, чтобы эти оценки существенно влияли на ответные эмоциональные реакции. Следовательно, необходимо реорганизовать мышление таким образом, чтобы мысли существенно влияли на чувства. Об этом легко говорить, труднее показать и обучить, как это сделать. Но если педагоги хотят эффективно противодействовать разрушительным эффектам стресса, у них нет другого выхода.

Первая группа рациональных оценок связана со стрессорами (ситуациями), возникающими в окружающем нас мире. Каждый стрессор может быть отнесен к одной из трех групп: «немедленное действие», «будущее действие» и «игнорирование или адаптация» [13]. «Немедленное действие» охватывает группу стрессоров, с которыми можно что-то сделать прямо сейчас, сегодня или в течение ближайших нескольких дней. «Будущее действие» включает стрессоры, которые поддаются коррекции, но неясно какой именно и когда, необходимо подумать. Последняя группа – «игнорирование или адаптация» – включает те виды стрессоров, которые находятся вне пределов досягаемости, на них невозможно повлиять, по крайней мере, в обозримом будущем; к ним следует просто приспособиться и принимать их такими, какие они есть. Это только один вектор для успешного управления собственным стрессом.

Другая группа оценок касается эмоционального состояния и способов реагирования на вышеперечисленные внешние события. Необходимо проанализировать, почему возникает напряжение в ответ на внешнюю ситуацию? Необходимо понять природу собственных уязвимых мест, симпатий и антипатий. Все они сами по себе могут быть и незначительны, но, тем не менее, существенно влияют на привычный способ реагирования. Для ответа на эти вопросы необходимо сделать очень простое действие. Сесть и составить список тех вещей и событий, которые делают конкретного человека чувствительным к излишнему стрессу. Каждое утверждение списка должно начинаться со слова «Я». Это поможет отнестись ко всем перечисленным пунктам как к своим собственным. Необходимо писать только о себе, а не о ком-то, и поэтому не следует испытывать неуверенность или стыдиться каких-либо качеств, которые будут выявлены.

Очень часто просто перечисление собственных качеств открывает в течение 15 минут больше знаний о себе, чем многочасовые рассуждения о трудностях жизни. Это заставляет увидеть себя с той стороны, о существовании которой вы, возможно, до настоящего времени даже не подозревали.

Этот список у каждого будет свой, но у людей, подверженных стрессу, есть много общих проблем в оценках ситуаций. Данные ли-

тературы [10; 14] и собственный психотерапевтический опыт позволяют остановиться на типичных, ключевых ситуациях.

Одна из проблем – это неумение сказать «нет». Что за этим стоит? Прежде всего, не хватает уверенности в понимании, что следует, а чего не следует делать. Большинству людей хочется нравиться окружающим, поэтому есть опасения, что окружающие плохо о них подумают, если услышат отказ. Формирование педагога включает высокоразвитое самосознание, в течение всего образования и последующей работы ему прививают «вы должны то и это…». Специалист это принимает и испытывают чувство вины, если отказывается от определенных действий или помощи. Далее следуют причины, связанные с организационными и личностными проблемами в современной школе. Часто педагоги имеют смутное представление о том, сколько обязанностей и задач могут успешно выполнить и решить. Они ощущают себя зависимыми по отношению к другим людям (администрации школы, родителям) и воспринимают этих людей как имеющих право просить или требовать. Как быть? Если трудно сказать «нет», даже при полной уверенности, что отказ абсолютно оправдан, используйте следующие приемы, чтобы помочь себе.

- Прогнозируйте ситуации, когда кто-нибудь вероятнее всего предъявит вам неприемлемое требование. Будьте готовы к встрече с таким требованием.
- Прорепетируйте ответы наедине с собой. Заготовьте 3–4 набора фраз, которые вы можете использовать («Простите, но в ближайшее дни я могу сказать только «нет», «У меня много неотложной работы» и т.п.) и попрактикуйтесь, проговаривая их самому себе.
- Не извиняйтесь, когда говорите «нет». Если у вас есть причина для отказа, и вы хотите ее объяснить, то сделайте это, но весьма кратко и придерживаясь сути дела. Однако знайте: вы не обязаны объяснять причину отказа; у вас есть полное право сказать «нет», если вы хотите это сделать.
- Сказав «нет», будьте тверды. Если вы колеблетесь, окружающие скоро заметят это и могут попытаться заставить вас изменить свое намерение.
- Когда вы сказали «нет», не испытывайте по этому поводу чувства вины. Вы сами лучше знаете, что вам по силам [5; 6; 7; 13].

Умение отстраниться от стрессовой ситуации. Даже в самые напряженные дни педагоги сталкиваются с бесчисленным множеством событий, которые совсем не вызывают стресса. По-настоящему сложных и тяжелых рабочих ситуаций бывает сравнительно немного. Проблема состоит в том, что специалисты не в силах отстраниться от них, позволяя господствовать этим ситуациям в

мыслях и чувствах на протяжении всего дня, и упускают возможность получить удовольствие от хороших моментов, которые встречаются гораздо чаще. Такие ситуации не позволяют быстро восстановить силы и расслабиться, дать возможность подготовиться к новым столкновениям и стрессам. Мышление оказывается не в состоянии свободно переключаться с одного впечатления на другое.

Опыт показывает, что многие люди не могут отстраниться от своих тревог (огорчений, конфликтов, обид, унижений) в тот момент, когда они уже закончились. Зацикливаясь на них, люди отгораживаются от текущей жизни, от планов на будущее.

Основная причина кроется в сложной организации нашего общества, всей цивилизации, где господствуют оценочные технологии, выражаемые вербально. С раннего детства люди сталкиваются с тем, что необходимо получить вознаграждение в виде оценок, оценок за все и по любому поводу. Эти оценки являются мерилом нашей значимости, на основе этих оценок мы корректируем свое поведение, всю свою жизнь. Безусловно, оценки важны, но они не должны тотально пронизывать и определять всю нашу жизнь. В оценочной системе ценностей кроется одно из великих заблуждений человеческой цивилизации

Во многом можно снизить влияние оценочной системы отношений. Прежде всего, мы сами самые строгие судьи себе (возможно на такую роль могут претендовать еще близкие и значимые для нас люди, любящие нас). Мы сами знаем лучше всех, что хорошо мы делаем, а не дорабатываем и манкируем. И главное, мы созданы, чтобы получать удовольствие от деятельности, от творчества. Мы получаем удовлетворение и удовольствие от конкретных действий, творчества и эмоций, сопровождающих это творчество и деятельность. Сама деятельность, а не только ее итоги и оценки приносят максимум психологического комфорта для творческих людей, к которым полностью относятся и педагоги. Эта позиция дает самое полное представления нам о нас самих. Без этих ощущений мы будем всегда в процессе профессиональной, да и личной деятельности испытывать стресс и его пагубные последствия.

Необходимость и умение выражать эмоции. У каждого человека есть потребность выражать свои эмоции. Выражения эмоций зависит от личностных особенностей, темперамента. Многие специалисты-психологи, психотерапевты, психиатры считают, что постоянное подавление эмоций вызывают психологические и психические проблемы: необоснованную тревогу, депрессии, навязчивые страхи многое другое. Все это подтверждено в большом количестве научных исследований. Множество медицинских, физиологических исследований установили тесные связи между психикой и телом. Врачи различных специальностей, занимающихся лечением психо-

соматических заболеваний, также подтверждают, что подавление эмоций может стать фактором развития множества сердечно-сосудистых, аллергических и других заболеваний, вплоть до определенных форм рака [1; 2; 4; 11]. Все эти данные являются серьезными аргументами для того, чтобы признать, что эмоциональная жизнь весьма влияет на нашу жизнь и здоровье. И не только признать, а главное, позволить выражать эмоции, даже, если наша специальность (педагог, врач, психолог) не предполагает публичного выражения эмоций.

Первый и наиболее важный шаг заключается в том, чтобы разрешить себе испытывать эмоции. Необходимо позволить себе сердиться, бояться, радоваться, восхищаться, плакать и т. п. Серьезная проблема заключается в том, что в большинстве случаев подавление эмоций возникает вследствие раннего детского опыта, когда взрослые воспитывают ребенка (дома) и приучают (в детских учреждениях) подавлять эмоции, связывая эмоции с чем-то неприятным и недостойным. Это позиция закрепляется наказаниями детей за открытое выражение чувств. Вырастая, человек просто не может позволить себе говорить о чувствах, сердиться или испытывать удовольствие. Привитое подавление эмоций часто оказывается настолько сильным, что люди становятся жесткими, даже жестокими, ведут себя неискренне и неестественно. В некоторых жизненных ситуациях эти детские запреты могут сказываться весьма пагубно. Автор статьи часто работает с семьями, которые переживают горе, потерю детей. Порой наиболее разрушительно и длительно переживают горе мужчины, хотя внешне это проявляется скудно. Они не могут плакать, свободно выражать естественные чувства, ведь в детстве им привили «мужчины не плачут, мужчины сильные». Обсуждая тему значения эмоций в нашей жизни уместно напомнить мужчинам о том, что, по некоторым данным, плач влияет на биохимические процессы в теле человека, направляя их в желательное русло, не давая развиваться вредным реакциям, которые сопровождают психологический стресс. Существует даже предположение, что сравнительно меньшая частота рано проявляющихся сердечных заболеваний у женщин частично связана, с их способностью открыто плакать, когда они испытывают такую потребность. Это один из множества примеров колоссального вреда подавления эмоциональных реакций. Если вам хочется плакать – плачьте. Из-за предвзятого общественного мнения, может быть, не вполне уместно для вас плакать на глазах у публики. Тогда один на один с собой или в обществе тех, кого вы любите и кому верите, слезы помогают освободиться от эмоционального напряжения и выяснить подлинную сущность ваших переживаний более точно, чем какой-либо другой компонент поведения. Слезы также помогут тем, кого вы любите и

кому верите, лучше понять вас, продемонстрировать свою симпатию и поддержку, на что вы имеете право, когда находитесь в подавленном состоянии [13].

Выступая в роли опознавательного знака, слезы позволяют более открыто выражать собственные чувства, если вы сопереживаете чувствам других. Многих людей, которые не позволяют себе открыто проявлять эмоции, очень легко выводят из равновесия эмоции окружающих. Если мы не способны принять свои собственные слезы, то мы, скорее всего, будем испытывать неудобство при виде слез кого-то другого. Если мы не можем смириться со своим собственным гневом, мы, скорее всего, будем раздражены проявлениями гнева у окружающих. Если мы не в состоянии вынести свой страх, то, по-видимому, будем крайне не расположены к пониманию страха у кого-либо еще. Если мы не можем смотреть в лицо собственной радости, то, скорее всего, будем смущены радостью окружающих. Если мы не способны к собственному чувству привязанности, то, видимо, будем холодны по отношению к проявлениям любви у других. Если мы не можем трезво взглянуть на собственную слабость, то, скорее всего, будем проявлять жесткость по отношению к чужой слабости [13].

Итак, позвольте себе жизнь, наполненную эмоциями, и относитесь к ним как подобает. Если вы не смеете обнаружить эмоции публично, воздайте им должное наедине с собой. После тяжелого рабочего дня отправляйтесь куда-нибудь по собственному выбору и там скачите, как рассерженный ребенок, и высказывайте начальнику, что не будете делать то, о чем он вас просит. Если вам захочется, добавьте также к этому несколько выборочных замечаний по поводу его характера. А после хорошего дня разрешите себе прыгать от радости. Позвольте себе всё, что стал бы делать счастливый ребенок. Дети выражают свои эмоции в движениях: подскакивают, приплясывают и катаются по полу. Если у вас никогда не было возможности делать что-либо подобное, не рискуя получить неодобрение взрослых, попытайтесь сделать это сейчас. Если вы испытываете при этом чувство смущения даже при условии, что вас никто не видит и не слышит, задайтесь вопросом: «Почему?» Почему вы остаетесь застенчивы даже наедине с собой? Обычно ответ таков: во внутреннем мире присутствует строгий Родитель, наблюдающий за вами. Смело посмотрите в лицо Родителю и твердо скажите «Я имею права делать то, что хочу». Это не что иное, как привычный образ мышления и переживаний, выработанный в раннем детстве. Если вам хочется, посмейтесь. Заявите, что поступите так, как вы хотите. И если ваше желание включает вспышки раздражения, пение или танцы, то реализуйте эти желания.

Реализация такого поведения частично кроется в признании того факта, что эмоции составляют нормальную, естественную, желательную и нередко продуктивную часть жизни. Конечно, необходимо, чтобы мы могли контролировать их и понимать, когда можно их выражать, а когда нет. Но это знание возникает только на основе четкого понимания и открытого признания собственной эмоциональности. Чем меньше понимания и открытости, тем больше стресс будет негативно влиять на физические и психологические аспекты жизни. [13].

Управление агрессией. Другой аспект эмоциональных проблем – накопление отрицательных эмоций к концу рабочего дня педагога. Этот фактор существенно, осложняющий взаимоотношения в личном пространстве, в семье. Всем известна склонность большинства из нас, разряжать гнев, раздражение и тяжелые переживания, накопившиеся в течение рабочего дня, на домашних. По тем же причинам мы часто отказываем в разумных просьбах своим домашним только потому, что мы слишком устали или расстроены событиями на работе и ярко демонстрируем желание, чтобы нас не беспокоили. Это может наносить существенный вред семейной жизни и, в конечном счете, ведет к увеличению обид и претензий к нам. Такое положение уменьшает возможности снизить градус профессионального стресса в домашних условиях, а порой серьезно уменьшает возможности борьбы со стрессом. Опыт психотерапевтической работы показывает, что у педагогов часто возникают семейные проблемы, которые копятся и не решаются на протяжении длительного времени.

Имеется одно простое средство, помогающее избежать перемещенной агрессии, – быть готовым к ней [13]. Педагоги часто настолько утомлены и озабочены событиями на работе, что физически возвращаясь домой, психологически продолжают находиться в ситуации школьных проблем.

Мы должны научиться переключаться с профессиональных дел на домашние, что позволит совершенно справиться с агрессией. Переключение должно начинаться по окончании рабочего дня и продолжаться по дороге домой, чтобы, подходя к двери дома, мы находились в уравновешенном состоянии. Такие навыки особенно на первых порах, требуют существенных усилий. Безусловно, легче продолжать дома обсуждать профессиональные проблемы, возмущаться действиями коллег и руководителей. Но в таком случае придется платить большую цену – появляются домашние проблемы, домашний стресс. Необходимо перестроить мышление с волнующих мыслей о работе на более спокойные и конструктивные домашние хлопоты и заботы.

Необходимо понимать и всегда помнить, что стресс в профессиональной жизни усиливается еще больше, если он дополняется домашними стрессами. Напротив, уютная семейная жизнь с тесными и нежными отношениями может оказать огромное влияние на способность сопротивляться стрессу. Быть любимым, нужным, чувствовать, что о тебе хорошо думают семья и друзья – все это помогает сохранять полноценный образ «Я», изрядно страдающий в результате событий рабочего дня. Эти же чувства позволяют наслаждаться релаксацией и спокойствием, составляющими основу нашей домашней жизни. Эти чувства дают нам уверенность, что близкие люди солидарны с нами: их тревожат наши проблемы, следовательно, по большому счету мы не одиноки и у нас есть союзники [13].

Стратегии поведения после работы. Но не говорить совсем о своих рабочих проблемах – невозможно. Психотерапевты придают очень большое значение потребности человека обсуждать свои проблемы с кем-то близким или внимательным незнакомцем. Удовлетворение этой потребности помогает успешно справиться со стрессом. Нет сомнения в том, что при потребности в общении очень важно иметь кого-то рядом, готового выслушать вас [14; 15].

Но мы все очень разные, и некоторые чувствуют себя гораздо лучше, если, уходя домой после работы, они могут полностью забыть о ней. Такие люди не хотят и не нуждаются в том, чтобы дома их расспрашивали о рабочих проблемах. Другие, хотя и приходят домой с мыслями о производственных проблемах, предпочитают ощутить покой и тишину, насладиться одиночеством, обдумать происшедшее и подвести некоторые итоги рабочего дня по своему усмотрению.

Каждый из этих способов в равной степени приемлем, при условии, что он устраивает человека. Ни одна из этих стратегий поведения не может быть представлена как «лучшая». Разные личности, характеры требует своей стратегии, и каждый человек выбирает наиболее удобный для себя стиль поведения. При этом необходимо учитывать потребности домашних или друзей, которые могут, например, предпочитать, чтобы им все рассказывали, или, напротив, избегать лишней эмоциональной нагрузки. Нет абсолютной нормы или жестких правил, которым каждый должен подчиняться.

Возможность побыть с собой. Работа педагога, к сожалению, так организована, что порой у него не остается ни времени, нет личного пространства для того, чтобы иметь возможность отстранится от конкретных сиюминутных ситуаций и заново переоценить свои жизненные цели и методы их достижения. Однако такая периодическая переоценка жизненных ценностей важна и необходима. Полезно задать себе несколько вопросов. Что я хочу достичь в

профессии? Каковы мои жизненные приоритеты, какое место в жизни занимает, работа, личная жизнь, семья, друзья, увлечения? Что я могу и хочу сделать для себя? Что мене нужно для этого? Умею ли я отдыхать? Перечень вопросов можно было бы продолжить, но в данном случае хотелось просто показать, куда надо двигаться.

А. Маслоу, основатель гуманистической психологии, высказал сожаление [13], что в учебники психологии никогда не включаются главы, посвященные пустому времяпрепровождению – форме занятости, которая дает нам время быть самими собой, вместо того чтобы быть тем, кем мы представляем себя, хотели бы быть или тем, кем нас хотят видеть другие.

Педагоги, как и многие профессионалы в разных областях, воспитаны, приучены постоянно думать о будущем, увеличивать притязания и приносить в жертву удовлетворенность текущей работой ради долговременных целей (в том числе и личных). Развиваться профессионально и качественно работать – это хорошо, но необходимо оставлять время для активного отдыха и пустого времяпрепровождения. Часто специалисты начинают сожалеть об этом только когда «выгорают» и теряют здоровье.

Итак, необходимо выделять время для себя. Не испытывая чувства вины от этого, побудьте с собой, со своими мыслями и чувствами. Вернитесь назад в свое детство, к тем особым жизненным случаям, когда окружающие постоянно понуждали вас быть занятым, следили за тем, чтобы все время что-нибудь делать, быть целеустремленным и поглощенным, думать и планировать наперед, откладывать любой шанс испытать удовольствие сегодня ради неопределенного будущего. То «будущее время» – здесь и сейчас. Очень скоро все окажется в прошлом. Когда вы начнете жить? «Начните жить» здесь и сейчас, не гоняясь исступленно за какими-то идиллическими праздниками под солнцем, вкушая момент за моментом ощущения окружающей жизни, которые заставляют нас чувствовать себя живыми. Не делайте ничего специально. Просто оставайтесь верны своему чувству собственной уникальности, осознайте, кто вы и что это значит – быть самим собой [13].

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что изменения жизни зависят только от нас самих. Не надо кивать на превратности жизни и невозможность изменить ее, нужно помнить, что и требования, предъявляемые к нам, и наши возможности справляться с трудностями и проблемами в большей степени могут контролироваться нами.

Ни одна публикация, инструкция или книга не может полностью и исчерпывающе научить изменить свою жизнь. Каждый человек уникален и переносит факторы, вызывающие стресс и сам стресс по-своему.

Но все же существуют некие общие правила и способы преодоления стресса в нашей жизни, часть которых приведена в данной публикации на основе использования специальной литературы и собственного опыта автора. Но ни одна рекомендация не обеспечивает легких способов преодоления. Серьезные решения и даже небольшие изменений требуют воли и мужества. Главное – необходима вера в себя и свои возможности и терпение – мгновенных перемен не бывает. В ситуации постоянного стресса изменения необходимы и являются непременным и безоговорочным условием полноценной жизни.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
2. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина: кратк. учебн. / пер с нем. – М.:1999. – 376 с.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Логос, 2002. – 385 с.
4. Кулаков С.А. Основы психосоматики. – СПб.: Речь, 2005. – 288 с.
5. Ромек В. Г. Уверенность в себе. Этический аспект // Журн. практич. психолога // 1999. – №9. – С. 3–14.
6. Ромек В. Г. Психотерапия неуверенности в себе // Вопр. ментальной медицины и экологии. – 2000. – № 2. – Т. 6. – С. 83–84.
7. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2007. –175 с.
8. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М.: Медгиз, 1960. – 255 с.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Наука, 1982. – 221 с.
10. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 496 с.
11. Тополянский В.Д. Струковская М.В. Психосоматические расстройства. – М.: Медицина, 1986. – 384 с.
12. Тригранян Р.А. Стресс и его значение для организма. – М.: Дело, 2000. – 330 с.
13. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. – М.: Педагогика-Пресс. 1995. – 352 с.
14. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личные роста. – СПб.: Каскад, 2005. – 436 с.
15. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.