

## ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Стресс рассматривается как адаптационный синдром – неспецифический ответ организма на предъявленные ему требования (Г. Селье). Стрессогенность профессиональной деятельности связана как с личными качествами работника, так и с профессиональной средой, которая во многом зависит от объекта труда. В педагогической профессии объектом и предметом труда выступает человек, поэтому педагоги часто подвергаются стрессу. Являясь интеллектуально-эмоциональной и коммуникативной, профессионально-педагогическая деятельность включает значительное количество стресс-факторов, вызванных конфликтами в общении с учащимися, коллегами и администрацией, а также специфичными условиями учительского труда (психофизические перегрузки на фоне монотонности работы и необходимости быстрого переключения в ее процессе).

Преодоление стресса в профессиональной деятельности учителя целесообразно осуществлять на телесном, эмоциональном, смысловом и поведенческом уровнях, что предполагает создание особых психолого-педагогических условий.

Так как каждая профессиональная ситуация может оказаться стрессовой для одного педагога и не вызвать стресса у другого, важным условием преодоления стресса выступает диагностика стрессоустойчивости личности учителя и его совладающего репертуара с целью выявления наиболее часто используемых копинг-стратегий и рефлексии их эффективности.

Так как монотонность труда и психоэмоциональные перегрузки приводят к истощению энергетических запасов учителя, для преодоления стресса полезна физическая активность и включение в оздоровительные мероприятия.

В целях профилактики стресса, вызванного нарушениями общения учителя с другими субъектами образовательного процесса, важным условием выступает повышение эмоциональной уравновешенности педагога путем снижения уровня беспокойства, тревожности, подавленности и апатии.

Для снятия стресса, вызванного разочарованием в профессии, желанием сменить ее, учителю важно переосмыслить свою профессиональную биографию, снять негативное отношение к работе путем реконструкции позитивного профессионального образа, разработать альтернативные сценарии дальнейшего личностного и профессионального роста.

Стресс, вызванный взаимодействием с учащимися, целесообразно преодолевать путем устранения стереотипов профессионального поведения, освоения новых адаптивных технологий, методов и форм работы.

Педагогу важно осознавать, что постоянное пребывание в состоянии стресса может привести к появлению профессиональных деформаций, эмоциональному выгоранию и другим психосоматическим расстройствам.