



«Основные стресс-факторы
профессиональной деятельности педагога-
психолога и способы их преодоления»

Новикова Таня, 41 - СП

Основные факторы, вызывающие стресс





Перегрузки

Исследования показали, что рабочее время педагога достигает 55-65 часов в неделю. Работнику зачастую поручают непомерное количество заданий на данный период времени. Помимо ведения уроков учитель является классным руководителем, он должен проводить внеклассные мероприятия по своему предмету, работать с родителями учащихся, повышать свой профессиональный уровень, у него общественные поручения и т.д. В этом случае обычно возникает беспокойство, фрустрация (чувство крушения), а также чувство безнадежности и материальных потерь.

«Конфликт ролей»

Возникает тогда, когда к работнику предъявляют противоречивые требования. Например, несоответствие между уровнем знаний ученика и ожиданием его родителями хорошей итоговой оценки. Или между высокими требованиями к оснащённости кабинета и низким материальным снабжением. Конфликт ролей может также произойти в результате нарушения принципа единоначалия. Два руководителя в иерархии могут дать работнику противоречивые указания. Конфликт ролей может также возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации. В этой ситуации индивидуум может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования руководства - с другой.



«Неопределенность ролей»

Возникает тогда, когда работник не уверен в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей, здесь требования не будут противоречивыми, но они уклончивы и неопределенны. Одни и те же действия педагога могут трактоваться по-разному и руководством школы и родителями детей, поощряться или наказываться. Люди должны иметь правильное представление о том, что они должны делать, как они должны делать и как их после этого будут оценивать.



Неинтересная работа

Некоторые исследования показывают, что индивидуумы, имеющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям, чем занимающиеся неинтересной работой. Однако взгляды на понятие —интересная работа у людей различается: то, что кажется интересным или скучным для одного, совсем не обязательно будет интересно другим.

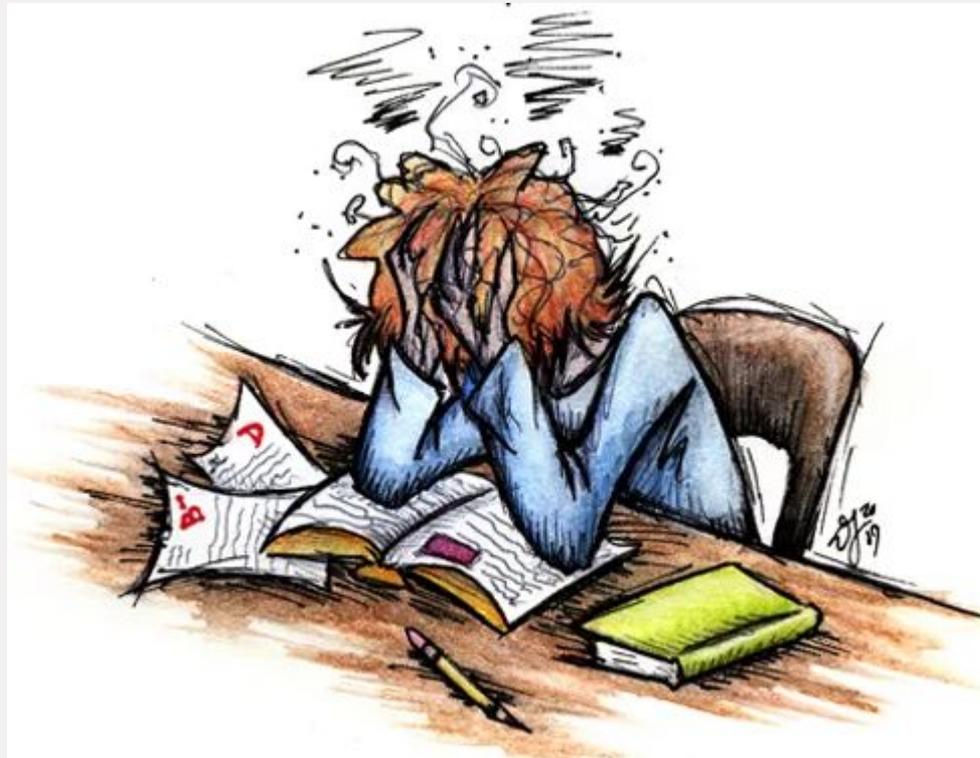


Существуют также и другие факторы.

Стресс может возникнуть в результате плохих физических условий, например, отклонений в температуре помещения, плохого освещения или чрезмерного шума. Неправильные соотношения между полномочиями и ответственностью, плохие каналы обмена информацией в организации и необоснованные требования сотрудников друг к другу тоже могут вызвать стресс.

Все эти факторы ведут к нервному переутомлению и стрессам. Знание признаков и причин стрессового напряжения, методов профилактики и борьбы со стрессом позволяет повысить эффективность труда, достигать поставленных целей с минимальными психологическими и физиологическими потерями.

Способы преодоления стресс – факторов





Способы борьбы со стрессом

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Можно выделить следующие способы борьбы со стрессом: **релаксация и концентрация.**



Релаксация

Это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно неперемнное условие – мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию.

Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.



Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз.

- Целью упражнений является полное расслабление мышц.

Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Приведем примеры некоторых релаксационных упражнений.

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.
2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого.
 - Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут.
 - Постарайтесь не думать ни о чем другом.
3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь.
 - Повторите 3 раза.
 - Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.



Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела – с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы.

- Повторите 3 раза.
- Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.
- Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

Концентрация.

Неумение сосредоточиться – фактор, тесно связанный со стрессом. **Например, большинство работающих женщин дома выполняют три функции:** домашней хозяйки, супруги и матери. Каждая из этих функций требует от женщины сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, полной самоотдачи.

Возникает многократная несосредоточенность. Каждая из этих трех функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание женщины от выполняемой в данный момент деятельности и способных вызвать стрессовую ситуацию. Такое разрывание на части изо дня в день приводит, в конце концов, к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу), или вечером, перед сном, или – еще лучше – сразу же после возвращения домой.

Примерный порядок выполнения концентрационных упражнений.

1. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей.
2. Сядьте на табуретку или обычный стул – только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул ни в коем случае не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.
3. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы – никакой визуальной информации).
4. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого. Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.
7. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.



Ауторегуляция дыхания.

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И, наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание).

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.



Результат выполнения дыхательных упражнений:

1. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.
2. При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.
3. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.
4. Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.
5. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения – важен ритм.
6. От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать.
7. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

Проанализировав материал, посвященный данной проблеме, можно сказать, что эмоциональная культура учителя является динамическим образованием личности, характеризующее эмоциональную направленность стиля профессионального поведения и проявляющееся во владении механизмами управления собственными эмоциональными состояниями и эмоциональным откликом учащихся, в стремлении к совершенствованию своего эмоционального опыта.

Эмоциональная культура отражает уровень профессионального мастерства, эмоциональную зрелость личности и не только влияет на имидж педагога, но и помогает ему успешно бороться со стрессом в повседневной жизни.



Список литературы

- <http://rudocs.exdat.com>
- Электронная библиотека <http://royallib.ru>
- ПЕДСОВЕТ.ORG <http://pedsovet.org>
- Семёнова Е.М., г.Минск, Республика Беларусь. Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минске), доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук.
- <http://ru.wikipedia.org>
- Столяренко Л.Д. - Основы психологии.
- Харламов И. Ф. – Педагогика
- Бухарова Г.Д., Старикова Л.Д. – Общая и профессиональная педагогика М.: «Академия» 2009.
- Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2006.
- Вассерман Л.И., Беребин М.А. Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовых школ. - СПб., 1997. - 52с.
- Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб, Питер, 2008. -256 с.