**Вовк Н.А.**

**культорганізатор**

**Центр дитячої та молодіжної творчості**

**Корсунь-Шевченківської міської ради**

**ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Постановка проблеми.** За оцінками експертів в концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти "Нова українська школа", на найближчі 10 років наголошується, що найбільш затребуваними на ринку праці в найближчій перспективі будуть фахівці, які готові навчатися впродовж життя, вміють критично мислити, ставлять перед собою нові цілі та досягають їх, схильні працювати в команді, спілкуватися в багатокультурному середовищі та володіти іншими вміннями.

Професія педагога відноситься до списку стресогенних, тобто таких, які вимагають від нього великих резервів, самовладання і саморегуляції. За даними соціально-демографічних досліджень, педагогічна праця входить до числа найбільш напружених в психологічному плані видів діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням стресу різного виду займалися такі вчені: Г. Сельє, Л. Леві, Р. Лазарус, Е. Ушакова, П. Фресс, Ю. С. Савенко, Л.А. Китаєва-Смик, Ф. Е. Василюк та ін. Вужче цей феномен, а саме стрес педагога, вивчають Г.М. Мешко, О.І. Мешко, Н.В. Клюєва, К.М. Недря.

**Виклад основного матеріалу.** Значний внесок у розробку проблеми стресу зробив Г. Сельє, який зробив спробу формулювання даного поняття, визначивши стрес як «неспецифічну відповідь організму на вплив шкідливих агентів, що виявляється в симптомах загального адаптаційного синдрому».

Р. Лазарус, в свою чергу, вводить уявлення про психологічний стрес, який є «реакцією опосередкованої оцінки загрози і захисним процесом».

У сучасній науці існує багато визначень стресу. У даній роботі за основу береться наступне, яке відображає, на наш погляд, сутність цього феномену: стрес - це стан загальної психофізичної напруги, що виникає в індивіда під впливом екстремальних умов, що порушують механізми адаптації систем організму і психіки.

Сьогодні дедалі частіше зустрічається як окремий вид стресу поняття «професійний стрес». Це пов'язано з тим, що зростає інтерес до підвищення якості роботи працівників за рахунок нівелювання різноманітних факторів, які можуть впливати на зниження ефективності праці, в тому числі стресу.

Професія педагога, вчителя зараховується до «групи ризику» з професійного вигорання. З іншого боку, професія вчителя стоїть у ряду соціальних професій, основний зміст яких становить міжособистісна взаємодія, а найбільш повному розкриттю потенціалу педагога сприяють саме ті комунікативні та професійно важливі якості, які піддаються деформації в результаті професійного вигорання.

Поняття стресу та емоційного вигорання тісно пов`язані, адже емоційне вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи.

Усі стреси та їх чинники окрім того, що несуть загрозу фізичному і психічному здоров'ю, також істотно знижують успішність та якість виконання роботи, підвищують рівень психофізіологічної ціни діяльності, а також можуть мати цілий ряд негативних соціально-економічних і соціально-психологічних наслідків, зокрема таких, як зниження задоволеності професійною діяльністю, деформація особистісних і характерологічних якостей особистості педагога.

Стресостійкість виступає проблемою в забезпеченні, збереженні та підвищенні ефективності педагогічної праці за умов різкого зростання навантажень. Отже, стресостійкість можна визначити як одну з найважливіших якостей педагога. Визначення даного феномену подає В.А. Бодров: «інтегративна властивість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності; детермінується рівнем активації ресурсів організму і психіки індивіда і проявляється в показниках його функціонального стану і працездатності».

**Висновки.** Дослідження проблематики стресу та стресостійкості наразі має велику соціальну значимість. Особливо актуальною ця проблема є у педагогічній сфері, оскільки вчителі мають забезпечувати виховання, навчання та розвиток підростаючого покоління, а це можливо лише за наявності високого потенціалу їхнього здоров'я. Проблематика стресу та стресостійкості педагогів виступає як проблема забезпечення збереження та підвищення продуктивності праці в умовах різкого зростання навантажень.

**Список літератури**

1. Бодров В. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. 2007. №4. С. 25-28.
2. Введение в педагогическую деятельность. Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.С. Роботова, Т.В. Леонтьева, И.Г. Шапошникова и др. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 208 с.
3. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. Москва: Флинта, 2008. 200 с.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1979. 125с.