

Если вас охватил стресс: бежать от него или управлять им?

В. Шебеко, Е. Семенова

Наше время – время стрессов. Стресс проник в нашу повседневность не только как слово, но и как центральное явление современного общества. Всемирная организация здравоохранения признала стресс самой большой угрозой здоровью в 21 веке.

Давно замечено, что многие болезни возникают от негативных эмоций. Люди, счастливые в личной жизни, меньше болеют даже простудой. Врачи, участвовавшие в военных компаниях в конце XIX – начале XX века, обнаружили, что в побежденных и отступающих армиях значительно быстрее, чем в победоносных, распространяются инфекционные заболевания. Это является доказательством прочной связи эмоциональных центров и иммунной системы человека.

Опыты известного канадского физиолога Г. Селье, показали, что под воздействием сильного стресса железы внутренней секреции выбрасывают в кровь большое количество мощного гормона – кортикостерона. Этот гормон появляется обычно при воспалительных процессах в организме. Но его длительное присутствие в крови, да еще в больших количествах, может ослабить иммунную систему. Стресс также вызывает сокращение числа так называемых Т-лимфоцитов, которые производят антитела и запускают противоопухолевую защитную систему. Ослабление этих иммунных факторов ведет к росту в организме количества бактерий, вирусов и появлению болезней. Не так давно стало известно, что стресс влияет на содержание в слюне иммуноглобулина А - антитела, которое борется с инфекциями во рту: чем с большим количеством неприятностей сталкивается человек, тем ниже уровень иммуноглобулина. Эмоции страха или испуга могут вести не только к сердечно-сосудистым заболеваниям, но и к другим нарушениям внутренних органов: могут возникать нарушения функции пищеварения (снижение аппетита, повышение кислотности желудочного сока), при реакции тревоги усиливается

секреция пептических энзимов, вследствие чего образуется язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Вышеперечисленные факты показывают, что длительные отрицательные эмоции (печаль, тревога, подавленность, гнев, огорчение, негодование, вина) предшествуют развитию различных соматических заболеваний.

Стресс может возникнуть как из-за внешних стрессоров, таких как сроки, недостаток времени, конфликты, шум и др., так и внутренних: беспомощность (люди считают, что ситуацию невозможно изменить и даже не пытаются это сделать); чрезмерно негативная оценка ситуации; постоянное ожидание самого худшего; «черно-бело» мышление со словами «всегда», «все», «никогда», «никто»; завышенные требования к себе. Как правило, здесь речь идет о негативных ситуациях. Однако и позитивные события также могут вызывать стресс. Каждый человек помнит свою свадьбу, рождение первого ребенка, новый автомобиль. В подобных ситуациях речь идет о стрессе, который на профессиональном языке называется «эустресс» (позитивный стресс). Но все же чаще имеет место негативно обусловленный стресс – «дистресс». С одной стороны, стресс негативен и нежелателен, с другой – необходим, потому что он стимулирует тело и дух. Для работы важен определенный уровень стресса. Только в этом случае человек бодр и внимателен. Поэтому речь идет не о том, чтобы избежать стресса, а о том, чтобы научиться справляться с ним.

Проявления стресса разнообразны и зачастую носят индивидуальный характер, однако большая часть реакций организма на стресс довольно однотипна. Ученые (Т.В.Форманюк, Ю.В.Щербатых) выделяют четыре группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, эмоциональные и поведенческие.

Интеллектуальные признаки стресса: преобладание негативных мыслей; трудность сосредоточения; ухудшение показателей памяти; постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы; повышенная отвлекаемость; трудность принятия решений; поспешные и необоснованные решения; частые ошибки; нарушение логики; желание переложить

ответственность на другого; уменьшение возможных вариантов действия; сужение поля зрения.

Поведенческие признаки стресса: потеря аппетита или переедание; возрастание ошибок при выполнении привычных действий; быстрая или, наоборот, замедленная речь; дрожание голоса; хроническая нехватка времени; уменьшение времени на общение с близкими; конфликтное поведение; увеличение конфликтных ситуаций на работе; низкая продуктивность деятельности; нарушение сна или бессонница; потеря внимания своему внешнему виду; курение или употребление алкоголя.

Эмоциональные признаки стресса: беспокойство, повышенная тревожность; мрачное настроение; подозрительность; раздражительность; уменьшение чувства уверенности в себе; уменьшение удовлетворенностью жизнью; эмоциональное равнодушие; неуместный юмор; потеря интереса к жизни; недовольство собой, своей работой; ощущение постоянной тоски, депрессия; чувство одиночества;

Физиологические признаки стресса: боли в разных частях тела; повышение или понижение АД; учащенный или неритмичный пульс; нарушение свободы дыхания; нарушение процессов пищеварения; ощущение напряжения в мышцах; повышенная потливость; повышенная утомляемость; судороги; быстрое увеличение или потеря веса тела; частые недомогания, снижение иммунитета.

С вредным стрессом нужно бороться. Но для начала необходимо научиться обнаруживать первые признаки этого явления, чтобы вовремя принять соответствующие меры.

Как оценить уровень стресса? Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса оценивается в 1 балл, каждый симптом из «эмоционального» списка оценивается в 1,5 балла, а каждый симптом из «физиологического» списка оценивается в 2 балла. Таким образом, общая максимальная сумма по всему списку теоретически может достигать 66 баллов.

Показатель от 0 до 5 баллов считается хорошим: это означает, что в данный момент жизни у вас сколь-либо значимый стресс отсутствует.

Показатель от 6 до 12 баллов означает, что вы испытываете умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

Показатель от 13 до 24 баллов указывает на достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникло в ответ на сильный стрессовый фактор, который вам пока не удалось компенсировать. Здесь уже требуется применение специальных методов преодоления стресса.

Показатель от 25 до 40 баллов указывает на состояние сильного стресса, для успешного преодоления которого желательна помощь психолога. Такая величина стресса говорит о том, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивления стрессу и нужно срочно пересмотреть свое отношение к актуальной проблеме, а возможно, и к стилю жизни вообще.

Показатель свыше 40 баллов свидетельствует о переходе организма к третьей, наиболее опасной стадии стресса – истощению запасов адаптационной энергии. Человеку, имеющему столь высокий индекс показателей стресса, следует заняться своим здоровьем, пока обратимые психопатологические процессы не привели к стойким физиологическим или органическим изменениям.

Даже если у профессионала низкий уровень стресса, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации, следует принимать меры для выявления его причин и своевременного устранения. Установлено, что хронический стресс относительно малой интенсивности опасней для здоровья человека, чем сильный, но непродолжительный (Ю.В.Щербатых). Это связано с двумя причинами: биохимической (при длительном напряжении постоянно возникает истощение

запасов антистрессовых гормонов) и чисто психологической (если человек долго не может справиться с источником своих неприятностей, у него возникает чувство бессилия перед ситуацией и ощущение безнадежности положения, что усугубляет тяжесть стресса).

Умение владеть собой, держать себя в руках – один из главных показателей, определяющих успех любого вида деятельности. Сегодня врачи не сомневаются, что нервная система так же, как и мышцы, поддается тренировке. Психика для человека – такой же инструмент, как для музыканта скрипка, для художника – кисть. Пришло время осваивать науку властвовать собой.

Педагогическая профессия предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности педагога. Это «работа сердца и нервов», где требуется, как справедливо заметил В.А.Сухомлинский, буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил. Если мы хотим, чтобы наш организм нормально функционировал, чтобы нас не покидали приподнятой настроение, чувство душевного комфорта, необходимо научиться регулировать свое эмоциональное состояние, прививать себе прочные навыки управления своим самочувствием и настроением.

В настоящее время широко распространен термин «эмоциональное выгорание». Что означает это термин? Данный термин был введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально напряженной атмосфере. Современные исследователи (Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова, Т.В.Форманюк и др.) эмоциональное выгорание рассматривают как специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми, - педагогов, врачей, психологов, работников торговли и др. Представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения – синдрому эмоционального выгорания. Данный синдром возникает как следствие профессиональных стрессов, когда адаптационные возможности (ресурсы) человека по преодолению стрессовой ситуации

превышены. По мере того, как усугубляются последствия рабочих стрессов, истощаются моральные и физические силы человека, ухудшается его здоровье.

В последнее время наряду с понятием «эмоциональное выгорание» все большее внимание получает термин «*психическое выгорание*» (Л.М.Митина, В.Е.Орел). Под психическим выгоранием понимают ответную реакцию на продолжительные стрессы. Это механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Психическое выгорание включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию, редукцию профессиональных достижений.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, усталости, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Происходит потеря интереса к работе, человек не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, как раньше.

Деперсонализация связана с возникновением негативного отношения к людям, с которыми работает специалист. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными. Сдерживаемое раздражение со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

Редукция профессиональных достижений – это возникновение у человека чувства некомпетентности в своей сфере, осознание неуспеха в ней. Проявляется это в недовольстве собой, негативном отношении к себе как к личности и профессионалу.

Психическое выгорание характеризуется рядом признаков: изменение в поведении (специалист утрачивает творческие подходы к решению проблемы, часто смотрит на часы, опаздывает на работу, уединяется и избегает коллег), изменения в чувствах (плохое настроение, отстраненность «уход в себя», повышенная раздражительность, чувство вины), изменение в мышлении (неспособность концентрировать внимание, сомнения в правильности принятия

решений, безразличие к результатам), изменения в состоянии здоровья (нарушенный сон, головные боли, усталость).

Выгорание – динамический процесс, возникающий поэтапно, в соответствии с механизмом развития стресса. Ученые выделяют три стадии его развития:

- нервное (тревожное) напряжение (легкая форма), которое создают: хроническая психоэмоциональная атмосфера, повышенная ответственность, трудность контингента;

- резистенция, т.е. сопротивление (затяжная форма) – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;

- истощение (хроническая форма) – снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным (Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова).

Соответственно каждому этапу возникают отдельные признаки, или симптомы, нарастающего выгорания. Так, у человека, подверженного выгоранию первой степени, проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки этого процесса. Он может испытывать недовольство собой, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Симптомы проявляются в легкой форме и выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления или организации перерыва в работе.

На второй стадии выгорания симптомы проявляются более регулярно, носят затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Первый признак перехода синдрома во вторую фазу развития – потеря способности улавливать разницу между принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций (легкая улыбка, мягкий, спокойный тон речи, отсутствие категоричности, грубости) и неадекватное эмоциональное реагирование (эмоциональная черствость, равнодушие, холодность).

Признаки и симптомы третьей стадии выгорания являются хроническими. Попытки заботиться о себе, как правило, не приносят результата, профессионал подвергает сомнению ценность своей работы, профессии. Наблюдается хроническая усталость, нарушения памяти и внимания, нарушения сна с трудностями засыпания, личностные изменения. Возможно развитие тревожности, депрессии, зависимости от психоактивных веществ.

На психологическом уровне профессиональное выгорание проявляется в эмоциональной и личностной отстраненности. К педагогу приходит ощущение, что он уже не может взаимодействовать с детьми. Постепенно симптом усиливается: все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные: грубость, раздражительность, обиды. Даже мысль о профессиональной деятельности вызывает плохое настроение, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца.

«Выгорают» ли педагоги дошкольных учреждений? Для того чтобы это выяснить, нами была проведена диагностика степени развития данного явления (по опроснику В.В.Бойко) у 200 воспитателей дошкольных учреждений г. Минска. Выяснилось, что на формирование выгорания оказывает влияние стаж педагогической деятельности. Первая фаза выгорания наиболее выражена в период от 6 до 10 лет нахождения в профессии (у 37% педагогов она находится в стадии формирования, у 14% - является сформированной). Фаза «резистенции» (сопротивление) наиболее представлена у воспитателей с небольшим педагогическим стажем (0 – 5 лет работы): 52% обнаружили признаки стадии формирования данной фазы, у 29% она является сформированной. «Истощение» эмоциональных ресурсов, проявляемое на эмоциональном и физиологическом уровнях, особенно выражено у педагогов с большим стажем работы – от 21 года и выше (35%). Наиболее выраженными симптомами психического выгорания педагогов являются: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных обязанностей. В стадии формирования находятся такие симптомы, как: переживание психотравмирующих обстоятельств, эмоционально-нравственная

дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, психосоматические нарушения. Большинство опрошенных (около 80%) отмечает общее ухудшение физического и психического самочувствия, нарушение сна, усталость и недомогание в конце рабочего дня. Повышение давления, головные и сердечные боли обнаружены примерно у 20% педагогов.

Для определения степени выраженности синдрома выгорания можно использовать тест-опросник (Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова), в котором кружком обводится балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства: 0 – никогда, 1 – очень редко, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – очень часто, 6 – всегда.

1. *Я чувствую себя эмоционально опустошенным.*
2. *К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.*
3. *Я чувствую себя уставшим, когда утром нужно идти на работу.*
4. *Я хорошо понимаю, что чувствуют мои воспитанник, и использую это в интересах дела.*
5. *Я общаюсь со своими воспитанниками без лишних эмоций.*
6. *Я чувствую себя энергичным и воодушевленным.*
7. *Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.*
8. *Я чувствую угнетенность и апатию.*
9. *Я могу позитивно повлиять на продуктивность деятельности моих воспитанников.*
10. *В последнее время я стал более равнодушным по отношению к тем, с кем работаю.*
11. *Окружающие скорее утомляют меня, чем радуют.*
12. *У меня много планов и я верю в их осуществление.*
13. *Я испытываю все большие жизненных разочарований.*
14. *Я чувствую равнодушие ко многому, что радовало меня раньше.*
15. *Бывает, что мне безразлично, что происходит с некоторыми моими воспитанниками.*
16. *Мне хочется уединиться и отдохнуть.*

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма при общении.

18. Я легко общаюсь с людьми.

19. Я многое успеваю сделать за день.

20. Я чувствую себя на пределе возможностей.

21. Я многого еще могу достичь в своей жизни.

22. Бывает, что коллеги перекладывают на меня груз своих проблем.

Для подсчета значений показателей необходимо сложить цифры согласно ответам в таблице 1.

Таблица 1

Показатели синдрома выгорания

| <i>Показатели синдрома выгорания</i> | <i>Номер утверждения</i> | <i>Максимальная сумма баллов</i> |
|---|--|----------------------------------|
| <i>Эмоциональное истощение</i> | <i>1, 2, 3, 6, (10), 8, 13, 14, 16, 20</i> | <i>54</i> |
| <i>Деперсонализация</i> | <i>5, 10, 11, 15, 22</i> | <i>30</i> |
| <i>Редукция профессиональных достижений</i> | <i>4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21</i> | <i>48</i> |

Таблица 2

Степень выраженности синдрома выгорания

| <i>Показатели синдрома выгорания</i> | <i>Низкий уровень</i> | <i>Средний уровень</i> | <i>Высокий уровень</i> |
|--------------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| <i>Эмоциональное истощение</i> | <i>0 - 15</i> | <i>16 - 24</i> | <i>25 и больше</i> |
| <i>Деперсонализация</i> | <i>0 - 5</i> | <i>6 - 10</i> | <i>11 и больше</i> |
| <i>Редукция</i> | <i>37 и более</i> | <i>36 - 31</i> | <i>30 и меньше</i> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <i>профессиональных достижений</i> | | | |
|--|--|--|--|

Низкий уровень свидетельствует об отсутствии выраженности показателя, средний – о том, что он находится в стадии формирования, высокий – о том, что он сформирован.

Если педагог обнаружил у себя признаки стресса или выгорания, рекомендуется составить личный план «самонаблюдения». Важно, чтобы в него вошли:

- постановка новых целей и задач для личностного роста;
- приобретение новых профессиональных знаний и навыков эффективного педагогического общения;
- развитие лидерских умений;
- оптимизация режима и отдыха;
- переоценка себя и своих достижений;
- регулярное воссоздание позитивного восприятия жизни и эмоционального настроения;
- преобразование «стрессового» стиля жизни в «нестрессовый», накопление ресурсов счастья.

Желание «возродиться» выступает той энергией, которая способна обновить человека, вывести его из состояния «потухшего горения».

Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые восстанавливающее действуют на человека. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться и др. Не надо их сдерживать:

- возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: сделать несколько ударов ногой по предмету, побоксировать подушку;
- можно выговориться до конца кому-нибудь. Когда человек выговаривается, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;

- можно дать себе усиленную физическую нагрузку (бег на месте, 20-30 приседаний, прыжки со скакалкой);
- хорошо найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться;
- переключиться на интересную деятельность, любимое занятие, создать новую доминанту.

При сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. Поэтому в острой эмоциогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Необходимо успокоиться, а потом все обдумать.

Для укрепления уверенности и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов «антистресса» полезно овладеть принципами и техниками позитивного мышления. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидательное влияние на сценарий жизни человека. Они проявляются не только в поведении, переживаниях, но также в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы.

(Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания /Н.М.Гаджиева, Н.Н.Никитина, Н.В.Кислинская. – Екатеринбург, 1998; Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. - М., 1998).

Почему же «выгорают» педагоги? Традиционно факторы, способствующие развитию синдрома выгорания, группируются в две группы:

- особенности профессиональной деятельности;
- индивидуальные (личностные) характеристики самих профессионалов.

Первая группа факторов включает в себя социально-психологические условия, а также содержание профессиональной деятельности. Ими являются:

- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность;
- дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация труда, расплывчатая информация, наличие шума, помех);
- повышенная ответственность за исполняемые функции;
- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.

Во второй группе факторов ведущая роль отводится личностным проявлениям педагога:

- склонности к эмоциональной ригидности: эмоциональное выгорание быстрее возникает у тех, кто менее восприимчив, более эмоционально сдержан. Например, формирование симптомов «выгорания» будет проходить медленнее у людей импульсивных, обладающих подвижными нервными процессами. Повышенная чувствительность и впечатлительность могут полностью блокировать рассматриваемый механизм психологической защиты и не позволять ему развиваться;

- интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности: данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело. Постепенно эмоциональные ресурсы истощаются, и возникает необходимость беречь их, прибегая к механизмам психологической защиты. Некоторые специалисты через какое-то время меняют профиль работы и даже профессию;

- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. Профессионал в сфере общения не считает необходимым или не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание в работе с детьми. Это стимулирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы – безразличие, равнодушие, душевную черствость.

Основной причиной развития выгорания исследователи считают личностный фактор (Л.М.Митина, О.А.Прохоров, А.А.Реан). Склонность к выгоранию связана с такими личностными чертами, как высокая степень тревожности, низкая эмоциональная устойчивость, робость, подозрительность, импульсивность. Противоположные полюса этих черт, а также сердечность, доброта, гибкость поведения, независимость играют защитную роль при эмоциональном стрессе. Выгорание также свойственно зависимым, не умеющим отстаивать свою точку зрения людям, не верящим в себя и свои способности. Склонны к выгоранию подозрительные, недоверчивые, ревнивые,

не терпящие конкуренции люди, а также те, кто скептически относится к моральной стороне поведения окружающих.

Для развития выгорания незначимыми факторами являются уровень интеллекта и объективная трудность биографии: выгорают и умные, и обыкновенные, и благополучные, и «битые судьбой» люди. Определяющим фактором для выгорания является склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности либо внешним силам, либо собственным способностям и усилиям.

В связи с вышеизложенными фактами остро стоит вопрос об охране здоровья педагога. Профессиональная помощь при выгорании включает различные виды психотерапии и применение лекарственных препаратов. Однако педагогу в большинстве случаев нужна не медицинская помощь, а социально-психологическая – по выработке необходимых качеств и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов в организме.