

Комитет образования и науки Волгоградской области

Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования
«Волгоградская государственная академия последипломного образования»
(ГАУ ДПО «ВГАПО»)

Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения



Развитие психологической стрессоустойчивости

Волгоград, 2026



Условия современной жизни, информационные и эмоциональные нагрузки приводят к тому, что педагоги все чаще попадают в кризисные ситуации, нарушающие привычный ход жизни, зачастую меняющие отношение к миру и себе. Стала общепризнанной метафора о том, что ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и испытанием, как другой человек. В исследованиях Селье, а позднее Розермана и Фридмана было показано, что воздействие стресса приводит к неблагоприятным последствиям, являясь причиной снижения психической устойчивости организма и появления чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденциям отказа от выполнения заданий в ситуациях требований, неудач и поражений.

В связи с этим все большее значение приобретает проблема стрессоустойчивости и успешности адаптации человека к разнообразным жизненным ситуациям и затруднениям в них.

Прожить жизнь, не испытав стрессов, невозможно. Это – аксиома. К любой сложной жизненной ситуации следует относиться разумно. Вот несколько принципов, которые помогут вам этому научиться.

Принципы разумного отношения к стрессу.

Принцип реальности.

То, что есть – есть. Следует принимать реальность, а не уходить от неё, находя убежище в иллюзорном мире фантазий и несбыточных мечтаний. Необходимо принять мир таким, каков он есть. Принять себя самого со всеми недостатками (часто мнимыми), принять окружающих, против причинённые ими обиды, - не ради этих обидчиков, а ради себя самого... и в то же время воздерживаясь от излишних упований на помощь извне в решении собственных проблем. Тем самым вы освободитесь от зависимости, незащищённости.

Принцип оптимизма.

Того, чего нет – нет. О том, что не удалось в прошлом, не стоит сокрушаться. «Как жестоко я ошибался...», «Если бы тогда я поступил по-другому, то сейчас всё было бы иначе...», «Я мог бы всё это предотвратить» и т.д. Когда человек оглядывается на прошлое, видя в нём неудачи и ошибки, то «чёрная полоса», полоса прошлых неудач, как бы растягивается во времени, вытесняя из памяти хорошие моменты. Точно так же не стоит омрачать свою

жизнь негативными ожиданиями: «А вдруг случится... а если опять не так... как бы чего не вышло...». Нужно оставить беспочвенные сомнения и тревоги, сковывающие вас по рукам и ногам. Действовать, полагаясь на свои, а не стоять на месте в пассивное ожидание манны небесной. Это зависит от вас, это в ваших силах – посмотреть на прошлое как на источник опыта, а не как на груз, висящий на шее и тянущий ко дну. Посмотрите на будущее как на возможность решения сегодняшних сложных ситуаций, а не источник новых.



Посмотрите на настоящее как на источник ваших сил, а не источник разочарований и недовольств собой.

Принцип ответственности.

Без чувства ответственности, уверенности в себе человек не может состояться как личность, добиться успеха, сделать свою жизнь осмысленной. Многие люди, даже достигнув зрелого возраста, страдают от комплекса «послушных детей», за которых все решения принимают родители. Как часто они – внешне взрослые, но в глубине души всё ещё дети, - ищут себе новых «родителей» в лице супруга, шефа на работе или, что особенно страшно, - новоявленного пророка, мессию, гуру, а то и иного политического деятеля. Возьмите ответственность на себя. Вы – капитан своего корабля... Не стесняйтесь быть непохожим на других, не повиноваться стадным инстинктам, иметь собственное мнение.

Принцип разумного эгоизма.

Поступайте с другими так, как хотели бы, чтобы поступали с вами. По отношению к самому себе, к своему организму, к своей личности также нужна верность и порядочность. Человеку зачастую оказывается гораздо легче переживать по поводу глобальных проблем, стоящих перед человечеством, чем реально помочь самому себе или своим близким. Гораздо дороже в конечном счёте обходятся какие-то самооправдания («Пусть я так и не сделал чего-либо, но зато...»), нежели реальные действия, стремление изменить собственную жизнь, избавиться от повода жалеть себя. И вызывать к себе жалость окружающих.

Действия, которые направлены на то, чтобы одолеть синдром выгорания, предполагают, как **самопомощь**, так и **оказание внешней профессиональной помощи**.

ЧТО могут предложить нам техники релаксации?

Сознательная релаксация, т.е. снятие напряжения тела, ума и души, имеет два больших преимущества, видных даже с первого взгляда:

- приносит равновесие в наши, как правило, суетливые и напряженные будни;
- является лучшей предпосылкой сконцентрированной и эффективной работы.

Регулярная релаксация благотворно повлияет на весь организм. Она подарит Вашему телу глубокий отдых и время на восстановление, а разуму и душе - целительную отстраненность от будничных забот, поможет спокойней и расслабленней реагировать на ситуации стресса.

«Избавление от тревог» (зрительная техника)

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5-10 минут.

Процедура:

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частицы этого сияния принадлежат вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

«Хрустальное путешествие» (зрительный образ)

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

Необходимое время: индивидуально.

Процедура:

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы выходите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее,

вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете её и попадаете в душистый зеленый луг. мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией. За водопадом – грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

«Да – да – да» (голосовая техника)

Цель: трансформация негативных переживаний в положительные
настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

Необходимое время: 5-10 минут.

Процедура:

В течение 5-10 минут постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да-да-да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

«Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника)

Цель: очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура:

Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

Примечание: во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании.

«Медитативное пение» (голосовая техника)

Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура:

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте» А-У-М» с разной интонацией.

Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация).

Процедура:

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист, карандаши и ластик. Медленно нарисуйте негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это могут быть реальная картинка, образная ассоциация, символ, и др. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную информацию. «Стирайте до тех пор, пока картинка с листа не исчезнет. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова «возьмите» ластик «стирайте» до её полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Дыхательное упражнение.

Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.

Процедура:

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Упражнение повторить пять раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение помогает также точно запомнить важную и нужную информацию.

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.

Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

Выделяют следующие естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном,
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;

- рассматривание цветов в помещении, фотографируй 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.

Попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
- Что я могу использовать из вышеперечисленного?

Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень этих способов.

Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность или усталость.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Если же такая помощь самому себе окажется недостаточной, потребуется **профессиональная**.

При создании профилактических мероприятий рекомендуется учитывать следующие направления:

- информирование
- эмоциональная поддержка
- повышение значимости профессии

1. Информирование консультантов о причинах и признаках выгорания и о том, как общедоступными методами помочь себе сохранить профессиональное здоровье и работоспособность. Проведение тренингов, групповой и индивидуальной супервизии («Баллинтовские группы»; Гештальт-супервизия; Поведенческо-терапевтическая супервизия) необходимы для переоценки суждений (убеждений) относительно себя, других людей, мира и их изменение в сторону большей реалистичности и рациональности.

2. Эмоциональная поддержка осуществляется с помощью общения в профессиональном клубе, где проводятся «круглые столы», психологические практикумы. Помимо этого, совместное проведение досуга (отдых, поездки с

детьми, участие в жизни города, праздники) позволяет отключиться от профессиональных проблем, получить заряд бодрости, желание жить и работать. Чувство защищенности в коллективе, наличие надежной опоры среди коллег, возможность доверительно обсуждать вопросы, связанные со стрессом в работе, позволяют снизить напряженность, тревогу, а также нередкие агрессивные проявления.

3. Создание системы мероприятий, повышающих значимость профессии.

Руководитель может смягчить развитие «сгорания», если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Используются такие традиционные формы, как постоянно действующие проблемные семинары, система индивидуальных консультаций, поощрений и награждений. Администрация может также четко распределить обязанности, продумав должностные инструкции и организовать здоровые взаимоотношения сотрудников.

➤ Выражайте свои эмоции и чувства. Не надо все держать в себе – это отрицательно сказывается на душевном состоянии. Обмен мнениями с коллегами играет роль буфера, поскольку общение и разделение чувств с окружающими – уникальный способ избавления от стресса.

➤ Обязательно в течение дня находите время, чтобы заняться чем-нибудь, не связанным с работой. Отвлечение крайне необходимо для сохранения свежего восприятия рабочей обстановки.

➤ У каждого из нас есть определённые часы энергетического подъёма. Планируйте дела, неизбежно связанные со стрессом, на это время.

➤ Научитесь говорить «нет». Не позволяйте излишне нагружать себя заданиями, не являющимися обязательными. Оставляя за собой право выбора, заставляя считаться с собой, вы обретёте ощущение контроля над ситуацией, столь необходимого для устойчивости к стрессам.

➤ Постарайтесь больше общаться с друзьями и членами семьи. Приложите некоторые усилия, чтобы расширить круг друзей и стремитесь к тому, чтобы видеться с ними постоянно. Депрессия уменьшается при более интенсивном общении.