

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА

*Л.В. Калинина*¹

Самарский государственный технический университет
443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244
E-mail: lu-vl-ka@mail.ru

Современная реальность ежесекундно создает стрессовые ситуации. Чтобы выжить и нормально функционировать, человеку необходимо обладать навыками преодоления стрессовых ситуаций. Данная работа знакомит с некоторыми технологиями развития личности, которые используются в современной психологии для повышения стрессоустойчивости, помогают разобраться в себе и способствуют личностному развитию. Профессия преподавателя (не только вуза, но и средней школы) наряду с профессиями врача, военнослужащего, полицейского и т. п. относится к такому роду деятельности, который особо подвержен профессиональному выгоранию. Это явление чаще всего возникает потому, что представители данных профессий особенно подвержены стрессу.

Краткий обзор трудов ведущих специалистов в области когнитивной психологии, НЛП и нейротрансформинга, представленный в данной работе, может способствовать преодолению личностных и профессиональных кризисов не только у преподавателей, но и у представителей других профессий, которые находятся в зоне психологического риска.

Ключевые слова: *стресс, развитие личности, современная психология, профессиональное выгорание, личностный кризис, преодоление личностного кризиса.*

Современная реальность такова, что человек ежесекундно находится под влиянием стрессовых ситуаций. Нам постоянно приходится решать различные проблемы, преодолевать трудности, принимать подчас сложные решения. Причем проблемы, как правило, подступают не с одной стороны и не по очереди, а сразу по несколько, и реагировать на них необходимо немедленно.

Проблемы в семье могут стать причиной развода, проблемы на работе отбивают желание работать и могут привести к профессиональному выгора-

¹ *Любовь Владимировна Калинина*, преподаватель кафедры иностранных языков.

нию. А если еще добавляются проблемы со здоровьем – тут просто опускаются руки. Как правило, подобные ситуации заканчиваются плачевно.

Поэтому чтобы выжить и нормально функционировать в современной реальности, человеку необходимо обладать навыками преодоления стрессовых ситуаций.

Профессия преподавателя (не только вуза, но и средней школы) наряду с профессиями врача, военнослужащего, полицейского и т. п. относится к такому роду деятельности, который особо подвержен профессиональному выгоранию. Это явление чаще всего возникает потому, что представители данных профессий особенно подвержены стрессу.

В данной работе предлагаем дать научное определение стресса и рассмотреть природу его возникновения, разобрать природу человеческой сущности и познакомить с некоторыми методиками и технологиями развития личности, которые используются в современной когнитивной психологии для повышения стрессоустойчивости, помогают разобраться в себе и способствуют личностному развитию.

Впервые термин «стресс» был упомянут в 1935 году известным канадским ученым Гансом Селье для обозначения «состояния неспецифического напряжения в живом организме, проявляющегося в реальных морфологических изменениях в различных органах, и особенно в эндокринных железах, контролируемых гипофизом» [1].

Какого бы рода изменения в организме ни вызывал стресс и каковы бы ни были его причины, организму приходится адаптироваться к возникающим трудностям, тем самым восстанавливая свое нормальное состояние.

С возникающими трудностями организм может справиться с помощью двух основных типов реакций: *активной*, или борьбы, и *пассивной* – бегства от трудности или готовности терпеть ее. «Если в организм введен яд, бегство невозможно, но реакция все равно может быть двух типов: либо химическое разрушение яда, либо мирное сосуществование с ним. Равновесие устанавливается путем выведения яда из тела, либо организм научается игнорировать яд» [2].

На протяжении всего своего существования человечество пыталось сформулировать различные идеи, как достичь мира и счастья, следуя по пути технического и политического прогресса, добиваясь высокого уровня жизни, соблюдения законов или строгой приверженности заповедям и учениям того или иного вождя, мудреца, пророка. Но история доказывала снова и снова, что ни одно из этих средств нельзя считать надежным и эффективным.

Человек нуждается в более естественных идеалах, чем те, которыми он руководствуется. Поэтому Селье попытался сформулировать основы кодекса поведения исходя прежде всего из законов природы. Ученый утверждал: «Мы сами – часть природы, и потому должны принять ее правила. Этот кодекс совместим с любой религией, политической системой или философией и в то же время независим от них... Мой символ веры связан не с происхождением жизни, ее создателем или целью творения, а лишь с готовым продуктом – человеческой машиной. Я исхожу из того, как работает тело, вернее, как оно должно работать, а не из того, кто и зачем создал его, и даже не из генетического кода, который химически шифрует все наши врожденные черты и особенности. Речь пойдет об оптимальной жизненной стратегии после рождения независимо от того, как мы появились на свет» [2].

Кодекс Селье основан на убеждении, что для достижения душевного мира и самовыражения люди должны трудиться во имя цели, которая кажется им высокой. Люди любой профессии, творческой или технической, как правило, сильно страдают, если лишены возможности заниматься любимым делом. Энергичные личности с трудом переносят вынужденное бездействие, например в случае болезни или после ухода на покой. Хотя не все люди устроены таким образом. Существуют такие типы личности, которым достаточно простого созерцания, без активного участия. И это тоже нормально.

Конечно, работа и развлечения не исключают друг друга. Большинство людей хотя и считают работу своей главной жизненной функцией, но не прочь иногда отвлечься, посвятить время любимому увлечению или просто наслаждаться тем, что предлагает им природа или другой человек. Удовольствие, получаемое разными людьми от активного и пассивного поведения, неодинаково и не может быть таковым.

Вопреки расхожему мнению, мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса. Но мы можем использовать его в своих целях. Необходимо только знать его механизмы и выработать соответствующую философию жизни.

Как утверждает Г. Селье, мотивация – один из способов преодоления стресса. Живые существа побуждаются к действию разнообразными импульсами, среди которых естественное желание продолжить свой род, выжить и быть счастливым занимает одно из первых мест. Удовлетворение инстинктов, потребность в самовыражении, стремление к богатству и власти, занятие творческой работой, достижение целей – все эти мотивы в сочетании с многими другими обуславливают наше поведение. «Отсутствие мотивации – величайшая душевная трагедия, разрушающая все жизненные устои» [2].

Существует еще и такое важное понятие, как цель жизни. К каким бы целям мы ни стремились, связь между стрессом и достижением цели очевидна. Умственное перенапряжение, неудачи, неуверенность в себе – это самые вредоносные стрессоры. Они часто служат причиной мигрени, язвенной болезни, сердечных приступов, повышенного кровяного давления, психических расстройств, самоубийств или просто безнадежно несчастливой жизни.

Ни ближайшие, ни отдаленные цели не являются конечными, которые оправдывали бы все наши поступки. Не нужно ставить себе слишком высокие цели и браться за непосильные задачи. У каждого есть свой предел возможностей. Но в рамках своих врожденных данных нужно сделать все, на что мы способны, стремиться к высшему мастерству. Достижение высокого мастерства – прекрасная цель, к тому же она приносит расположение, уважение, признание и любовь близких и посторонних людей [2].

Человек с его высокоразвитой нервной системой особо подвержен психическим травмам. Есть много приемов, помогающих их избежать или свести к минимуму. Вот некоторые из наиболее полезных, предлагаемых Гансом Селье.

Во-первых, необходимо признать, что именно совершенство невозможно. В каждом виде достижений есть своя вершина, к которой нужно стремиться и довольствоваться этим.

Во-вторых, с какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, сначала следует подумать, стоит ли сражаться. Важно сосредотачивать внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Произвольное отвлечение – лучший способ уменьшить стресс. Необходимо научиться ценить радость подлинной простоты жизненного уклада.

Следует также помнить, что ничто не обескураживает больше, чем неудача, и ничто не ободряет сильнее, чем успех. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. Такое *преднамеренное припоминание* – действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед. Вы сами удивитесь, как это помогает, когда все кажется беспросветным [2].

Важное, но неприятное дело, если оно необходимо для достижения цели, не стоит откладывать. Чем быстрее вы его завершите, тем меньше оно будет действовать негативно на вас.

Необходимо учитывать, что люди не рождаются равными, хотя они, конечно, должны иметь равные возможности. В свободном обществе продвижение человека зависит от его достижений.

Наконец, не стоит забывать, что нет готового рецепта успеха, подходящего для всех. Люди разные, и наши проблемы тоже отличаются. Единственная наша общая черта – подчинение биологическим законам, которые управляют всеми живыми организмами, и в том числе человеком. Поэтому «естественный кодекс», основанный на неспецифических механизмах адаптации, ближе всего подходит к тому, что можно считать общим принципом [2].

Развитие личности – часть общего развития человека. Развитие человека – это сложный процесс длиной в целую жизнь. Кроме развития личности этот процесс включает физическое и психическое развитие.

Тема развития личности – одна из центральных в практической психологии. Термин «развитие личности» включает в себя четыре направления:

- механизмы и динамика развития личности (здесь исследуется развитие личности как процесс);
- достижения личности в процессе развития (здесь исследуются результаты и уровень развития личности);
- способы и средства формирования личности;
- способы развития личности (здесь развитие личности понимается как самосовершенствование).

Разговор о развитии как процессе – это разговор о динамике этого процесса, о его различных механизмах. Развитие осуществляется в совместной деятельности ребенка и взрослого, в процессе учебы или тренировки; развитие может быть результатом разрешения внутренних противоречий и т. п. Этот процесс многолик и сложен [7].

Тема развития личности привлекала многих исследователей, как отечественных, так и зарубежных. В данной работе предлагаем рассмотреть подходы к этому процессу таких специалистов по когнитивной психологии, как К. Троб, С. Ковалев и А. Эллис.

Если вдуматься, то в нашей культуре трудно остаться вовсе незнакомым с проблемами стресса и тех кризисов, к которым он приводит. Все больше людей, переживающих личностную трансформацию, испытывают духовный кризис, когда процесс роста и изменения становится хаотичным и подавляющим. Им кажется, что привычный мир рушится, прежние системы ценностей теряют смысл, а сама основа личной реальности претерпевает радикальные перемены. Такие люди могут переживать глубокую тревогу, испытывать трудности в повседневной жизни, работе и взаимоотношениях с окружающими и даже беспокоиться за свое душевное здоровье (и не случайно: современная психиатрия, к сожалению, не делает различия между такими эпизодами и психическими заболеваниями) [3].

Однако существует иная точка зрения, уже достаточно широко распространенная среди профессионалов психического здоровья и исследователей духовного развития. Кризис рассматривается как «преображение, возможность физического и эмоционального исцеления, как путь к более высоким уровням и новым способам бытия» [3].

В своей книге «За пределы страха. Трансформация негативных эмоций» К. Трууб обращается к проблеме разрушения внутренних сценариев, которые мешают нашему счастью. По его мнению, это самая глубокая из всех проблем, с которыми мы сталкиваемся в отношениях. Она влияет практически на все стороны нашей жизни. Разрушить старые образцы поведения трудно, и главная проблема состоит в том, какими мы видим и представляем сами себя [4].

Исследование детских травм – первый шаг в работе над трансформацией личности. Между нами и любовью стоят не только неисцеленные раны, но и наша с ними «отождествленность». Мы отождествляем себя с «раненым эмоциональным ребенком внутри» [4]. Трууб называет это состояние «эмоциональным ребенком», потому что оно приводится в движение мощными эмоциями, остающимися за пределами нашего контроля и часто даже сознания.

Второй шаг – это осознание, что «эмоциональный ребенок» внутри – не настоящее «я». Когда мы это осознаем, наша жизнь изменится [4].

То, что нашей жизнью управляет «эмоциональный ребенок», может проявляться во множестве форм. Одна из них состоит в том, что мы снова и снова повторяем одни и те же модели поведения в отношениях и не понимаем, почему. Вторая проявляется в той или иной форме зависимости. Третья – нас сопровождают повторяющиеся несчастные случаи или болезни, которые негативно влияют на наш организм и эмоциональное состояние. И как результат всего вышесказанного – мы отстраняемся от жизни и реальности и начинаем ощущать безнадежность и бесполезность всего происходящего. Обычно, находясь в подобном состоянии ума, мы не осознаем, что кроме этого пространства в нас еще что-нибудь есть.

Из-за глубоких детских ран большинство из нас навсегда остается полными страха, стыда и недоверия. Но эти качества – не часть нашей природы, они появились в нас в результате обусловленности и опытов, над которыми мы были невластны. Как правило, это проявляется как следствие воспитания [4]. С подобным состоянием необходимо примириться, научиться жить с ним и подчинить его себе, а не жить в его подчинении. К. Трууб предлагает несколько способов, которые могут в этом помочь.

Медитация. Внутри каждого из нас есть способность наблюдать, удерживать и понимать, и чтобы развить это искусство, нужна тренировка. С развитием этой способности наше сознание становится более зрелым. Мы учимся наблюдать без суждения. Внутри нас всегда будет часть, которая останется испуганной и реактивной, недоверчивой и неуверенной. Но по мере того как наблюдатель в нас будет становиться сильнее, мы сможем управлять нашими чувствами. Мы научимся понимать, как и почему реагируем, почему у нас внутри столько страха, почему мы так жаждем любви и внимания, почему нам так трудно позволить кому-то приблизиться к себе. Говоря коротко, это даст нам прозрение о многом в повседневной жизни [4].

Примирение со своими ожиданиями. Ожидания – это поиск чего-то *снаружи*, хотя оно может быть найдено только *внутри*. Наши ожидания – это попытка заполнить чем-то внешним собственные энергетические дыры и заглушить чувство внутренней пустоты. За каждым из ожиданий стоят психологические травмы, но мы редко осознаем, что они вообще есть и то, какие они. Когда кто-то не осуществляет наших ожиданий, нас это беспокоит, наши разочарования множатся [4].

Самый верный способ предотвратить чувство разочарования или потерянности от неудовлетворенных ожиданий – «это просто отрицать свои потребности. Мы можем трансформировать ожидания, замечая их и исследуя стоящие за ними раны. Тогда ожидания начинают отпадать сами собой, а мы становимся более зрелыми и обретаем способность видеть людей и вещи такими как есть, а не вталкивать их в рамки требований «раненого ребенка» [4].

Борьба с компромиссами. В состоянии ума «ребенка» мы живем для других. «Когда наше сознание захватывают страх или стыд, нам не избежать жизни в компромиссе. Наш «эмоциональный ребенок» верит, что другие контролируют наше благополучие. Если мы держимся за это верование, наши действия управляются тем, что другие подумают и как себя поведут, и мы не следуем нашему собственному свету» [4].

Самая большая трудность в компромиссе – глубина этого внутреннего процесса. Мы не осознаем, что идем на компромисс. В то же время где-то глубоко внутри мы чувствуем: что-то идет неправильно. Внутренний компромисс включает процесс разрушения самой нашей сущности. Выход из компромисса означает обретение храбрости быть теми, кто мы есть на самом деле. Чтобы жить без компромисса, мы должны увидеть, как и в каких ситуациях мы на него идем, и понять, что мы не обязательно должны во всем идти на поводу у своих внутренних страхов.

Выход из произвольных повторений одних и тех же реакций на происходящее Троб делит на три стадии:

1) стадия признания: понимание собственных отождествлений и приходящих из них убеждений и ожиданий;

2) стадия погружения: готовность чувствовать боль и страх, сопровождающие отождествленность;

3) стадия риска: готовность рисковать и отважиться на то, что выводит нас из отождествленности [4].

В своей книге «Основы нейротрансформинга, или Психотехнологии управления реальностью» Сергей Ковалев рассказывает об уникальном методе как контактного (когда вы сначала правильно думаете, а потом еще и умно действуете), так и дистантного (т. е. без непосредственного контакта, когда вы только лишь правильно и умно думаете) воздействия на условия и обстоятельства жизни человека с целью их изменения в лучшую сторону [5].

Нейротрансформинг – универсальный метод управления внутренней и внешней реальностями жизнедеятельности человека. В основе любого нейротрансформинга лежит так называемый «закон воплощения». Согласно этому закону, в своей собственной жизни мы можем получить только то, что уже есть в нашей голове [5].

С. Ковалев приводит семь принципов нейротрансформинга:

1. Согласие с собой, окружающими и миром (Вселенной). Оно выступает совершенно необходимым (а иногда и достаточным) условием невлиятельного влияния на реальность. Неслучайно библейские и аналогичные им тексты во все века и времена писали о чистоте помыслов, безмятежности духа, смиренности и праведности как основных условиях восприятия и воплощения Божественного [5].

2. Необходимость четких, ясных, обоснованных и принимаемых бессознательным целей. Достигаются только те цели, которые приняты бессознательным [5].

3. Чуткость (чувствительность) в восприятии «знаков пути». Она нужна для того, чтобы чутко реагировать, во-первых, на все подсказки бессознательного – те самые внутренние голоса, смутные образы, неясные ощущения и странные мысли, которые мы, как правило, высмеиваем и забываем; а во-вторых, на внешние события и обстоятельства, языком которых с нами говорит сама Жизнь.

4. Гибкость в подстройке и перестройке своего поведения согласно происходящей ситуации. Необходимо научиться выбору оптимального пути

при решении проблем и пребыванию, осознанию себя в настоящем, а не в прошедшем либо еще не наступившем будущем.

5. Позитивация происходящего. На определенном уровне понимания жизни человек внезапно осознает, что потеря работы, развод и опоздание на самолет – это не хорошо или плохо, а просто потеря работы, просто развод и просто опоздание на самолет. А чуть позднее он приходит к выводу, что раз любые ситуации или явления есть просто ситуации и явления (а не плохие или хорошие), то их полезнее оценивать как хорошие (это и есть позитивация происходящего), поскольку от этой оценки зависит то, как они будут развиваться дальше.

6. Координация важности, т. е. снижение и сохранение ее на невысоком уровне. Придание чему угодно важности практически немедленно создает напряжение в некоем энергоинформационном поле. С точки зрения этого поля данное напряжение должно быть устранено (если хотите, как некое препятствие на пути безмятежного течения событий). Для этого немедленно мобилизуются две противоположные силы, стремящиеся к ликвидации этого самого напряжения. В данной ситуации автор советует приучить себя думать о важном как о неважном и не особенно нужном. В этом случае желаемое будет достигнуто быстрее.

7. Отказ от зависимостей от чего-либо или от кого-либо. Это помогает принимать по жизни только свои решения и контролировать ее [5].

В заключение стоит рассказать о концепции основоположника рационально-эмотивной терапии Альберта Эллиса. Согласно данной концепции человек трактуется как «самооценивающий, самоподдерживающий и самоговорящий» [6]. Он рождается с определенным потенциалом, имеющим две стороны: рациональную и иррациональную; конструктивную и деструктивную, стремящуюся к любви и росту и стремящуюся к разрушению и самообвинению, и т. д. Как утверждает А. Эллис, психологические проблемы проявляются тогда, когда человек пытается следовать простым предпочтениям (желаниям любви, одобрения и т. п.) и ошибочно полагает, что эти простые предпочтения являются показателями его жизненного успеха. Человек – существо, чрезвычайно подверженное различным влияниям. Поэтому сводить всю изменчивую многосложность человеческой природы к чему-то одному – идет ли речь о психоаналитической редукции или благоприятном психологическом климате терапии, центрированной на клиенте, – А. Эллис не склонен.

В своей книге «Психотренинг по методу Альберта Эллиса» автор собрал терапевтические методики, разработанные на основе наиболее быстро развивающихся современных направлений терапии – рационально-

эмотивного и когнитивно-бихевиорального, которые в настоящее время широко распространены благодаря той пользе, которую они принесли и приносят миллионам пациентов и тысячам терапевтов.

Основная мысль этой книги довольно оригинальна и как нельзя лучше отражает главную задачу данной работы. Ее можно сформулировать так: в большинстве своем людские огорчения и серьезные эмоциональные расстройства являются совершенно ненужными, и более того – неэтичными. Позволяя тревоге или депрессии одолеть себя, мы действуем против самих себя и, следовательно, поступаем по отношению к себе несправедливо и нечестно.

Цена паники, гнева, жалости к себе неоправданно высока. Она выражается в попусту затраченном времени и средствах, в ненужных усилиях, в напрасной душевной тревоге, в пренебрежении интересами других людей, в глупом растранижении возможностей наслаждаться своей единственной жизнью [6].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Селье Г.* На уровне целого организма. – М.: Наука, 1972.
2. *Селье Г.* Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982.
3. *Гроф С., Гроф К.* Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом. – М.: Независимая фирма «Класс», изд-во Трансперсонального института, 2000.
4. *Троуб К., Троуб А.* За пределы страха. Трансформация негативных эмоций. – СПб.: Изд. группа «Весь», 2015.
5. *Ковалёв С.* Основы нейротрансформинга, или Психотехнологии управления реальностью. – М.: Профит-стайл, 2009.
6. *Эллис А.* Психотренинг по методу Альберта Эллиса. «Практическая психология». – СПб.: Питер, 1999.
7. http://www.psychologos.ru/articles/view/razvitie_lichnosti (дата обращения: 23.04.17).
8. <https://www.psyoffice.ru/3-0-psytera-00090.htm> (дата обращения: 25.04.17).

Поступила в редакцию 2.05.17
В окончательном варианте 15.05.17

USING MODERN TECHNOLOGIES OF PERSONAL DEVELOPMENT TO IMPROVE STRESS RESISTANCE, PREVENT PROFESSIONAL BURNOUT AND TO DEVELOP CREATIVITY OF A UNIVERSITY PROFESSOR

*L.V. Kalinina*¹

Samara State Technical University
244, Molodogvardeiskaya Str., Samara, 443100
E-mail: lu-vl-ka@mail.ru

Modern reality constantly makes stressful situations. To survive and live a happy life, a person has to obtain stress coping skills. This article introduces you to some personal development techniques used in modern psychology to improve stress resistance, to help to understand yourself better and lead to personal development. Scholastic professions, as well as those of doctors, police officers, military services, etc., are all at risk of professional burnout because of great amount of high-stressed situations.

A short survey of the works of highly qualified specialists in cognitive psychology, NLP and neurotransforming made in this work can be of help to cope with personal and professional crises not only by teachers, but also by people of other professions.

Key words: stress, personal development, modern psychology, professional burnout, personal crisis, coping with personal crisis.

REFERENCES

1. *Selye G.* Na urovne tselogo organizma [In vivo]. Moscow: "Nauka" Publ, 1972. 132 p.
2. *Selye G.* Stress bez distressa [Stress without distress]. Moscow: "Progress" Publ, 1982. 123 p.
3. *Grof S., Grof K.* Duhovniy krisis. Kogda preobrazovanie lichnost ustanovitsya krizisom [Spiritual emergency. When personal transformation becomes a crisis]. Moscow: Transpersonal University "Klass" Publ. 2000. 178 p.
4. *Troub K., Troub A.* Zapredelistraha. Transformatsiya negativnih emotsij [Stepping out of fear]. St.-Peterburg: "Ves" Publ. 2015. 112 p.
5. *Kovalyov S.* Osnovy neurotransforminga I psihotehnologii upravleniya real'nost'yu [Neurotransforming and psychotechnologies of managing the reality]. Moscow: "Profit-Style" Publ. 2009. 273 p.
6. *Ellis A.* Psihotrening pometodu Alberta Ellisa [Albert Ellis' life coaching method]. St.-Peterburg: "Piter" Publ. 1999. 254 p.
7. http://www.psychologos.ru/articles/view/razvitie_lichnosti (date of access 23.04.17)
8. <https://www.psyoffice.ru/3-0-psytera-00090.htm> (date of access 25.04.17)

Original article submitted 2.05.17

Revision submitted 15.05.17

¹ *Lubov V. Kalinina*, Lecturer of Foreign Languages Department.