**Діуліна В.В.**

**ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ СТРЕСАМИ В ПРОФЕСІЙНІЙ**

**ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ**

Поняття «стрес» використовується для позначення стану людини у важкій для нього ситуації. Г.Сельє, автор концепції стресу, вперше звернув увагу на те, що організм як складна, високоорганізована система у відповідь на різні інтенсивні впливи реагує адаптивно-захисними реакціями, сукупність яких він назвав адаптаційним синдромом.

У більшості робіт вітчизняних психологів поширене розуміння психологічного стресу як стану психологічної напруженості, що виникає під впливом складних умов. Умовно стреси можна поділити на три групи. До першої з таких груп належать стреси фізіологічні, без яких ми не можемо існувати. Друга група – це стреси, які допомагають набути життєвого досвіду, навчитися, стати мудрішими. До третьої групи входять стреси, які руйнують психіку людини і призводять до стану депресії.

Найбільше піддаються стресам представники комунікативних професій, особливо суб’єкти педагогічної діяльності, зокрема викладачі вищої школи. Для представників цієї професії стреси є буденним, звичним явищем. Вони є причиною неврозів, психосоматичних хвороб, а також поступовим шляхом до «професійного вигорання». Синдром «професійного вигорання» є стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності і є наслідком некерованого стресу.

Поряд зі стресогенними факторами, загальними для всіх людей, у діяльності викладача є низка професійних стрес-факторів, серед яких відповідальність, мінливість діяльності, необхідність постійно підтверджувати свою компетентність та ін.

Основна психологічна проблема в діяльності викладача вищої школи – це стан напруження, який періодично виникає і пов'язаний з необхідністю внутрішнього налаштування на певне поводження у тих чи інших педагогічних ситуаціях, мобілізації сил на активні дії.

Для того, щоб протидіяти щоденному стресу, варто діяти одразу у двох напрямках. По-перше, звести до мінімуму чинники, які викликають невдоволеність, «знайти роботу яку б ви любили» за висловом Г. Сельє. По-друге, доцільно зрозуміти свою реакцію на стресові чинники, тобто іноді змінювати діяльність, адже, на думку Г. Сельє, «стрес, діючи на одну систему, допомагає відпочивати іншій»: [1].

Стреси в педагогічній діяльності викладача вищої школи є закономірним явищем. Багато в чому процес регуляції психосоматичного стану залежить від особистісних якостей педагога вищої школи багато в чому визначають те, в якому напрямі розгорнеться процес переживання і долання несприятливого психосоматичного стану. Головне – вміти ефективно керувати ними й використовувати їх собі на користь, вчитися на власних та чужих помилках. Це є запорукою збереження фізичного та психічного здоров’я.

*Література:*

1. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Виеда, 2002. – 212 с.