ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Сучасний технологічний процес, соціальні, політичні, екологічні умови життя людини нерідко призводять до виникнення синдрому розумово-емоційного напруження, а точніше кажучи, стресу. Найбільше стресовим ситуаціям піддаються люди, які працюють в інтелектуальній сфері, оскільки саме розумове напруження стає причиною стресу.

Учитель = стрес?

Беззаперечно, професія вчителя вимагає значного інтелектуального напруження з метою найкращого викладання освітнього матеріалу, яке, у свою чергу, може спричинити стресову ситуацію. Щодня, використовуючи свій розумовий та інтелектуальний потенціал, учитель має вміти працювати з цілим класом учнів, зацікавити їх слухати, навчатись і засвоювати корисну інформацію. Так, це дуже непросто!

У школі багато чинників можуть викликати стрес учителя - це неповага учнів до вчителя, гомін і неслухняність, зірвані уроки, невивчений матеріал, відсутність дисципліни на уроці, іноді навіть хуліганські витівки, постійні зміни в освітньому процесі, відсутність належного законодавчого регулювання діяльності вчителя, незрозумілі вказівки керівництва закладу та багато-багато іншого. А якщо до цього додати рівень оплати праці вчителя, можливі домашні проблеми та й незадовільний рівень життя у країні, то взагалі складеться велика вірогідність отримати стрес...

Причини та наслідки стресу

Стрес - дуже розповсюджене явище в сучасному світі й не слід нехтувати його шкідливим впливом на загальний стан здоров'я людини. Стресу краще уникати та попереджати його. Основою виникнення стресу в сучасних умовах життя є синдром розумово-емоційного напруження. Короткочасні емоції переважно не є шкідливими, лише тривалі впливи мають суттєве значення для виникнення нервового напруження. Фактори, що викликають стрес, називаються стресорами. На жаль, у професії вчителя таких вистачає.

При постійному виникненні стресових ситуацій формується синдром розумово-емоційного (нервового) перенапруження, який може перейти у хворобу, адже негативним психологічним впливом можна завдати багатьох фізичних вад.

Серед основних хвороб, які пов'язують зі стресом, є атеросклероз (розлад серцево-судинної системи), гіпертонія (тривале підвищення артеріального тиску) та різноманітні захворювання шлунково-кишкового тракту. Для того аби уникнути негативних наслідків стресу, слід розвивати стресостійкість, усвідомити можливі ситуації виникнення стресу та їх усунення.

Покращення стресостійкості освітян

Формування стресостійкості педагога допоможе йому подолати негативні наслідки стресових ситуацій, уберегти себе від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності і, головне, зберегти власне здоров'я.

Аби поставити стресам надійний заслін, педагог має перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятись тим, що дасть можливість зняти емоційну напругу, адже основою стресостійкої життєвої стратегії педагога є пошукова активність, яка проявляється в соціально прийнятних формах.

Підвищити стресостійкість, зберегти позитивний психологічний стан і зміцнити власне здоров'я можливо за допомогою релаксації (аутотренінг, медитація, сміхотерапія, кольоротерапія, ароматерапія, йога, творчі спроби самовираження), рекреації (фізкультура, дихальні вправи); катарсису (спілкування з близькими, домашніми тваринами, захоплення мистецтвом). Це три основні шляхи до психічного, фізичного та духовного здоров`я особистості.

Сучасна наука також пропонує ряд методів підвищення стресостійкості: соціально-психологічний ресурс (позитивне соціальне оточення); психологічна освіченість і психологічна культура особистості; особистісні ресурси (активна мотивація подолання стресу, сила Я-концепції, самоповага, емоційно-вольові якості, позитивність і раціональність мислення, стан здоров'я та ставлення до нього як до самоцінності тощо); інформаційні та інструментальні ресурси

(здатність контролювати ситуацію, здатність до адаптації, інтерактивні техніки змінювання себе та навколишньою ситуацію тощо); матеріальні ресурси (стабільність оплати праці, рівень матеріального доходу, безпека життя); характер і способи подолання стрес-ситуацій.

Отже, здоров'я може бути збережене та зміцнене тільки наполегливою працею над собою, звичкою до самодисципліни та самообмежень. Корисно побудувати власну програму збереження професійного здоров'я та захисту від професійного стресу.

Учителю варто серйозно замислитись над тим, які моменти в його роботі допомагають зняти напругу, й намагатись кожного дня трохи часу відводити на заняття, які приносять задоволення та радість. Тільки так можна гідно протистояти стресу і, крім того, отримати більше задоволення від життя, знайти в собі та оточуючому середовищі нове та якнайкраще вчити майбутнє покоління українців.