Журнал «Практика управления ДОУ» № 5 (32), 2015

<http://doy.direktor.ru/archive/2015/5>

**Е.В. Акчурина**

**Копинг как процесс преодоления стресса**

*Профессия педагога относится к разряду наиболее стрессогенных, требующих от человека большого запаса внутренней энергии, самообладания и саморегуляции своей психики. Труд педагога входит в число наиболее напряженных в эмоциональном плане видов деятельности. По степени напряженности нагрузка педагога-воспитателя в среднем превышает нагрузку, которую испытывают в работе менеджеры и банкиры. Постоянная напряженность в работе вполне естественным образом способствует возникновению и развитию устойчивого стрессового состояния личности. Ну не можем же мы с вами постоянно находиться в таком состоянии ! Поэтому позвольте ознакомить вас с копингом как процессом преодоления стресса.*