

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4**

Стрессоустойчивость педагогов
(методические рекомендации для педагогов по
профилактике профессионального выгорания)

Сатка, 2006

Содержание

Стрессоустойчивость педагогов и здоровье учащихся	3
Меры активного противодействия стрессу	6
Синдром профессионального выгорания	8
Естественные способы регуляции организма и саморегуляция	10
Профилактика стрессов	14
Литература	16
Приложения	17

Стрессоустойчивость педагога и здоровье учащихся

Хорошее самочувствие воспитателей –
залог хорошего самочувствия детей
Г.Фигдор

В понятие общей защищенности человека обязательно входит умение противостоять стрессам. Термин «стресс» ввел в 1932 году канадский психофизиолог Ганс Селье, который определил его как *защитную реакцию организма, возникающую в ответ на неблагоприятные изменения среды*. Но до сих пор нет единого мнения относительно определения стресса.

Стресс – эмоциональное напряжение, которое возникает в результате неприятных переживаний.

Стресс – это потрясения, вызванные различными по модальности и интенсивности силами.

Стресс – это психическая напряженность (эмоциональная и операциональная).

Проблематика стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимания. В классических исследованиях Селье, а позднее – Лазаруса, Розенмана и Фридмана было показано, что длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма, появление чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденция к отказу от выполнения задания в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений.

Анализ факторов, вызывающих подобные симптомы в различных видах деятельности, показал, что существует ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми. «Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким испытанием, как другой человек». То есть, люди, работающие в профессиональной сфере «человек-человек» значительно быстрее подвержены воздействию стресса и эмоциональному выгоранию. Проведенные различные исследования показали, что особой «группой риска» являются педагоги.

Основное условие нормального психосоциального развития ребенка – спокойная и доброжелательная обстановка, внимательное отношение взрослого к эмоциональным потребностям ребенка, доверительные отношения. В.А. Сухомлинский еще в 1974 году убеждал педагогическую общественность в том, что в гармоничном развитии ребенка все взаимосвязано. Он писал: «Здоровье зависит и от того, как и какие домашние задания даются ребенку, как и когда он их выполняет. Огромную роль играет и эмоциональная окраска... Я знаю много случаев, когда у ребенка переживающего отвращение к занятиям, серьезно расстраивались пищеварение, возникали желудочно-кишечные заболевания и др.»

В исследованиях, посвященных изучению влияния эмоциональной сферы учителя на интеллектуальную сферу учащихся, на их познавательную деятельность показано, что эмоции играют большую роль в общении с учащимися, в создании у них положительного эмоционального заряда на получение знаний, в усвоении учащимися учебного материала.

Идея «эмоционально зрелой» личности педагога не нова, но именно сегодня в русле личностно-ориентированной парадигмы обучения исследование эмоциональной сферы учителя приобрело особую актуальность. Говоря о эмоциональной сфере, прежде всего, необходимо раскрыть понятие психологической устойчивости, которую составляют:

- 1) *стабильность* - сохранность состояния психики человека в постоянно меняющихся жизненных ситуациях, некая «константа», определяющая последовательный характер поведения и способствующая целенаправленности его действий и поступков;
- 2) *изменчивость* - приспособление к тем социальным стандартам, которые предлагает реальная действительность. То есть, речь идет о способности педагога

противостоять тем эмоциональным раздражителям, которые могут отрицательно влиять на его деятельность.

Таким образом, люди, не обладающие психологической устойчивостью в большей степени подвержены стрессам.

В условиях нашей социокультурной системы достаточно частые и глубокие стрессы формируют сложные состояния и вредоносные эффекты, создающие барьеры в профессиональной деятельности учителя.

Проявления и последствия стресса

Проявления	Последствия
<i>Когнитивные</i>	
Концентрированность и объем внимания уменьшается	Сознанию все труднее оставаться сфокусированным. Сила наблюдения ослабевает.
Отвлекаемость увеличивается	Нить обдумываемого или проговариваемого часто теряется
Память ухудшается	Воспроизведение и осознание даже знакомых объектов ослабевают
Частота ошибок увеличивается	Принимаемые решения становятся ненадежными
Сила организации и долговременное планирование ослабевают	Разум не может точно оценивать существующие условия или прогнозировать отдаленные последствия
<i>Эмоциональные</i>	
Физическое и психологическое напряжение возрастает	
Болезненная мнительность возрастает	Воображаемы недомогания добавляются к подлинным расстройствам, вызванным стрессом. Ощущение здоровья и хорошее самочувствие исчезают
Изменяются личностные особенности	
Моральные и эмоциональные ограничения ослабевают	Возрастает число эмоциональных взрывов
Появляется депрессия и беспомощность	Возникает ощущение невозможности повлиять на события или отношение к этим событиям и к самому себе
Усиливаются имеющиеся личностные проблемы	Присущие человеку тревожность, чувствительность, склонность к самозащите и враждебность возрастают
Самооценка резко падает	Развивается ощущение некомпетентности и неполноценности
<i>Поведенческие</i>	
Возрастают речевые проблемы	Может появиться заикание, нерешительность
Заинтересованность ослабевает	Жизненные цели и увлечения могут быть оставлены
Усиливается употребление лекарств	Потребление алкоголя, никотина, кофеина увеличивается
Возрастает цинизм по отношению к другим людям	Развивается тенденция возлагать вину на других
Игнорируется новая информация	Отвергаются даже полезные новые сведения и инициативы
Ответственность переносится на других	Возрастает тенденция пересматривать

На основании данной таблицы можно сделать вывод о том, что происходит с педагогом, находящимся в стрессовой ситуации. В результате – взаимное отчуждение учителей и учащихся. На стороне учителей – закрепление и формирование негативных черт характера: менторство, внешний обвинительный стиль, эмоциональное застревание. На стороне учащихся – преобладание пассивности над активностью, неврозы, акцентуации характера, резкие смены настроения.

В настоящее время психологами доказана тесная связь между эмоциональным состоянием учителя и психологическим здоровьем учащихся, так как субъективное состояние ребенка имеет непосредственную связь с окружающей его обстановкой. В этом смысле на протяжении длительного периода дошкольного и школьного детства считать психологическое здоровье только достоянием ребенка, в принципе, не очень верно.

Отношение взрослого как форма и способ сопричастности к жизненному миру ребенка является существенным фактором детского психологического здоровья. Согласно одной из интерпретаций, образование – это взаимодействие субъектов, при котором один из них, обладая определенным уровнем культуры, соответствующими правами и обязанностями, активно участвует в становлении личности ребенка. От того, **что** мы (педагоги) передаем в дар детям и **как** мы это делаем, зависит и физическое, и психологическое здоровье учащихся.

Меры активного противодействия стрессу

Активное противодействие стрессу может включать ряд мер, подходов и стратегий поведения, которые в своей совокупности образуют систему, призванную если не снять полностью негативные последствия стресса, то в максимальной степени их ослабить.

К основным структурным элементам этой системы можно отнести следующие.

Во-первых, анализ индивидуальной картины стресса. Стресс — явление личностное и часто ситуативное. Анализ включает ряд обязательных действий:

- составление перечня стрессоров (перечень делает ситуацию управляемой, а проблему — более реальной и осязаемой, создает ощущение подконтрольности и прогнозируемости ситуации, что само по себе тоже важно, так как ведет к повышению уверенности в своих силах);
- ранжирование стрессоров (от самого сильного к самому слабому);
- планирование реальных и конкретных действий по отношению к стрессорам. Можно выделить три вида действий:
 - ✓ немедленное действие (стрессоры, по отношению к которым можно что-то сделать прямо сейчас, сегодня или в течение ближайших дней, например нечеткие функциональные обязанности, неопределенность);
 - ✓ перспективное действие (стрессоры, поддающиеся коррекции, но неясно, какой именно и когда, например большие нагрузки);
 - ✓ игнорирование или адаптация (стрессоры, которые находятся вне пределов досягаемости, по крайней мере, в обозримом будущем; к ним следует просто приспособиться и принимать их такими, какие они есть).

Во-вторых, мобилизация физиологических возможностей организма для противодействия стрессу при помощи:

- увеличения приема жидкости (до восьми стаканов в день к тому количеству, которое мы выпиваем ежедневно);
- качественного, полноценного и разнообразного питания;
- дыхательной гимнастики;
- физических упражнений.

В-третьих, мобилизация психофизиологических возможностей для противодействия стрессу, или психическая саморегуляция.

«Одно из условий выздоровления – желание выздороветь» Сенека.

Первая помощь в острой стрессовой ситуации

1. Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений (исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении жизни).
2. Сосчитайте до 10. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
3. Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении:
 - встаньте, если это нужно и, извинившись, выйдите из помещения;
 - воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой;
 - медленно осмотритесь по сторонам даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид;
 - затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз смотрели на небо?
 - набрав воды в стакан (или ладони), медленно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

- выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова). Для первой помощи этого вполне достаточно.

Синдром профессионального выгорания

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века.

Явление выгорания проявляется в виде целого ряда симптомов, которые образуют так называемый синдром профессионального выгорания.

Что это за синдром и почему он возникает?

В процессе выполнения любой работы людям свойственно испытывать физические и нервно-психические нагрузки. Их величина может быть различной в разных видах деятельности. При небольших нагрузках, действующих постоянно, либо значительных разовых нагрузках бессознательно включаются естественные механизмы регуляции, и организм справляется с последствиями этих нагрузок сам, без сознательного участия человека.

Например, после тяжелой умственной или физической работы человек может проспать больше, чем обычно, и встать отдохнувшим. При этом, он сознательно не планирует этот длительный сон. В других случаях, когда нагрузки значительны и действуют продолжительное время, бывает важно сознательно использовать различные приемы и способы, помогающие организму восстановиться.

Как установлено многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных ученых, работа педагогов, специалистов различных социальных служб с людьми связана с большими нервно-психическими нагрузками.

Действительно, работа педагогов напряженная. Имеется в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д. Речь идет, прежде всего, о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т.д.

При такой работе день за днем уровень напряженности может накапливаться. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость.

Факторы, ведущие к эмоциональному выгоранию

1. Оценка работы, как незначимой в собственных глазах.
2. Неудовлетворенность профессиональным ростом.
3. Многочасовая монотонная работа.
4. Отсутствие четко обозначенных обязанностей.
5. Авторитарность как стиль общения.
6. Стратегия избегания в конфликтных ситуациях.
7. Низкий (и очень высокий) уровень эмпатии.
8. Учебно-дисциплинарная модель взаимодействия в процессе обучения.
9. Недостаточное чувство юмора.
10. Высокая тревожность как личностное качество.
11. Зависимость от внешних оценок.

Основные стадии синдрома профессионального выгорания

Специалисты выделяют **три основные стадии синдрома**.

Первая стадия — на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбой в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание. В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет.

На **второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, уменьшение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем человек общается по роду деятельности (школьников, коллег, родителей); «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо»; нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с полоборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

Психологи полагают, что эффективным средством *профилактики напряженности, предотвращения «симптома профессионального выгорания»* является **использование способов саморегуляции и восстановления себя**. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

Конечно, природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом, не зная, какими научными словами это называется. Это — естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека, поэтому иногда их еще называют неосознаваемыми.

А специалисты, занимающиеся проблемами регуляции эмоциональных состояний, нервно-психической напряженности, для управления ими используют специальные приемы сознательно. Именно их и называют методами саморегуляции, или способами самовоздействия, подчеркивая в них активное участие человека.

Естественные способы регуляции организма и саморегуляция

Рассмотрим сначала **естественные способы регуляции организма**. Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

Результаты психологических исследований позволили выделить следующие естественные способы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения (потягивание, расслабление мышц);
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов (кому-либо просто так).

А есть ли приемы, которые можно применять и во время работы? Да, но многие мы используем бессознательно.

Поэтому важно:

- разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете;
- осознать их;
- перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием;
- освоить способы саморегуляции, или самовоздействия.

Все это и составляет суть саморегуляции.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
 - эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
 - эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности)
- (см. Приложение 1)

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

Методы и способы саморегуляции появились как результат изучения психологии и физиологии человека, закономерностей и механизмов развития напряженности и утомления, обобщения опыта поведения людей в стрессовых ситуациях, накопленного столетиями.

Существует специальная литература, описывающая историю возникновения, теории, лежащие в основе, сами методы и способы саморегуляции. Круг таких методов достаточно широк. Одни из них понятны и просты; другие довольно сложны, их освоение требует методического руководства со стороны подготовленных специалистов (профконсультантов, психологов); третьи весьма необычны, оригинальны, тем не менее, они эффективно работают.

Способы и приемы саморегуляции

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 4

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), сделайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — сделайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы — удивления, радости и пр.).

Способ 5

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Способ 6

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок, мелких предметов;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов — выдох.

Способ 7

Сильно сжать руки в кулаки на несколько секунд и медленно отпустить. Повторить 2-3 раза с небольшими паузами.

Способ 8

- встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух;
- представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом;
- постоит в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела;
- представьте, что в шаре появилось небольшое отверстие, медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д.;
- запомните ощущения в состоянии расслабления.

III. Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 9 Самоприказы

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики.

- Сформулируйте самоприказ.
- Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 10 Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах:

- вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями;
- сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: («Именно сегодня у меня все получится», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной», «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»,

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания»).

- мысленно повторите его несколько раз.

Способ 11 Самоодобрение

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим:

- в случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»;
- находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

IV. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 12

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации;
- делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:
 - 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
 - 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
 - 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).
- при ощущении напряженности, усталости:
 - 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
 - 2) дышите медленно и глубоко;
 - 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
 - 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
 - 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
 - 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Профилактика стрессов

В любой ситуации существует выход и выбор. Сложная ситуация проверяет нас на прочность – выдержим или нет? Самая драматичная ситуация не предполагает абсолютного и однозначного алгоритма действий. Даже в условиях самых жестких реалий существует возможность маневра, относительная свобода и выбор.

Успешно управлять стрессовыми состояниями по силам каждому человеку. В основе профилактики стрессов лежат следующие основные подходы.

По мнению Р.Л. Кричевского, к принципам мудрого отношения к жизни можно отнести следующие.

1. Постоянно ставить и добиваться соразмерных нашим возможностям жизненных целей.

Мы не должны отказываться от своих притязаний, в том числе и связанных с некоторой долей риска. Необходимо задуматься о реальности наших притязаний и выбирать цели, которые чуть-чуть выше реальных возможностей. Как писал Г. Селье: **«Стремись к самой высшей из доступных тебе целей и не вступай в борьбу из-за безделиц».**

Этот принцип требует известной динамичности наших установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством ближайших и перспективных целей, обладающий способностью их заменять, в случае неудачи показывает свои способности управлять стрессом.

2. Уметь отличать главное от второстепенного.

Этот принцип ориентирует нас на нахождение какой-то основной, доминирующей линии жизни, предостерегает от погони за сиюминутными, случайными целями. Р. Нибур писал: **«Боже, дай нам благоразумие и терпение спокойно принять то, что мы не можем изменить; мужество, чтобы изменить то, что может изменить; и мудрость, чтобы отличить одно от другого».**

3. Знать меру воздействия на события., т.е. быть реалистичными в оценке как собственных возможностей, так и ситуации, в которой находимся.

Игнорирование принципа ведет не только к излишней трате сил, но и к дистрессу (отрицательному стрессу). Г. Селье советует: **«С какой бы жизненной ситуацией вы не столкнулись, подумайте сначала – стоит ли сражаться».**

4. Уметь подходить к проблеме с разных сторон.

Речь идет о многоплановости видения возникающих проблем, способности взглянуть на них с разных сторон и позиций, о необходимости гибкого подхода в оценке людей и событий. Французский мыслитель Монтень заметил: **«Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее».**

5. Готовить себя к любым неожиданным событиям заранее.

Настраивая себя на возможные, да и на непредвиденные повороты событий, мы тем самым проявляем известную гибкость, реалистичность в подходе к действительности, избавляемся от ненужных иллюзий, а порой готовимся, таким образом, к малоприятным новостям.

6. Стараться понимать окружающих.

Адекватное понимание других, в частности мотивов их поведения, проникновение в их внутренний мир позволяет избрать более гибкие линии поведения, избежать ненужных столкновений и в конечном счете обеспечить себе некоторый уровень психологического комфорта.

7. Уметь извлекать положительный опыт из всего происходящего.

Любой (по знаку) приобретенный опыт, при условии серьезного его осмысления, способен значительно расширить наши возможности в оценке людей и ситуаций, способствуя тем самым лучшей жизненной адаптации.

8. Стараться смотреть на вещи оптимистично.

Лучший путь к успеху и сотрудничеству с коллегами – хорошее настроение и положительный подход к решению проблем. Положительные эмоции (так же как и

отрицательные) заразительны. И друзья, и семья, и дети будут вам благодарны за подаренную возможность взглянуть на мир с радостью. Известно также, что люди тянутся к оптимистам и избегают пессимистов.

9. Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.

Вы можете помочь другим, если вам это по силам, но не позволяйте друзьям и сотрудникам постоянно вас эксплуатировать. Это может привести к чувству вины, если вы не сможете исполнить чью-то просьбу.

10. Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно.

Насилие над своими чувствами и внешними проявлениями требует значительных трат энергии и оставляет неприятный осадок.

11. Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.

Вам необходимо какое-то время побыть в одиночестве, подумать о жизни, о себе, обдумать возникшие трудности, просто расслабиться и отдохнуть. Особенно это важно для тех, кто принадлежит к типу интровертов.

12. Жить полной жизнью в каждый данный ее момент.

Несмотря и вопреки сложностям нашей жизни надо жить, а не существовать; жить каждый день и каждый час; жить каждый миг.

Важно не только мудро строить свою жизнь, но и активно конструировать свою повседневную реальность. Активные люди отличаются тем, что события, как правило, не застают их врасплох. Им свойственны:

1) Предвосхищение событий. Они определяют, что вероятнее всего может случиться, и предпринимают шаги, чтобы:

- ✓ избежать неприятностей;
- ✓ получить пользу от того, что должно произойти;
- ✓ или изменить ход событий и удовлетворить собственные интересы.

2) Решительность. Они заставляют себя действовать, в то время как другие еще колеблются.

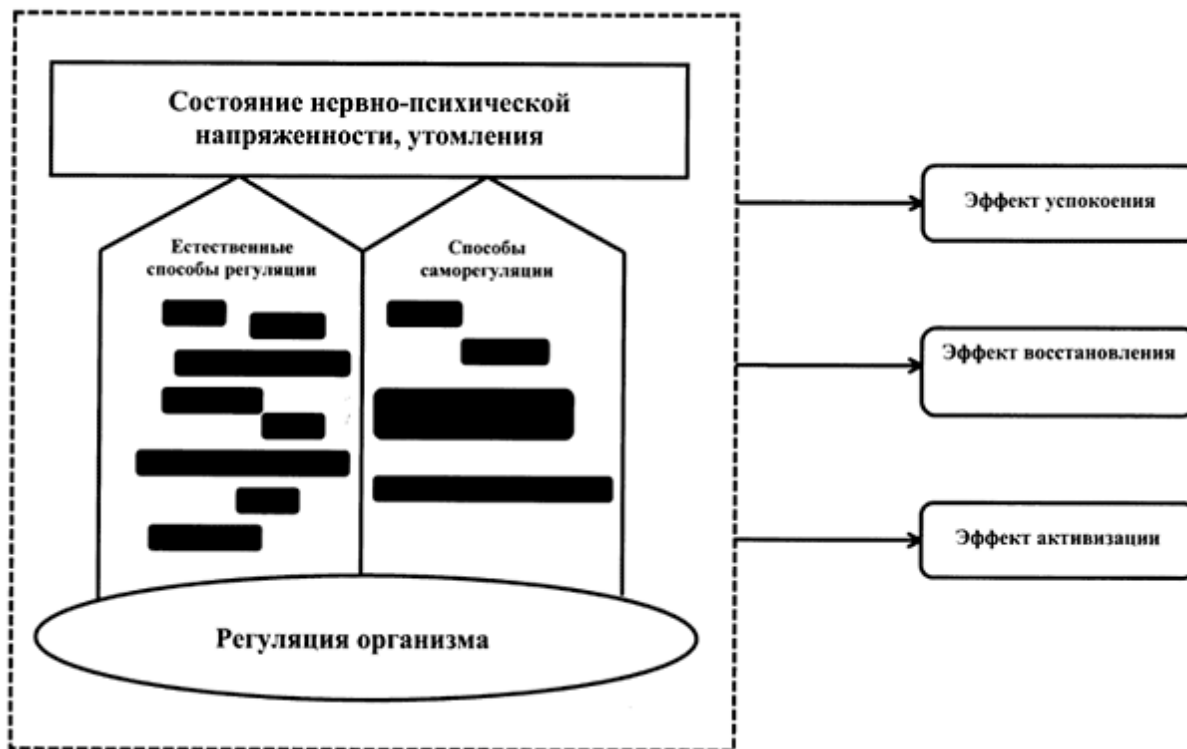
3) Мужество. Необходимость действовать быстро и решительно предполагает элемент осознанного риска. Активные люди готовы взять этот риск на себя.

4) Хорошая сопротивляемость стрессу. Люди активные очень часто способны действовать, находясь в состоянии стресса, и при этом сохранять способность следить за развитием событий. В то же время люди, сильно подверженные стрессу, стараются отстраниться от стрессогенной ситуации, избегая или отрицая ее.

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Литература

1. Антипова С. Уютно ли учителю в школе // Школьный психолог, 2003, № 41
2. Большой толковый психологический словарь. В 2 т. – Издательство АСТ, 2001. – 592 с.
3. Ефремов К. Стресс – первобытный, цивилизованный, школьный // Народное образование, 2004, №4
4. Журавлев Д. Психическое здоровье во многом определяет физическое // Народное образование, 2004, № 8
5. Маркова А.К. Психология труда учителя. Кн. для учителя – М.: Просвещение, 1993–192с.
6. Мостовая Л. Создай себе настроение // Школьный психолог, 2003, № 32
7. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. – М.: ТЦ Сфера при участии «Юрайт-М», 2001. – 448 с.
8. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в образовании // Вопросы психологии, 2002, № 1
9. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.
10. Симонов В.П. Диагностика личности и профессионального мастерства преподавателя. М.: Международная педагогическая академия, 1997. – 192 с.
11. Столяренко Л.Д. Психология управления. – Ростов н/ Д. Издательство «Феникс», 2003. – 448 с.
12. Урбанович А.А. Психология управления: Учебное пособие. – Мн.: Харвест, 2004. – 640 с.
13. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы // Школьный психолог, 2003, № 36



Тест на самооценку стрессоустойчивости личности

(Сост. Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

Вам предлагается ряд утверждений:

Утверждения	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что могу потерять работу	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее, подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали. И определите уровень вашей стрессоустойчивости:

Суммарное число баллов	Уровень стрессоустойчивости
51-54	1 – очень низкий
53-50	2 – низкий
49-46	3 – ниже среднего
45-42	4 – чуть ниже среднего
41-38	5 – средний
37-34	6 – чуть выше среднего
33-30	7 – выше среднего
29-26	8 – высокий
25-18	9 – очень высокий

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот.

Тест «Состояние вашей нервной системы»

(По К. Либельт)

Инструкция. Обведите кружком одну из четырех цифр в графах справа напротив описания каждого симптома в зависимости от того, как часто вы обнаруживаете этот симптом у себя.

№ п/п	Симптом	Нет	Редко	Да	Очень часто
1.	Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10
2.	Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
3.	Часто ли вы быстро устаете?	0	2	4	8
4.	Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
5.	Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?	0	2	3	6
6.	Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
7.	Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6
8.	Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	0	2	4	8
9.	Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	0	2	4	8
10.	Страдаете ли вы от зуда?	0	2	3	6
11.	Необходимо ли вам в вашей профессиональной деятельности быть “на высоте”?	0	2	4	8
12.	Часто ли вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли вы теряете самообладание?	0	2	4	8
13.	Копите ли вы неприятности в себе?	0	2	4	8
14.	Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
15.	Курите ли вы?	0	2	5	10
16.	Бывают ли у вас неприятности? Мучают ли вас страхи?	0	2	4	8
17.	Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
18.	Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	0	2	4	8

Обработка результатов

Сложите обведенные цифры.

0–25: эта сумма может вас не беспокоить. Однако все-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

26–45: поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете сделать для вашего организма

46–60: ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

Более 60 баллов: ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры.

Таблица «Возможное решение»

Причина	Возможное решение
Потребность быть всем и всегда нужным, во все вмешиваться	Ограничивайте себя. Кто хочет успеть все, не успевает ничего
Привычка скорее действовать без предварительного обдумывания	Помните: тот, кто знает, что делать, выигрывает единожды, а тот, кто знает зачем, — всегда!
Недостает времени на планирование дня	Планирование дня отнимает много времени только на первых порах, а при образовании прочного навыка занимает считанные минуты
Плохое “чувство времени”	Помните: как правило, любое дело требует больше времени, чем первоначально кажется
Потребность постоянно быть чем-то занятым	Лучше сделать меньше, да лучше, чем много, но плохо
Привычка обещать всем и всегда свою помощь	Если вы всегда говорите “да”, то окружающие воспринимают ваши услуги как должное и легко начинают злоупотреблять вашим временем
Неумение говорить “нет”	Проявите настойчивость в овладении этим умением! Не настаивайте на роли “хорошего парня”, который ни в чем не отказывает. Такие люди удобны, но не внушают уважения
Неуважение к вашему времени со стороны окружающих	Определите для себя и поставьте в известность окружающих о вашем распорядке дня, о тех часах, когда вас ни в коем случае нельзя отвлекать
Неумение уделять беседе ровно столько времени, сколько требует ее предмет	Последите за собой: постарайтесь отделить содержательный разговор от пустой болтовни
Неспособность заканчивать дела	Последите за тем, чтобы не оставлять за собой неоконченных дел
Склонность к раздуванию мелких проблем до масштабов “трагедии”	Игнорируйте мелкие проблемы! Ищите крупные дела!
Отсутствие направленности в работе, загруженность делами	Откажитесь от незначительных и малозначительных дел. Отделяйте главное от второстепенного и ненужного