

АТТЕСТАЦИОННЫЙ СТРЕСС: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

На жизненном пути нас поджидает множество событий и потрясений, способных вызвать стресс. В работе учителя их предостаточно. Чаще всего избежать их или обойти просто невозможно. Важно знать, какие события и в каких случаях особо стрессогенны, — это поможет смягчить негативные последствия. В данном случае речь пойдёт об аттестации как о сильном стрессогене, с которым надо учиться справляться.



Дмитрий Журавлёв,
доцент кафедры
социальной
психологии
Университета
Российской
академии
образования,
кандидат
психологических
наук

Работа учителя связана с повышенными нервными нагрузками. Этот постулат вряд ли кто-нибудь станет оспаривать. Среди стрессогенных факторов можно выделить постоянно действующие (шум на переменах, конфликтные ситуации с учащимися, родителями или администрацией и т.д.) и временные (открытый урок, аттестация). Если к постоянно действующим стрессогенным факторам учитель более или менее адаптируется, то к «пиковым» стрессовым нагрузкам привыкнуть очень трудно.

Аттестационные процедуры, которые повторяются один раз в пять лет, можно оправдать с точки зрения повышения эффективности образовательного процесса. Но весь вопрос в том, как проводить аттестацию. Нагрузка аттестационных мероприятий для учителя сводится не только к получению или подтверждению квалификационной категории. Это ещё и зарплата, и отношение коллег, и статус в глазах администрации, в коллективе. Таким образом, разряд не сам по себе важен. Вместе с ним учитель получает некоторый социальный и материальный статус. Этот факт объясняет не только важность аттестации, но и то напряжение, в котором находится учитель в этот период. В любом случае для каждого педагога аттестация — «нервотрёпка». Можно ли обойтись без этого? Что вызывает такие напряжённые состояния? Как избежать неприятного внутреннего «ощущения экзамена»?

Что изменилось с введением аттестации?

Изменились профессиональные требования. Традиционная российская школа не ставила под некоторое сомнение профессионализм учителей. Повышение квалификации, участие в семинарах, «круглых столах» — куда ни шло, но аттестации не было.

По всем имеющимся признакам при подготовке к аттестации в педагогической деятельности учителя добавляется ещё и работа по самопрезентации, созданию имиджа, представления о себе. Многие учителя испытывают трудности в формировании папки аттестационных материалов, раскрывающих уровень и эффективность их работы. Ну, хорошо — это всё подготовка. А как быть с открытым уроком? Что происходит при этом с учителем? Похож ли этот урок на рабочий, рядовой? Прошу обратить внимание: открытый урок для обмена опытом или выявления особенностей методического почерка у молодых специалистов не имеет ничего общего с «уроком на аттестацию». Открытый урок для аттестации — это экзамен! В профессии учителя добавился ещё один стресс, причём значительный.

«Аттестационное напряжение» и его природа

В основе аттестационного напряжения находится стресс — обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. А вот чрезмерные создают проблемы, приводят к сильным перегрузкам психики.



Исследования показывают, что к физиологическим последствиям стресса относятся мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Психологические проявления включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию, пониженный интерес к межличным отношениям и т.д.

Деятельность учителя представляет собой многоплановый процесс. Несомненно, ответственность между какими-либо его элементами приводит или к дистрессу (неудовлетворённость трудом, быстрая утомляемость, раздражительность), или снижению эффективности труда, а часто — к тому и другому.

Рассмотрим различные состояния, которые могут говорить о наличии в организме внутреннего напряжения. Осознанная их оценка способна перевести эти сигналы из сферы эмоциональной в сферу рациональную и тем самым снять нежелательное состояние. К проявлениям стрессового напряжения относятся: невозможность сосредоточиться на чём-то, слишком частые ошибки в работе; ухудшение памяти; часто возникающее чувство усталости; очень быстрая речь; появление различных болей (голова, спина, область желудка); повышенная возбудимость и другие признаки плохого самочувствия. Если вы обнаружили их у себя, то внимательно изучите сначала общие причины напряжения. Их может быть несколько.

- Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
- Вам постоянно не хватает времени — не успеваете ничего сделать.
- Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.
- Вам постоянно хочется спать.
- Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
- Вам почти ничего не нравится.
- Дома, в семье у вас постоянные конфликты.
- Ощущаете неудовлетворённость жизнью.

- Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.
- Вы не чувствуете уважения к себе — ни дома, ни на работе.

Вероятно, здесь приведены не все причины стрессового напряжения. Каждый человек должен сам анализировать своё состояние и выявлять причины стрессового напряжения, характерные только для него. В любом случае чувствительность к стрессогенам у каждого индивидуальна и именно она определяет силу «аттестационного напряжения».

Каковы причины аттестационного стресса?

Конечно, всё разнообразие причин аттестационного стресса перечислить не удастся. Остановлюсь на главных: перегрузка, конфликт ролей, неопределённость ролей, неинтересная работа и некорректные высказывания.

1. Перегрузка. Учителю поручили непомерное количество заданий или он сам «тянул» время до последнего и теперь не успевает подготовиться к аттестации. В этом случае обычно возникают беспокойство, фрустрация (чувство крушения), безнадёжность.

2. Конфликт ролей. Он возникает тогда, когда к учителю предъявляют противоречивые требования. Он может также произойти в результате нарушения принципа единоначалия. Руководители в иерархии (завуч и методист) могут дать работнику противоречивые указания. Могут быть противоречивыми и инструкции.

3. Неопределённость ролей. Возникает в том случае, когда учитель не уверен в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей здесь требования не будут противоречивыми, но уклончивы и неопределёнными. Учителя должны иметь правильное представление об ожиданиях руководства — что они должны делать, как делать и как их после этого будут оценивать.





4. *Неинтересная работа.* Многие педагоги оценивают аттестационный период как неприятный («бумажный») в отличие от своей непосредственной работы. Это тоже создаёт напряжение. Некоторые исследования показывают, что люди, имеющие интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям.

5. *Некорректные высказывания.* К ним относятся резкие оценочные суждения, необоснованная критика представленных материалов, сравнение с другими педагогами.

Причина наибольшего стресса — неудача при аттестации. В результате напряжение резко усиливается и осложняется разочарованием. Поэтому учителю необходимы хорошие адаптационные способности, которые помогут пережить самые тяжёлые жизненные ситуации, выстоять в самых жёстких испытаниях.

Может ли быть аттестация без стресса?

Ответ однозначный — нет! Она может быть без чрезмерного стресса. Самое главное — не допускать, чтобы волнение перерастало в напряжённость. Как говорят психологи, «не можешь изменить ситуацию — измени отношение к ней». В данном случае возможны изменение и ситуации, и отношения к ней. Заблаговременная подготовка, консультация у коллег, посещение уроков опытных учителей в любом случае сыграют положительную роль. Что же касается адаптации, то адаптационные способности мы и сами можем в себе развивать, и совершенствовать с помощью различных упражнений.

Как же своевременно подготовиться к этому стрессогенному событию — *аттестации* и ослабить его негативное воздействие на организм? Прежде всего нужна достаточная информация о сроках проведения и требованиях аттестации. Не спешите делать преждевременные скоропалительные выводы, не принимайте решений сгоряча, в состоянии нервозности или истерии, до того, как ожидаемые события начались. Не пытайтесь в преддверии аттестации, исходя из своих предположений,

делать поспешные умозаключения, ведь в ваших мыслях и воображении уже достаточное количество материала, способного продиктовать далеко не всегда правильное решение. И ещё помните: большую часть вызывающих стресс ситуаций вы способны решить сами, не прибегая к помощи специалистов. Помните, что стрессогенными жизненными ситуациями быстрее и лучше овладевают те, кто умеет использовать методы релаксации. Это самый надёжный способ подготовиться к борьбе с ними. Активный образ жизни также способствует созданию в организме защитного фона против стресса, улучшая тем самым деятельность адаптационных свойств организма. Кроме того, создаются благоприятные возможности для развития способности контролировать своё поведение, свои реакции и для овладения стрессом.

Нервные нагрузки — неотъемлемая часть нашей жизни. Но будут ли они чрезмерными, — зависит только от нас. Аттестация — стандартная процедура, которую проходят тысячи учителей. Если вы испытываете сильное волнение в этот период, попытайтесь проанализировать своё состояние и причины, его вызывающие. Вы ведь и так их прекрасно знаете. Старайтесь готовиться особо тщательно к тем ситуациям, которые являются для вас критическими. Не пускайте этот процесс на самотёк. Помните: настрой на положительный результат — лучший способ преодолеть стресс. **НО**



Геральдика.ру

Адрес: 119991, Москва, Ленинский пр-т, д. 29. Телефон: (095) 955-48-93
<http://geraldika.ru> E-mail: support@geraldika.ru, yury@rocich.ru ICQ: 72278968
Редактор сервера, менеджер по маркетингу Юрий Перфильев

Редакция журнала «Народное образование» благодарит сервер Геральдика.ру в лице Юрия Перфильева за любезно предоставленные векторные макеты гербов городов и регионов России.