

**Глушкова Н.М., Керецман В.М. (Одеса, Україна)**

## **ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

У тезах розглядаються причини виникнення та шляхи подолання стресів у педагогічній діяльності.

**Glushkova N.M., Kereteman V.M. (Odessa, Ukraine)**

## **PROFESSIONAL STRESS IN PEDAGOGICAL ACTIVITIES**

Theses discuss the causes and ways of overcoming stress in pedagogical activity.

Негативні наслідки екстремальних ситуацій, які виникають у процесі трудової діяльності, зокрема педагогічної супроводжуються різкими негативними емоціями, розчаруваннями, переживаннями, навіть хворобами. Причиною такого емоційного стану стає, як правило, професійний стрес.

Дослідження стресу, започатковане Г. Сельє, набуло подальшого розвитку у працях Л.М. Аболіна, В.А. Бодрова, Р.М. Грановської, О.Я. Чебикіна та багатьох інших психологів, як вітчизняних так і зарубіжних. Значна кількість досліджень присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів, зокрема дослідженню професійного стресу (М. Борневасер, Дж. Грінберг, Г. Купер, Л. Леві). Висвітлено вплив професійної діяльності на особистість та здоров'я педагога (В.А. Бодров, І.В. Золотаренко, Л.М. Мітіна, Н.В. Самоукіна, Т.М. Титаренко та ін.). Однак, при всьому розмаїтті досліджень досі не вивчені детермінанти виникнення професійного стресу в учителів, залишається поза безпосередньою увагою проблема попередження професійного стресу педагога.

До різновидів професійного стресу належать:

- інформаційний стрес;
- емоційний стрес;

- комунікативний стрес.

З упевненістю можна сказати, що в педагогічній діяльності є передумови для виникнення всіх трьох видів стресу, оскільки професійна діяльність педагога в усі часи була однією з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних та неконтрольованих комунікативних ситуацій, з нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності, з неможливістю отримати однозначні та швидкі підтвердження ефективності своєї діяльності тощо.

В епоху соціальних та економічних змін, коли ламаються ціннісні пріоритети в суспільстві й виникає безліч суперечливих вимог до освітньої діяльності, педагогу стає працювати дедалі складніше. Деякі учасники педагогічного процесу вважають головним здоров'я дитини, інші вимагають глибоких знань, а треті віддають перевагу вихованості. Але хоч які пріоритети обрав педагог, завжди будуть люди, невдоволені його роботою.

Недостатня оплата праці також загострює психологічне неблагополуччя педагога. Навіть матеріально невибаглива людина усвідомлює дисбаланс між енергетичними затратами на свою працю і тією винагородою, яку за неї отримує. На основі цього усвідомлення виникає хронічний внутрішній конфлікт, який дістав назву "моральне банкрутство". Цей конфлікт особливо загострюється в дуже відповідальних, самовідданих педагогів, які вболівають за свою роботу і не можуть працювати не в повну силу.

Як стверджують психологи та лікарі, довгі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та до серйозних хвороб. Такі "хвороби століття" як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші є кінцевим результатом після стресових порушень у нервовій діяльності. Однак, попри об'єктивні стресогенні чинники педагогічної діяльності, усе ж таки є фахівці, які можуть успішно впоратися зі стресами і зберігають як психологічне благополуччя, так і фізичне здоров'я. Цей факт є безперечним доказом того, що

подолання негативного впливу стресів на організм можливе навіть у такій емоційно напруженій діяльності як педагогічна. Саме стресостійкість визначає психологічне здоров'я педагога та є однією із професійно значущих якостей його особистості.

Засоби запобігання стресів у педагогічній діяльності майже не відрізняються від загальних методів профілактики і формування стресостійкості. Обов'язковим є налагодження режиму роботи та відпочинку. Відпочивати потрібно активно, займаючись улюбленою справою. Сон повинен тривати не менше 8-9 годин. Для поліпшення якості сну необхідно включити в свій повсякденний розпорядок фізкультуру, прогулянки на свіжому повітрі; приймати розслаблюючі ванни; звернути увагу на свій раціон: частіше вживати натуральні продукти, замінити каву і чорний чай на трав'яні чаї. Корисно дотримуватись певної дієти з підвищеним вмістом вітамінів та мікроелементів згідно з віком, статтю, наявними хворобами. Адже саме від людини залежить яким буде її спосіб життя — активним, продуктивним, здоровим або пасивним і безрадіним, хворобливим.

До специфічних методів можна віднести: релаксацію, концентрацію, ауторегуляцію дихання, аутогенне тренування. Професійну допомогу при стресі та його наслідках може надати психолог, психотерапевт, а у важких випадках — психіатр.

Отже стрес – це не тільки обставини, в які потрапляє людина, а й реакція на них, яка і є причиною емоційного розладу. Необхідно усвідомити, якщо стрес впливає на якість життя, треба негайно вживати відповідних заходів.

#### ЛІТЕРАТУРА // ЛИТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. — М.: ПЕРСЭ, 2000. — 352 с.
2. Мешко Г.М. Професійний стрес у діяльності педагога. – Педагогічний альманах: збірник наукових праць. – Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2013. – Випуск 19. – с. 95.