**ПРОБЛЕМА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПЕДАГОГА**

Тольяттинский государственный университет

Специальность «Психология здоровья»

Магистрант Буер Е.С.

Данная статья посвящена рассмотрению значимости уровня стрессоустойчивости на профессиональную деятельность педагога, а также на его психологическое здоровье. Стресс наиболее часто встречается и наиболее резко выражен у представителей профессий системы «человек - человек». Профессия педагога на сегодняшний день считается одной из стрессогенных. Современные исследования проблемы стресса в педагогической сфере доказывают нам актуальность развития такого качества как стрессоустойчивость [1, 2, 3]. Исходя из вышесказанного, невольно задаешься вопросом, какую же роль все-таки занимает уровень стрессоустойчивости в становлении и формировании компетентного педагога, а также в положительном развитии его психологического здоровья?

*Ключевые слова: стрессоустойчивость, психологическое здоровье, профессиональная деятельность, становление личности.*

*Key words:* *stress resistance, psychological health,* *professional activity, personality formation.*

В последнее время отмечается особое внимание к исследованию проблемы, связанной с сохранением и поддержанием психоэмоционального здоровья педагогов и повышением их профессиональной эффективности. Это обусловлено тем фактом, что, будучи представителями помогающих профессий, чья работа связана с интенсивным общением с людьми, частым эмоциональным перенапряжением, физическим и умственным истощением, педагоги в высокой степени подвержены стрессам. Поэтому изучение взаимосвязи эффективности труда педагогов и показателей уровня стрессоустойчивости в структуре их профессиональной деятельности является актуальным и значимым для современного общества. Исследование данной проблемы позволяет глубже понять причины различных нарушений психосоматического здоровья педагогов.

Объектом научной статьи является стрессоустойчивость педагогов в профессиональной деятельности.

Предметом – особенности влияния стрессоустойчивости на психосоматическое состояние педагога.

Деятельность педагога насыщена разнообразными ситуациями, которые могут являться «очагом» развития стрессов. А он, как правило, накапливается в течение длительного времени. Если воздействие стрессора будет продолжаться достаточно долго и его никак не контролировать, то эмоциональная возбудимость личности может принять устойчивую форму. Источники профессионального стресса педагога могут быть связанны с трудовой деятельностью, ролью работника и его взаимоотношениями в организации, карьерой, организационной структурой и психологическим климатом организации, личными проблемами работника. Причинами стресса могут быть самые разнообразные факторы внешней среды (микробы и вирусы, различные яды, высокая или низкая температура окружающей среды и др.); эмоциогенные факторы (конфликты в педагогическом коллективе, неуважение учеников, необоснованная критика начальника и др.) [4]. Профессиональный стресс в деятельности педагогов, как правило, это состояние напряжения, которое появляется в результате воздействия неблагоприятных факторов профессиональной деятельности, что впоследствии приводит к снижению эффективности выполняемой деятельности, а иногда и деформации характерологических качеств личности. Подобные состояния понижают качество и успешность выполнения своих должностных обязанностей у педагогов или потребуют дополнительных усилий и условий для поддержания оптимального психофизиологического уровня, что приводит к целому ряду социально-психологических и социально-экономических последствий: снижение удовлетворенности трудом и повышение текучести кадров. Все это предъявляет наиболее высокие требования к состоянию морального духа, профессиональной подготовке, психическому здоровью, психологической подготовке.

Профессиональная деятельность учителей протекает в экстремальных условиях, и они подвержены феномену эмоционального выгорания. Мы согласны с определением И. Ю. Млодик, что «эмоциональное выгорание» - это явление, которое характерно для тех ниш, где присутствует постоянный эмоциональный человеческий контакт. К сожалению, педагоги часто даже не подозревают о том, что появившаяся усталость, апатия, пессимизм являются симптомами «эмоционального выгорания» [1, 5]. В связи с этим отмечался рост сопутствующих аспектов влияния стресса на психологическое состояние работников в современных условиях трудовой деятельности.

Стрессоустойчивость личности - это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Таким образом, в качестве гипотезы данной статьи можно выдвинуть следующую: психосоматическое состояние педагога будет положительным, если:

- будет повышен уровень стрессоустойчивости педагогов;

- будут проводиться тренинговые занятия с педагогами по развитию стрессоустойчивости.

Как отмечал Ф.Е. Василюк «непроясненность категориальных оснований и ограничений более всего сказалась на понятии стресса. Означая сначала неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома, это понятие относят ко всему, что угодно ... к таким совершенно разнородным явлениям, как реакция на холодовые воздействия и на услышанную в свой адрес критику, гипервентиляция легких в условиях форсированного дыхания и радость успеха, усталость и унижение» [6]. Г. Селье полагает, что «даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс» [7].

Таким образом, можно отметить, что стресс присущ самой нашей жизни, он - неотъемлемый компонент существования. Полностью избежать стрессивности профессиональной деятельности нельзя, однако есть возможность компенсировать его воздействие на работников, научив их управлять стрессовыми ситуациями, дав понимание и представление о способах действия в условиях возникновения стресса, что особенно важно в рамках современного уровня профессиональной деятельности, протекающем на фоне высокого темпа жизни, так как продолжительные стрессы ведут к возникновению симптома профессионального эмоционального выгорания, что подводит нас к вопросу изучения устойчивости работников к стрессу и его последствиям, в процессе трудовой деятельности - стрессоустойчивости. Психологические реакции на стресс, связанный с профессиональной деятельностью, могут вызвать длительные отрицательные воздействия на здоровье работников [8].

В целом, следует подчеркнуть, что стрессоустойчивость является сложным и емким качеством личности в нем объединен целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых явлений. Стрессоустойчивость не является врожденным свойством личности и зависит от уровня сформированности навыков эмоциональной саморегуляции (саморегуляция - воздействие личности на саму себя с целью приведения собственного функционирования в нормальные состояния). Неспособность к совладанию со стрессом приводит к формированию негативных личностных черт и пагубно сказывается на психосоматическом здоровье в целом и выполнении профессиональных обязанностей. В данном случае стрессоустойчивость может выступать как свойство, влияющее на результат выполнения профессиональной деятельности в коллективе и, как характеристика, обеспечивающая гомеостаз личности, как системы.

Таким образом, следует заключить, что стрессоустойчивость - важный фактор эффективности трудовой деятельности, в том числе и педагогической. Педагог, обладающий высоким уровнем стрессоустойчивости, воспринимает возникающие в профессиональной деятельности проблемные ситуации не как угрожающие, стрессовые, а как ситуации, которые требуют разрешения, что стабилизирует его профессиональную направленность и повышает состояние психологического здоровья.

**Литература**

1. Омарова, М. К. Личностные особенности и стрессоустойчивость в педагогической деятельности / М. К. Омарова // Сборник трудов конференции «Наука сегодня». – Вологда : ООО «Маркер», 2015. – С. 112–113.
2. Газматова, Х. К. Влияние профессиональной деятельности на стрессоустойчивость организма человека / Х. К. Газматова, А. И. Рабаданова, Ш. М. Гайдарова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – №6-2. – С. 247–251.
3. Васильев, В. Г. Стрессоустойчивость и эмоциональное выгорание школьных учителей / В. Г. Васильев // Сборник трудов конференции «Актуальные проблемы среднего и высшего профессионального образования». – Рязань : Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова, 2016. С. 285–288.
4. Эккерман, А. В. Стрессоустойчивость как современная характеристика личности педагога / А. В. Эккерман // Научно-педагогический журнал Восточной Сибири. – 2011. – №1. – С. 31–34.
5. Старкова, А. В. Телесно-ориентированная терапия как метод профилактики синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов коррекционных образовательных учреждений / А. В. Старкова // Сборник трудов конференции «Будущее клинической психологии - 2017». – Екатеринбург : Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2017. – С. 93–100.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. - М.: Наука, 1984. - 200с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - М., 1979
8. Монина Г.Б. Тренинг "Ресурсы стрессоустойчивости" / Г.Б. Монина, Н.В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – С. 13-31.