

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА В ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.С. Лученкова
Витебск, УО «ВГТУ»

Проблема профессионального стресса сегодня рассматривается в качестве наиболее актуальной во многих отраслях науки. Профессиональный стресс является объективной закономерностью, которая проявляется во многих разновидностях профессиональной деятельности, он способен оказывать существенное влияние на эффективность ее выполнения. Последствия профессионального стресса особенно значимы для профессий связанных с взаимодействиями и межличностными коммуникациями. Исходя из этого, основной целью данной работы является определение основных способов коррекции профессионального стресса в одной из профессий, с интенсивным взаимодействием – преподавательской деятельностью.

Материал и методы. Автор имеет более чем 20-летний опыт преподавательской деятельности в высшей школе, поэтому вполне закономерно, что использует накопленный опыт и такие научные методы как: педагогическое наблюдение, которое используется в процессе педагогического исследования, так как изучение педагогических явлений требует непосредственного наблюдения. Кроме этого использовались: исследовательская беседа. С помощью данного метода выяснялось отношение преподавателей к тем или иным явлениям, которые приводят к стрессовым ситуациям. Еще одним методом исследования является изучение и обобщение передового психолого-педагогического опыта по способам коррекции профессионального стресса в преподавательской деятельности.

Результаты и их обсуждение. Профессия преподавателя относится к умственному труду и поэтому требует значительного интеллектуального напряжения, но вместе с тем предполагает незначительную мышечную активность. Кроме этого данная профессия отличается высокой плотностью межличностных контактов. Поскольку, контакты могут быть разноформатными, они иногда сопровождаются конфликтами. Следует также учесть, что преподавательская работа кроме перечисленного соединяет в себе и творческую, и организаторскую, и исследовательскую деятельность, то

можно констатировать, что работа преподавателя гораздо сложнее, чем работа человека, занятого в сфере материального производства и обслуживания.

Труд преподавателя достаточно специфичен. Порой невозможно установить грань, где заканчивается «служебная деятельность» и начинается общественная. Преподаватель работает и в нерабочее время: анализирует прочитанные лекции, проведенные семинарские занятия, накапливает новую информацию, читает научную литературу, пишет статьи, участвует в научных конференциях. Особенность интеллектуального труда заключается в том, что даже после прекращения работы мысли о ней сохраняются еще длительный промежуток времени. А это при определенных условиях приводит к перегрузке и возникновению неврозов. Исходя из изложенного, можно рассмотреть два основных подхода к анализу профессионального стресса преподавателя: транзактный и регуляторный. Транзактный подход рассматривает индивидуально-приспособительную реакцию профессионала на осложнение педагогической ситуации. А регуляторный – как особое состояние, отражающее механизм регуляции деятельности в проблемных условиях. Часто возникающие профессиональные стрессовые ситуации приводят к эмоциональному переутомлению, деперсонализации. Это приводит к так называемому «психологическому выгоранию». Негативные эмоции, связанные с психотравмирующими ситуациями напрямую влияют на обострение психосоматических болезней (псориаз, нейродермит, заболевания сердечнососудистой системы, астма и т.д.).

Отсюда вполне очевидно, что необходима комплексная программа профилактики и коррекции синдрома «эмоционального выгорания» у преподавателей для сохранения здоровья и профессиональной эффективности. Для правильного преодоления стрессового состояния преподавателям важно обращать внимание на свое психофизиологическое состояние и при необходимости использовать такие методы психофизической саморегуляции как релаксация, тренировки, медитация, техника позитивного мышления, техника визуализации образов и др. Методы психической регуляции или психорегуляции – отличный инструмент управления психическими состояниями, созданный в процессе развития медицины и психологии. Методы психорегуляции с успехом используются для корректировки состояний психического напряжения и перенапряжения. С их помощью можно не только оптимизировать рабочие нагрузки преподавателя, но и эффективнее организовать отдых. Для контроля и регуляции психических состояний в том числе состояния психического перенапряжения можно использовать следующие приемы: метод отвлечения; метод самоприказа; метод регуляции дыхания; метод сосредоточения внимания; метод мышечного расслабления; метод аутогенной тренировки и др.

Заключение. В результате изложенного можно выделить практические рекомендации по способам коррекции профессионального стресса преподавателя:

1. Следует помнить, что без психического напряжения нет продуктивной работы. В пик рабочей нагрузки вполне возможно временное психическое перенапряжение.
2. Рост нагрузки компенсируйте волевыми усилиями, заменяйте в сво-

их побуждениях «хочу» на «должен». Следует помнить об удовольствии, которое принесет достижение цели.

3. Помните, что лучшее средство от усталости – смена видов деятельности.

4. Избавьтесь от спешки и суеты. Планируйте свои дела так, чтобы всегда был запас времени. Это поможет сохранить нервно-психический потенциал.

5. Сохраняйте спокойствие даже когда допустили ошибку, старайтесь всегда относиться к себе с уважением и достоинством.

6. Помните: чем выше напряжение, тем более вы конфликтны. Зная это, вносите своевременную коррекцию в свое поведение.

7. Контролируйте и регулируйте общение. Избегайте общества, которое вас тяготит. Уходите от разговоров которые вызывают раздражение. Старайтесь встречаться с людьми, которые манерой своего общения успокаивают и ободряют.