

Стресс и дистресс



■ *Тема 5.1.*

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- Педагогическая деятельность - один из наиболее деформирующих личность человека видов профессиональной деятельности. Сложившийся комплекс экономических, а также социально-психологических проблем, связанных с падением престижа педагогической профессии, делают труд учителя в нашей стране чрезвычайно психоэмоционально напряженным.



- Современные учителя как профессиональная группа находятся на I-м месте по нервно-психическим расстройствам.
- Педагог находится под гнетом двойного стресса - социального и профессионального. Отсюда: излишняя нервозность, озлобленность, отсутствие оптимизма, апатия и депрессия, ухудшение профессиональной позиции - формируется консерватизм, неприятие новой педагогики.
- Необходимо преодолеть сегодняшний низкий уровень самооотношения, самоуважения, самопринятия, повысить профессиональное самосознание учителя, осознание себя личностью, способной проектировать свое будущее



Понятие стресса

Введено Гансом Селье в 1936 г. для обозначения состояний психического *напряжения*, обусловленных выполнением деятельности в особенно сложных условиях и возникающих в ответ на экстремальные воздействия — *стрессоры*. Первоначально оно обозначало *неспецифическую* реакцию организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие, позднее стало использоваться для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.



"Главный источник дистресса - в неудовлетворенности жизнью, неуважении к своим занятиям"; человек непременно должен израсходовать запас адаптационной энергии, чтобы "удовлетворить врожденную потребность в самовыражении, совершить то, что он считает своим предназначением, исполнить миссию, для которой, как ему кажется, он рожден".

"Стремись к самой высшей из доступных тебе целей. И не вступай в борьбу из-за бессмыслиц".

"Следует по крайней мере "быть на дружеской ноге" со своей работой, а в идеальном случае желательно найти себе "игровую профессию", как можно более приятную, полезную и созидательную. Это будет наилучшей отдушиной, предохранительным клапаном - для самовыражения, а также для предотвращения неразумных вспышек насилия или бегства в воображаемую жизнь с помощью наркотиков".



Понятие стресса

В зависимости от выраженности стресс может оказывать и положительное, мобилизующее, и отрицательное влияние на деятельность — дистресс, вплоть до полной дезорганизации.



Поэтому оптимизация любого вида деятельности должна включать комплекс мер, предупреждающих причины появления стресса.

Стресс и дистресс в нашей жизни

Стресс - неспецифическая реакция организма на любое неблагоприятное воздействие.

Дистресс – перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до проблем со здоровьем.



Понятие стресса

СТРЕССОР — разнообразные экстремальные воздействия, приводящие к развитию нежелательного функционального состояния — стресса. Различаются:

- 1) стрессоры физиологические — чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура, болевые стимулы, затруднение дыхания, и пр.;
- 2) стрессоры психологические — факторы, действующие сигнальным значением: угрозой, опасностью, обидой, информационной перегрузкой, и пр.





Факторы профессионального стресса

Это полезно знать –
«Предупрежден – значит
вооружен»

взаимо-
отношения
в частной
жизни

взаимо-
отношения
на службе





Факторы стресса



Факторы неопределенности

Непредсказуемое развитие событий в организации

Противоречивые указания руководства

Срочные поручения, постоянная смена деятельности, невозможность сосредоточиться

Факторы дискомфорта в общении

Постоянные совещания

Конфликты в коллективе, негативный контакт с руководством и подчиненными

Отсутствие единомышленников

Отсутствие обратной связи с сотрудниками и руководством

Факторы физического переутомления

Частые случаи сверхурочной работы, чрезмерные нагрузки

Постоянное решение «чужих» проблем (выполнение работы за других)

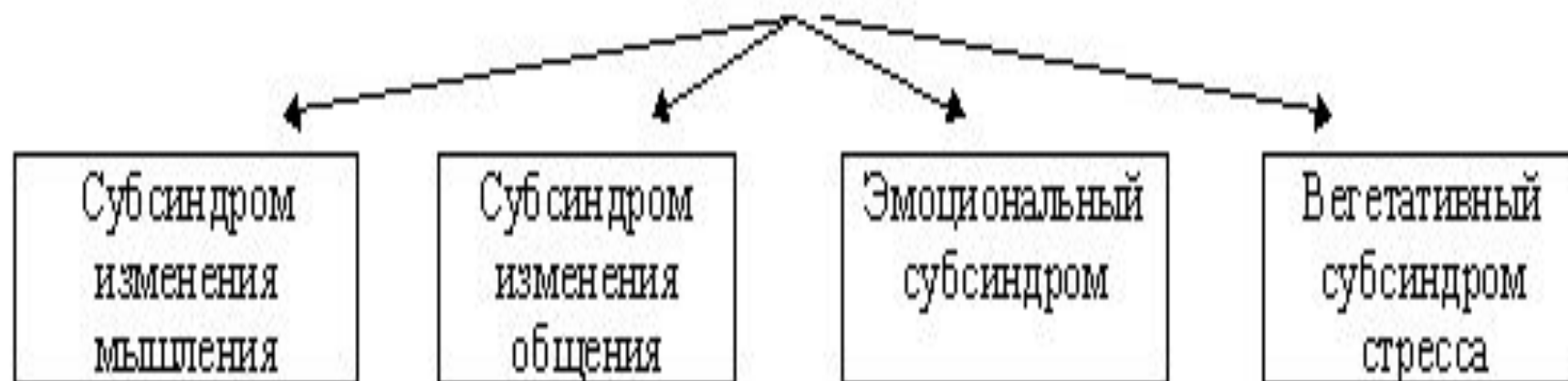
Работа с большим количеством людей



Понятие стресса

Отдельные люди с высоким уровнем притязаний могут сами ввергать себя в стресс, ставя перед собой чрезмерно высокие цели. Исследователи классифицируют людей на *A-тип* и *B-тип*, при этом для людей *A-типа* характерно стремление прилагать усилия и фокусироваться на все больших и больших достижениях. Такие люди характеризуются более высокой степенью риска сердечно-сосудистых заболеваний, включая ранний инфаркт, по сравнению с подвергающими себя меньшему напряжению людьми *B-типа*.

СТРЕСС



Ориентировочное замирание

Личностная «экспансия», устанавливающая индивидуальную ролевую статус:

- информационное «извержение»;
- навязчивое гостеприимство;
- установка на солидарность.

Фазы и симптомы стресса



- 1. Нервное напряжение**, которое создают: отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, трудные учащиеся.

Симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, ощущение загнанности в «клетку», тревога и депрессия.
- 2. Сопротивление**, во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Симптомы: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, расширение сферы экономии эмоций, выборочное выполнение профессиональных функций.
- 3. Истощение**, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Симптомы: эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические нарушения.





Стадия тревоги

Гомеостатическое регулирование

острые стрессовые реакции

физиологические,
эмоциональные,
ступор

Стадия резистентности – устойчивого сопротивления

Реорганизация поведения

эустресс

продуктивная
мобилизация

Дезорганизация поведения

дистресс

разрушение
целенаправленной
активности

Стадия истощения

Истощение и коллапс

Распад деятельности
Психосоматические
болезни

Личностные деформации



Стадия тревоги

На стадии тревоги активизируются все физиологические реакции, связанные с максимизацией энергообразования, включая выделение адреналина корой надпочечников и гормона АКТГ гипофизом, что приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Повышается также частота дыхания и сердечных сокращений.

УВЕЛИЧИВАЮЩЕЕСЯ ДАВЛЕНИЕ СТРЕССА НА МОЗГ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

**ЖЕСТКАЯ
КОНКУРЕНЦИЯ**

**БЫСТРЫЙ ТЕМП
ИЗМЕНЕНИЙ**

**НОВЫЙ СТИЛЬ
РАБОТЫ**

- **Должен!** больше работать
- **Должен!** лучше работать
- **Должен!** приспосабливаться к постоянно меняющемуся рабочему месту



- **Должен!** постоянно учиться и переучиваться
- **Должен!** справляться с большей ответственностью
- **Должен!** менять место работы и/или профессию



Стадия сопротивления

Если стресс продолжается, организм выглядит нормальным. Частота дыхания и сердечный ритм возвращаются к своим предстрессовым уровням. Однако повышенный уровень АКТГ сохраняется, поддерживая концентрацию глюкозы в крови на высоком, отрицательном, с точки зрения здоровья, уровне, увеличивающем уязвимость организма к инфекциям.



Стадия истощения

Если стресс продолжается и дальше, наступает стадия, на которой начинают нарушаться соматические процессы. Железы не могут бесконечно поддерживать повышенный уровень секреции; запасы сырья, необходимого для выработки энергии, заканчиваются, и происходит истощение организма. Вслед за этим может наступить стадия смерти.

Виды стресса

- профессиональный стресс (стресс на работе)
- эмоциональный стресс
- физический
- психологический стресс
- операционный стресс (реакция организма на хирургическую операцию)
- посттравматический стресс, возникающий вследствие перенесенной травмы и.т.д

```
graph TD; A[Профессиональные дистрессы] --- B[Информационный]; A --- C[Эмоциональный]; A --- D[Коммуникативный];
```

**Профессиональн
ые
дистрессы**

Информационный

Эмоциональный

**Коммуникативны
й**



Информационный дистресс

Информационный дистресс возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания. Часто он сопровождается неопределенностью ситуации, недостоверной информацией и быстрой переменой информационных параметров.



Эмоциональный дистресс

Эмоциональный дистресс возникает при реальной или предполагаемой опасности (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.). Нередко разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией.



Коммуникативный дистресс

Коммуникативный дистресс связан с реальными проблемами делового общения. Он проявляется в повышенной конфликтности, в неспособности контролировать себя, в неумении тактично отказать в чем-либо, в незнании средств защиты от манипулятивного воздействия и т. п.



Техники саморегуляции в условиях коммуникативного стресса:

- наблюдать за самим собой;
- искать способы "остановки" самого себя (типа "взять перерыв", "сделать паузу в общении");
- перевести свою энергию в другую форму деятельности (отвлечься);
- заняться тем, что помогает снять напряжение.

Эмоциональное выгорание -

Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека

Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

Это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.

Этот синдром возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов чел



В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:

«Запах горячей психологической проводки».



Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.




Стрессовые сценарии

- В зависимости от **частоты и силы** проявления: кто-то "стрессует" каждый день, но в небольших дозах; другие - несколько раз в год, но чрезвычайно сильно;
- В зависимости от **направленности** стрессовой агрессии: на самого себя; на коллег и начальников;
- В зависимости от механизмов **запуска** стрессовых реакций: чаще стрессовый сценарий запускается почти автоматически; но возможно и длительное "вызревание" стресса с последующим достаточно быстрым его "раскручиванием".

Ослабить педагогический стресс можно, если:

- Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.
- Обязательно планировать своё время так, чтобы появлялась возможность бывать в театре, на выставках, постоянно быть в курсе последних новостей.
- Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
- Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
- Научиться планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.



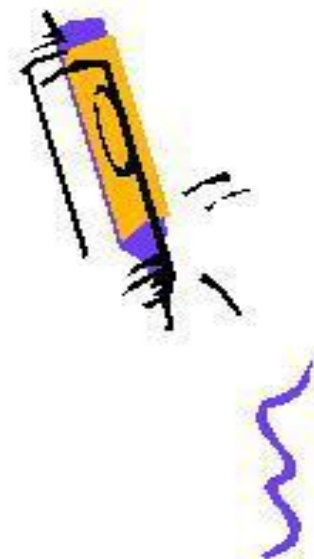


Основные варианты защиты от манипулирования: укрепление своей жизненной позиции; укрепление уверенности в себе (каждый может ошибаться, менять свои ценности, имеет право на "отказ"); владение техниками общения.

Стресс нередко возникает по причине несовпадения темпов общения. При этом важно либо подстроиться к темпу общения собеседника, либо объяснить ему недопустимость его темпа в общении с вами, либо перейти к компромиссному варианту общения.



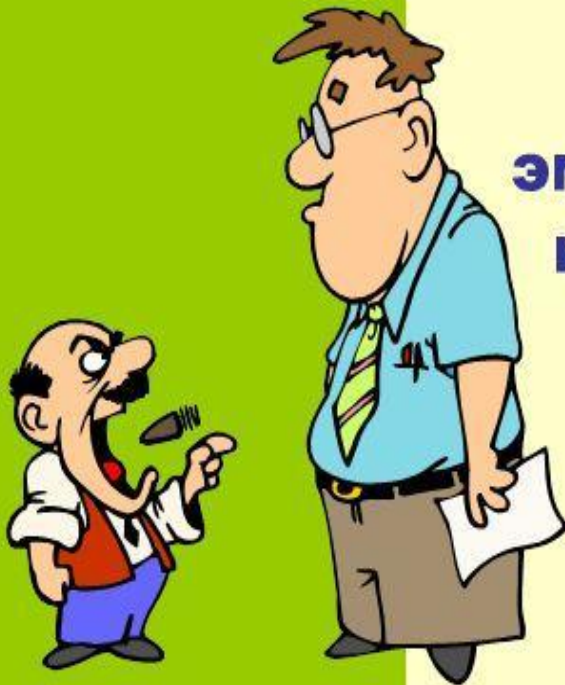
**Профилактика
синдрома
профессионального
выгорания**



Факторы влияющих на эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию работников образования:

- Фактическое отсутствие «права на ошибку»**
- Неудовлетворенность профессиональным статусом**
- Страх потерять работу**
- Недооценка профессиональной значимости со стороны руководителей и коллег**
- Отсутствие условий для самовыражения и самореализации**
- Недостаток положительного стимулирования труда**

Ключевую роль в синдроме выгорания играют эмоционально напряженные или затруднённые отношения в системе «человек-человек». Наиболее ярко проявляется тогда, когда отношения осложнены эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Увеличивается по мере возрастания контактов разрушительной или раздражительной природы.



Фазы эмоционального выгорания

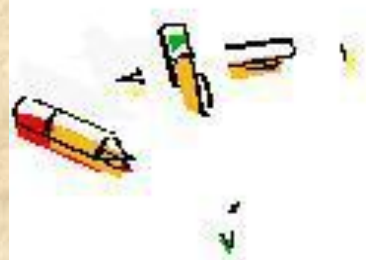
- **Фаза напряжения.** Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.
- **Фаза резистенции** (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.
- **Фаза истощения.** Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.



Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием



- 1. *Забота о себе и снижение уровня стресса:*
 - *стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;*
 - *удовольствие (релаксация, игра);*
 - *умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.*
- 2. *Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:*
 - *стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;*
 - *стремление бороться со своими негативными убеждениями;*
 - *создание сообщества.*
- 3. *Повышение уровня профессионального мастерства.*



РЕЛАКСАЦИЯ






«Если говорить о состоявшихся профессионалах, то они не раз переживали кризис выгорания.

Зрелый специалист обязан иметь в своей профессиональной биографии такие периоды. Они и есть вестники того, что человек созрел для роста, для развития, что в его жизнь и работу просятся изменения».

*В.В. Макаров,
Избранные лекции по психотерапии, 1999.*





Основные методы регуляции психическими состояниями:

- ✓ **рефлексологический метод** (токи, иглоукалывания, лазерные технологии);
 - ✓ **воздействие через музыку** (цветомузыку);
 - ✓ **регуляция поведения психофармакологическими средствами;**
 - ✓ **методы постгипнотического, аутогипнотического внушения** и метод моделирования особых суггестивных состояний человека;
 - ✓ **различные релаксационные упражнения;**
 - ✓ **тренировка социальных навыков;**
 - ✓ **тренировка навыков решения проблем.**

Психологическая помощь и профилактика:

Забота о себе.

- Стремление к здоровому образу жизни, гармонии.
- Удовольствие.
(Релаксация, игра).
- Умение отвлекаться от переживаний связанных с работой.

Трансформация

негативных чувств

- Стремление находить смысл во всем.
- Стремление бороться со своими негативными убеждениями.

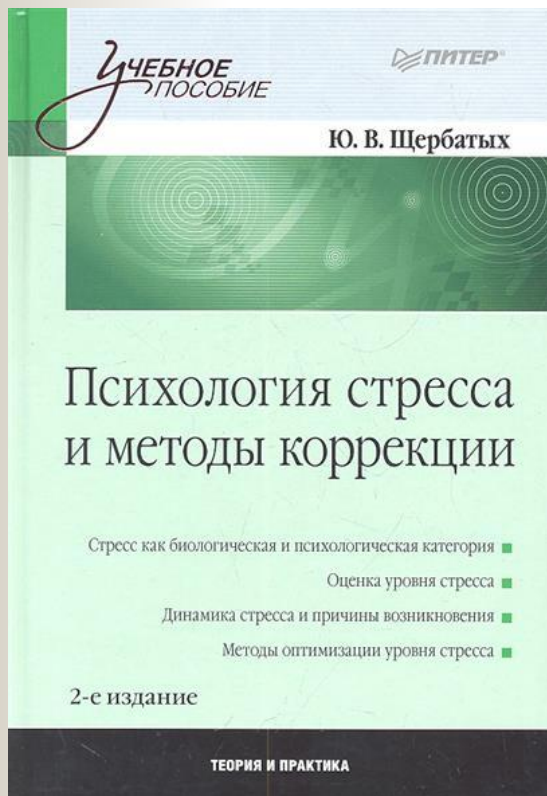
Управление собственным состоянием



Контроль (эмоций, движений, речи...)

Анализ поведения и эмоций (рефлексия)

Регуляция собственного состояния (разрядка, рефлексия)





Спасибо за внимание!