

## СТРЕСС – МЕНЕДЖМЕНТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

*Педагог-психолог ГБПОУ  
«Армавирский медицинский колледж» МЗ КК  
Симонянц Г. Л.*

Стрессы в наше время стали неотъемлемой частью человеческой жизни. Профессия учителя требует большой эмоциональной отдачи. Каждому человеку хотя бы раз приходилось испытывать стресс, будь то какая-либо неопределенность, проблемы в семье, на работе. И все это отрицательно сказывается на состоянии человека, его физическом и психологическом самочувствии. Сталкиваясь со стрессом, человек не подозревает о том, что имеются различные способы, при помощи которых можно преодолеть это подавленное состояние.

Специалистами отмечено, что стресс в малых дозах наоборот полезен для человека, но если его становится больше, то организм теряет способность преодолевать трудности. Стоит отметить, что когда человек находится в состоянии сильного стресса, то его здоровье сильно подкашивается. Доказано, что на фоне стресса у человеческого организма понижается иммунитет, отсюда и возникают многие заболевания. Когда человеческий организм находится под влиянием стресса, то он претерпевает сильное и неконтролируемое напряжение, которое можно определить по следующим признакам:

- физиологическим: хроническая усталость, сердцебиение, повышение давления, нарушение сна и аппетита, блуждающие боли и другие,
- интеллектуальным: снижение внимания и памяти,
- поведенческим: неспособность принимать решения, суетливость, злоупотребление сигаретами, кофе, алкоголем,
- эмоциональным: ранимость, плаксивость, раздражительность, скука, безразличие.

Возникновение стресса у педагогов связано с высоким эмоциональным напряжением, социальным напряжением: выстраивание индивидуальной модели общения с воспитанниками и коллегами, координация общения в коллективе, - а также информационными перегрузками в процессе профессиональной деятельности. Состояние напряжения создает барьеры в профессиональной деятельности педагога; последствия блокируют его коммуникативную активность, влияют на физическое и психическое здоровье и в целом на качество жизни педагога. Кроме того, стрессовые состояния существенным образом снижают успешность и качество выполнения работы.

Но помимо психологического фактора важным в работе педагога является атмосфера в педагогическом коллективе, их отношение друг к

другу, поскольку это действует на итоги трудовой деятельности, на стимул работать лучше.

Для современного человека владение технологиями управления стрессом является необходимым условием его эффективной деятельности, а особенно в новых для него областях. Технологии управления стрессом накоплены человечеством в достаточном количестве - в настоящее время к ним проявляется повышенный интерес.

Для успешного управления стрессом человеку необходимо:

- иметь ясное представление об основных закономерностях возникновения и развития стресса и о способах управления им;
- обладать стрессоустойчивостью в такой мере, которая позволяет успешно применять данные техники в условиях развивающегося стресса.

Задача стресс - менеджмента заключается в том, чтобы помочь людям сохранять их эффективность и обеспечивать их безопасность при осуществлении ими деятельности.

Важно научиться предупреждать не только стрессовые ситуации, распознавая все признаки стресса, но и уметь преодолевать такое угнетенное состояние, изучив методику стресс - менеджмента, в которую входят следующие три техники:

1. Релаксация – это научно доказанный продуктивный метод расслабления:
  - улучшается моральное и физическое состояние;
  - ослабевает воздействие стресса;
  - человек избавляется от психического и физического дискомфорта.
2. Концентрация – способность отвлекаться и концентрировать свое внимание на чем-то конкретном, не делать несколько дел одновременно.
3. Дыхательные практики, помогают снять нагрузку, расслабиться, успокоиться.

Кроме этого, в стресс - менеджменте существует три главные стратегии:

- уход от стрессовых факторов - один из наиболее быстрых и простых вариантов борьбы со стрессом;
- изменение стрессовых факторов, когда есть желание и возможности решить проблему;
- изменение отношения к стрессовым факторам.

Итак, стресс-менеджмент - это не просто модное словосочетание. Управление стрессом - это необходимое условие нормальной профессиональной деятельности. Работа без стресса невозможна, даже самый дружелюбный коллектив и самая спокойная должность не гарантируют полного избавления от стрессоров.

Стресс-менеджмент на уровне организации включает в себя следующие меры:

- создание благоприятного организационного климата;
- налаженная система обратной связи;
- участие сотрудников в процессе принятия решений;
- командные и проектные формы организации труда;

- четкое определение должностных обязанностей и границ личной ответственности;
- равномерное распределение рабочей нагрузки;
- социальная и административная поддержка персонала.

Для преодоления стресса необходимо желание самих сотрудников. Управление стрессом включает в себя следующие действия:

- совершенствование навыков и самообразование;
- обязательные перерывы для отдыха;
- постоянное обновление материала для урока и совершенствование технологий обучения;
- во всех ситуациях находить положительные моменты;
- представление положительного результата исхода событий.

Поскольку, напряжение - основная причина формирования стресса, то основным средством по профилактике неблагоприятных функциональных состояний является применение методики стресс - менеджмента, а именно саморегуляции, рефлексии и восстановления, что поможет сохранить психологическое здоровье педагога, в том числе молодого специалиста и предотвратит «профессиональное выгорание».

Безусловно, стрессы лучше предупреждать, чем бороться с их последствиями. Приемы:

1. Многократное осмысление события с высокой степенью детализации, вследствие чего возникает ощущение привычности ситуации.
2. Практическое проигрывание своих ролей участниками событий способствует уверенности и уменьшению предстартовой лихорадки.
3. Прием позитивного избирательного воспоминания заключается в анализе личного опыта удачно закончившихся ранее жизненных ситуаций, на основании чего человеком делается вывод: «Я решал сложные ситуации, решу и эту».
4. Метод предельного усиления/преувеличения возможной неудачи: психологический настрой на неудачный результат снижает излишнее напряжение, позволяет быть собранным и спокойным.
5. Метод «зеркало» заключается в соответствующей настройке: в обычной обстановке придать лицу выражение уравновешенности и спокойствия, отработать спокойную манеру речи, уверенные жесты.

В рамках программ стресс - менеджмента выделяются два основных направления работ: профилактика стресса и его коррекция. Эти направления, естественно, дополняют друг друга, но каждый из них имеет свою специфику. Особое значение имеет обучение навыкам психологической саморегуляции состояний.

Определим приемы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;

- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- прогулка на свежем воздухе;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

При грамотном применении это позволяет повысить уровень работоспособности человека и восстановить затраченные ресурсы.

Основные стратегии стресс - менеджмента.

Изучив причины появления и развития стрессовых ситуаций, Д. Фонтана вывел пять рекомендаций для педагогов по контролю над стрессом:

1. Научиться решать те вопросы, которые входят в полномочия, если не располагаете возможностями, чтобы решить эти задачи, то лучше не браться за них.
2. Написать перечень поступков, дел, событий, которые способны пробуждать отрицательные эмоции, и попытаться здраво рассудить, по каким причинам вы выходите из равновесия.
3. Не воспринимать все близко к сердцу.
4. В случае возникновения стресса постараться сосредоточиться на самой проблеме, а не останавливать свой взгляд на негативных эмоциях. Попытаться найти варианты для решения такой проблемы, выбрав из всего многообразия наиболее оптимальный.
5. Упражняться и проводить профилактику возникновения стрессовых ситуаций, то есть применять методику стресс - менеджмента.

Стресс - это ответ человеческого организма на раздражающий стрессовый фактор, следовательно, человеку под силу управлять и предупреждать появление стресса. Для этого нужно изучить стратегии стресс - менеджмента. Со временем все эти стратегии станут значимой частью в жизни человека.

Список литературы:

1. Красовский Ю.Д. Организационное поведение. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
2. Шермерорн Дж., Хант Дж., Осборн Р. Организационное поведение. - СПб.: Питер, 2006.
3. Шульц Д. и Шульц С. Психология и работа. - СПб.: Питер, 2003.