

АНАЛИЗ НАПРЯЖЕННЫХ СИТУАЦИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

(стресс педагогический эмоциональный)

Целью работы является - изучение возможностей преодоления стрессовых состояний и выявление наиболее эффективных путей выхода из стресса в деятельности педагога.

Задачи:

1. Провести анализ напряжённых ситуаций в деятельности педагога.
2. Выявить влияние напряженных ситуаций на деятельность педагога.
3. Разработать рекомендации педагогам по преодолению стрессовых ситуаций.

Объект исследования - стрессовые состояния у педагога.

Предмет исследования - формирование способов преодоления стресса.

В последние годы общетеоретические представления о стрессе значительно расширились. Отмечено, что при стрессе нарушаются различные физиологические функции организма: желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, половые, кровообращения сердца, иммунитета, психические.

Признаки проявления стресса	Симптомы
1.физические	отсутствие аппетита; постоянное переедание (как результат чрезмерного напряжения); частые расстройства пищеварения и изжога; запор и понос; бессонница; постоянное чувство усталости; повышенная потливость; нервный тик; постоянное покусывание ногтей; головные боли; мышечные судороги; тошнота; затруднения с дыханием; обмороки; слезливость без видимой причины; импотентность или фригидность, что часто умалчивается; неспособность долго оставаться на одном месте, привычка ерзать на стуле; высокое кровяное давление.
2.психологические	постоянная раздражительность при общении с людьми; чувство, что вы не вполне справляетесь с повседневными заботами и т.д., с чем до этого вы справлялись успешно; потеря интереса к жизни; постоянное ожидание неудачи; чувство, что я - плохой, или даже ненависть к самому себе; трудность с принятием решений, чувство, что моя внешность непривлекательна; потеря интереса к другим людям; постоянное чувство едва сдерживаемого гнева или ярости; чувство, что вы являетесь объектом враждебности со стороны других людей; утрата чувства юмора и способности смеяться; безразличие; страх перед собственной несостоятельностью; чувство, что никому нельзя доверять; пониженная способность к концентрации; неспособность завершить одно дело, не бросив его и не начав другое; сильный страх открытого или замкнутого пространства или страх перед уединением

Природа стрессора (эмоционального раздражителя) определяет терминологическую характеристику стресса.

Выделяют три группы стрессовых состояний: эмоциональный, физический и смешанный.

Эмоциональный стресс - первичная психоэмоциональная реакция субъекта на действие стрессоров, которая характеризуется также комплексом неспецифических вегетативных и гормональных проявлений. Главным и наиболее существенным для эмоционального стресса является наличие эмоции в стрессовой реакции, эмоциональный настрой личности по отношению к стрессу.

Физический стресс (физиологический) - класс реакций, которые выражаются резкими сдвигами физиологических функций, вызванными действием на организм стрессоров, не связанных с какими-либо переживаниями.

Комплексные стрессоры, или стрессорные ситуации, являются причиной смешанного стресса, который обусловлен одновременным действием на организм эмоциональных и физических стрессоров. Так, травма, связанная с потерей крови, вызывая сдвиги в физиологическом гомеостазе, может быть причиной серьезных эмоциональных переживаний, придающих стрессовой реакции смешанный характер.

2. Характер и виды напряжённых ситуаций в педагогической деятельности

Современный педагог работает в условиях больших психических и эмоциональных нагрузок. Учитель почти ежедневно сталкивается с различного рода конфликтными, эмоционально напряжёнными ситуациями, которые требуют умения владеть собой, сохранять способность к деятельности в эмоциональных ситуациях.

Задание 1. Анализируя наиболее характерные случаи из педагогической практики преподавателей, перечислите возможные ситуации, которые могут служить фоном эмоционального переживания в профессиональной деятельности.

Сфера профессиональной деятельности	Примеры ситуаций в педагогической практике
1. Ситуации в системе педагогического взаимоотношения учителя с учениками	1.отсутствие выполненного домашнего задания 2.нарушение дисциплины 3.недопонимание 4. отсутствие уважения ученика к учителю и наоборот
2. Ситуации взаимодействия учителя с коллегами: А)делового характера Б) личного характера	А) 1. Индивидуальная неприязнь 2. отсутствие профессионализма 3. невыполнение обязанностей

	<p>4. нарушение установленных правил в коллективе</p> <p>5. различия в методах преподавания и воспитания</p> <p>6. постоянные нововведения методов преподавания</p> <p>Б) 1. Личностная неприязнь</p> <p>2. различные типы темперамента</p>
3. Ситуации взаимоотношений с родителями	<p>1. Оценка ребенка</p> <p>2. 2. Недоверие к новому преподавателю</p> <p>3. 3. Расхождение в методах воспитания</p> <p>4. Отсутствие понимания ребенка и его поведения</p> <p>5. Фактор успеваемости и поведения ученика, его дисциплинированность</p>

Все перечисленные ситуации являются источниками эмоционального стресса, приводят к чрезмерному нервно-психическому напряжению, в результате которого нарушается работа многих психических функций. Происходит снижение объема, концентрации, устойчивости, переключаемости внимания. Снижается продуктивность кратковременной памяти, уменьшается эффективность логического мышления. Могут возникнуть некоторые нарушения речи - появляются продолжительные паузы, увеличивается количество лишних слов, становится тихим голос. Ухудшается сообразительность, появляется чувство растерянности. Снижается умственная трудоспособность, появляется быстрая утомляемость. Выявляется низкая сопротивляемость, неспособность работать при наличии конкретных раздражителей. Может возникнуть чувство страха, паники, отчаяния, угнетения. Появляется неуверенность в себе, ожидание неудачи, провала. Овладевают чувства утомляемости, безразличия, растерянности, апатии. Снижается психический тонус.

Задание 2. Приведите примеры стрессоров вызывающие у учителей нервные состояния

Группа стрессоров	Примеры стрессоров
1. Стрессоры, вызываемые условиями учительского труда.	<p>1. шум</p> <p>2. микроклимат</p> <p>3. неисправность технического оборудования</p> <p>4. состояние рабочего места</p>

	<ul style="list-style-type: none"> 5. высокая нагрузка учителя 6. внеурочная загрузка учителя 7. обязанность работать дома, подготовка к следующим заданиям 8. материальные затруднения
<p>2. Стрессоры, возникающие по личностным причинам</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. ошибка в выборе профессии 2. боязнь руководства или учеников 3. нехватка времени, для выполнения всех обязанностей 4. отсутствие или нехватка необходимых знаний 5. отсутствие опыта 6. проблемы со здоровьем
<p>3. Стрессоры, провоцируемые администрацией школы</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. аттестация периодическая 2. повышенный контроль за методами учителя 3. критические высказывания администрации
<p>4. Конфликты с родителями учащихся - Конфликты с учащимися.</p>	<p>Успеваемость и поведение учащихся, сложившийся стереотип и разделение учеников на категории.</p>
<p>5. Стрессоры в общении с коллегами.</p>	<p>Разделение нагрузок, оборудования, личная неприязнь, несогласие по методам преподавания и воспитания</p>