

Педагогический стресс



Файл скачан с сайта <http://5psy.ru>
5psy.ru - первый психологический портал
г. Пятигорска

Шкала стресса для некоторых профессий

Шахтер.....	8,3
Летчик.....	7,7
Учитель.....	6,2
Продавец.....	5,7
Водитель автобуса.....	5,5
Бухгалтер.....	4,3
Программист.....	3,7
Работник музея.....	2,8
Библиотекарь.....	2,0

Для субъектов образовательного процесса характерны эмоциональный и информационный стрессы.

Причины:

- возросший темп жизни;
- избыток информации;
- дефицит времени;
- снижение физической активности;
- урбанизация;
- неправильной питание;
- дидактогенные стрессоры (несоблюдение педагогического такта со стороны педагога, мастера)



Дидактогения

Негативное состояние повышенной психоэмоциональной напряженности близкой к срыву адаптации, вызванное нарушением педагогического такта со стороны педагога (мастера, тренера, руководителя, воспитателя) или неумеренным педагогическим воздействием с информационной перегрузкой.

Дидактогению усугубляет умственное утомление, приводя к переутомлению, нарушениям деятельности и межличностных отношений, создавая предпосылки появления дидактоневрозов (заболевания учащихся, вызванных нерационально организованным педагогическим процессом либо авторитарной личностью педагога).

Причины развития информационного стресса

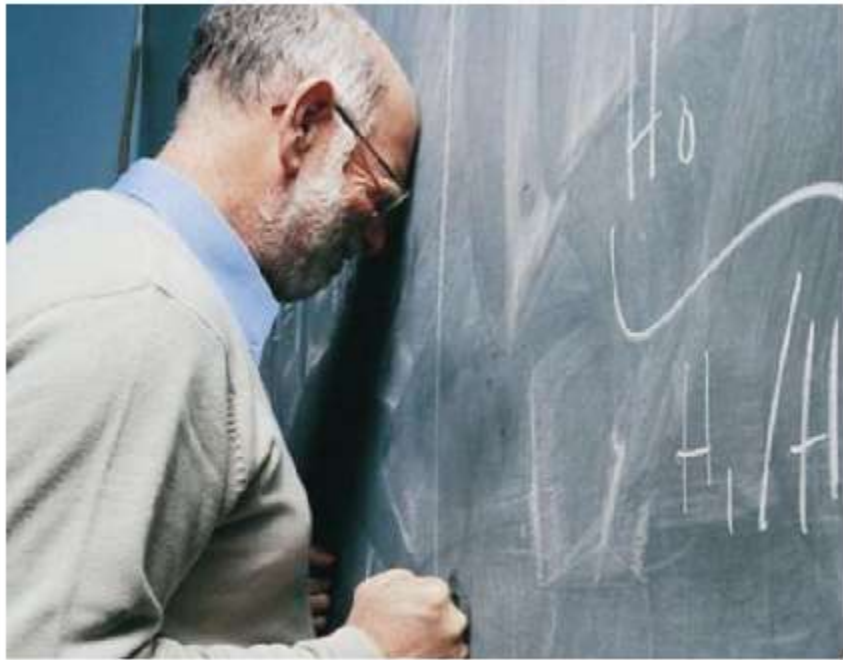
- 1) *непосредственные (информационные), отражающие особенности деятельности***
 - 2) *Главные (субъективные), отражающие индивидуальные особенности субъекта деятельности, которые определяют возможности возникновения состояния стресса у конкретного индивида, механизмы его регуляции и способы преодоления (купирования);***
 - 3) *Сопутствующие (средовые), которые способствуют появлению и проявлению непосредственных и главных причин стресса, а также предрасполагают субъекта деятельности к развитию у него этого состояния.***
-

Стрессовые факторы, характеризующие образовательную среду.

Приход учащихся в учреждение образования
(трудности адаптации)

Структура и содержание учебных предметов, не
учитывающие закономерности развития
учащегося

Стрессовые факторы, характеризующие образовательную среду



Острая нехватка времени (цейтнот) — связана как с высокими и все возрастающими нагрузками, так и с неэффективными методами учебной работы учащихся, ориентацией на количественные показатели обучения.

Стрессовые факторы, характеризующие образовательную среду

Соревновательность, приводящая к ориентации учащихся на высокие показатели.

В условиях соревновательности формируется заниженная самооценка. Учащиеся смиряются с ролью неудачников, «неуспевающих» и даже «нелюбимых», что препятствует их дальнейшему развитию и увеличивает риск возникновения психосоматических расстройств.

Стрессовые факторы, характеризующие образовательную среду.

Жестко-авторитарный стиль обучения

Негативное, враждебное, пренебрежительное, скептическое, и нередко подавляющее учащегося отношение учителя, пытающегося справиться с коллективом учащихся «с позиции силы».

Отсутствие дружеских отношений в коллективе учащихся

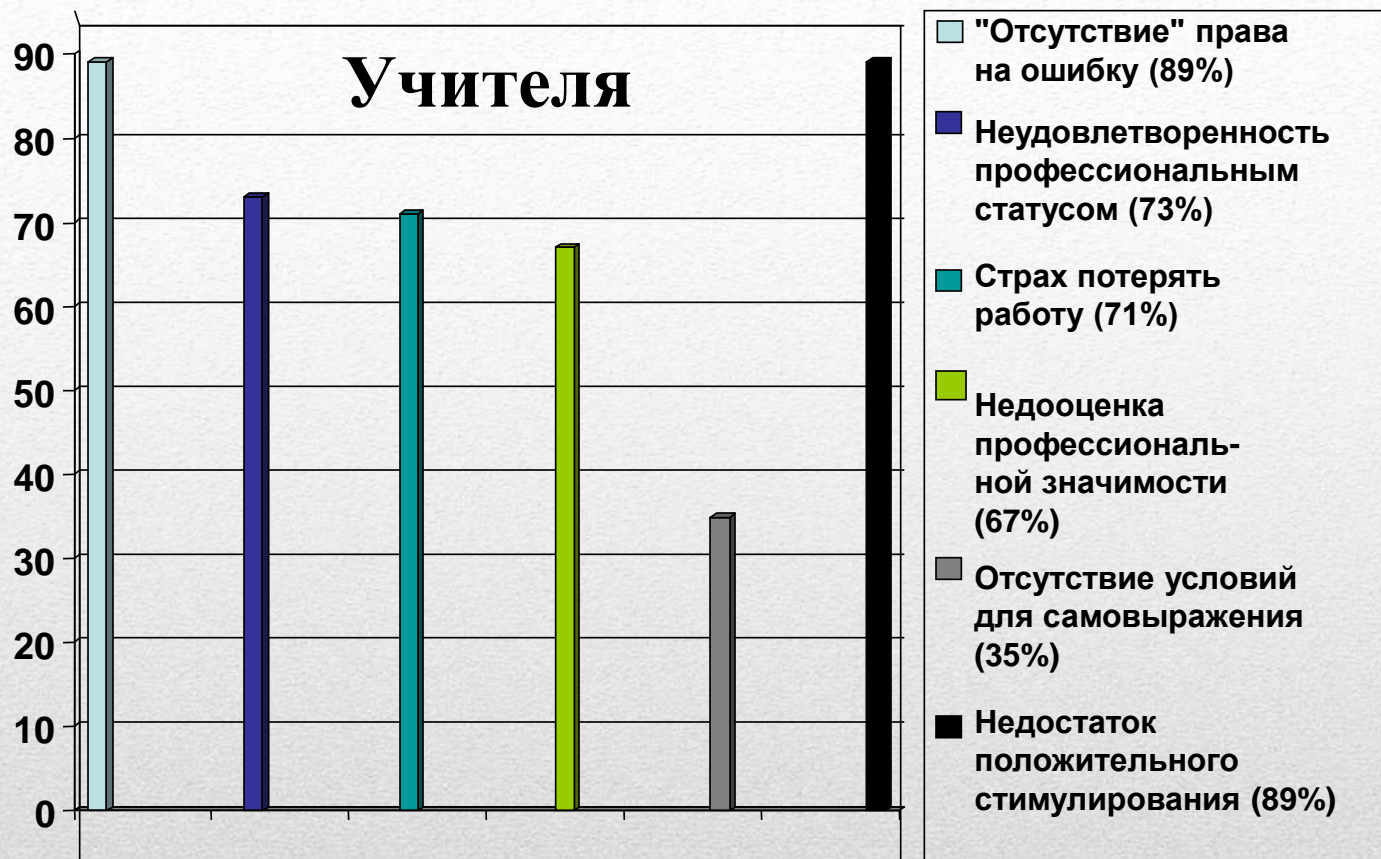
Стресс-факторы в деятельности педагога

- социальная оценка;
 - неопределенность;
(обилие социально-ролевых ожиданий)
 - повседневная рутина;
 - взаимодействие с различными социальными группами;
 - восприятие и осмысление одновременных коммуникаций разнообразного рода;
 - поведение и отношение учащихся
-

Проявления стресса в работе учителя

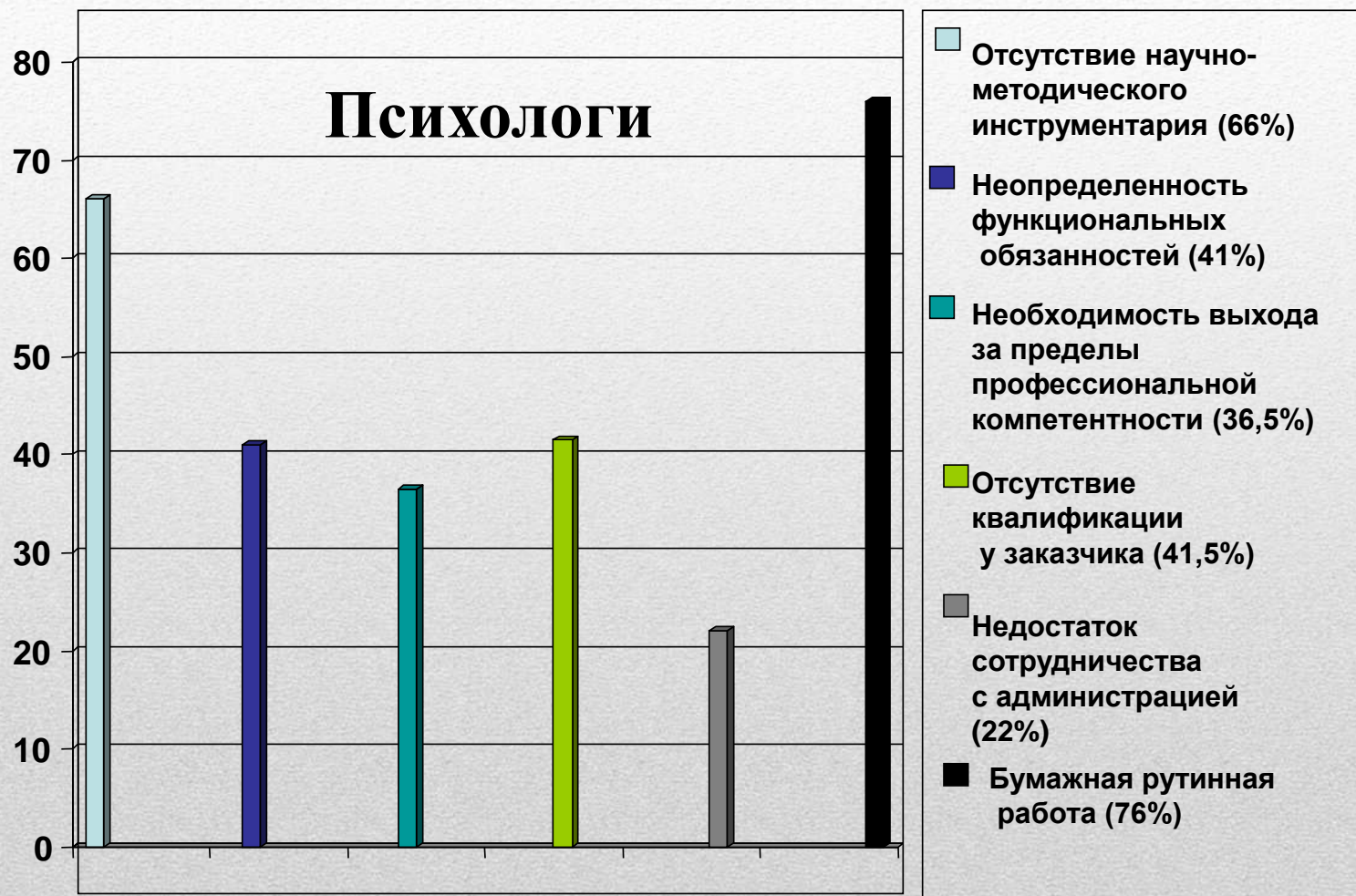


- фрустрированность;
 - тревожность;
 - изможденность;
 - выгорание
-

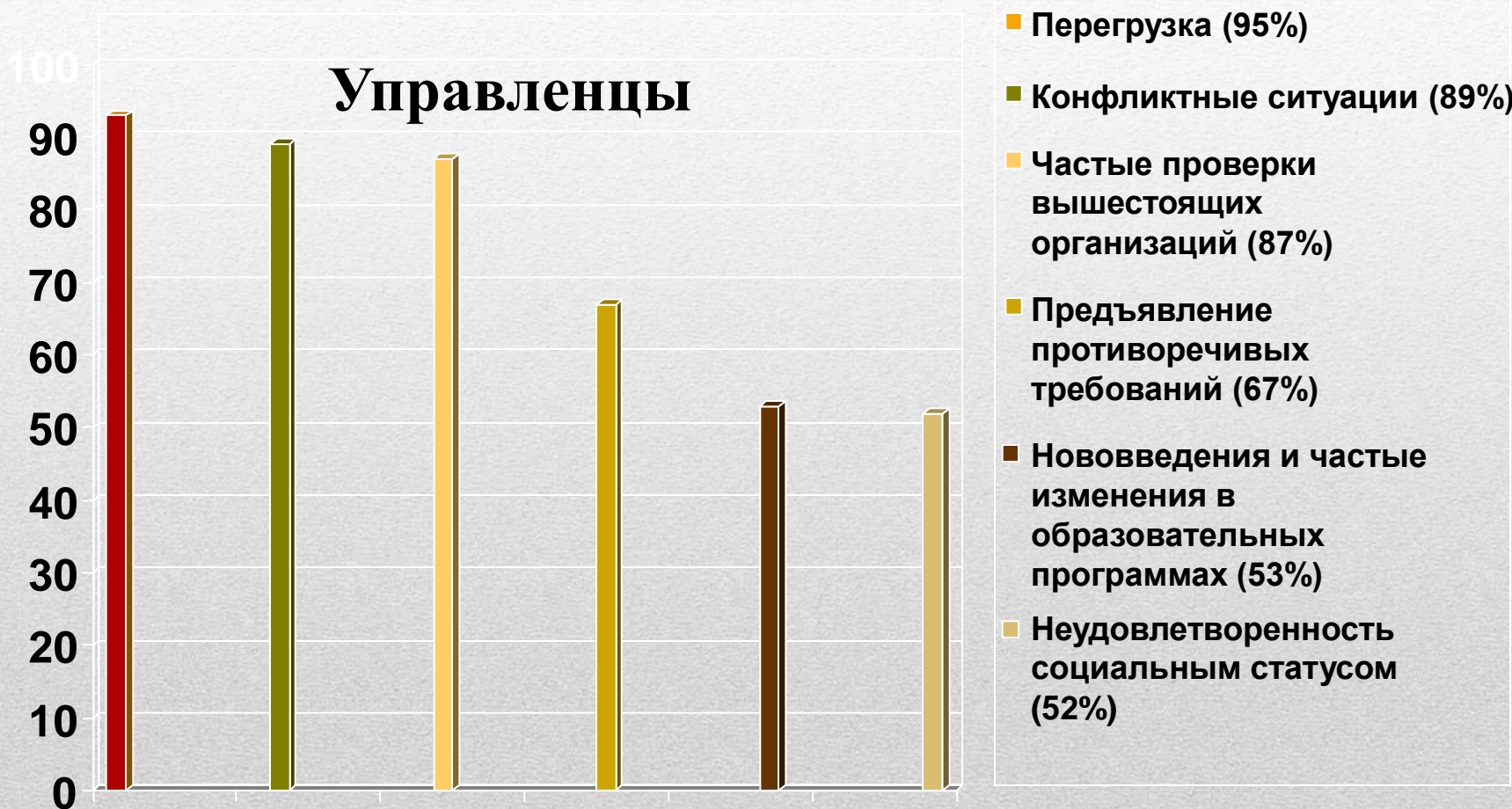


Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию работников образования

Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию работников образования



Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию работников образования



Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию работников образования



Основные направления работы субъектов образовательного процесса по предупреждению возникновения стрессов:

- целенаправленное влияние на формирование комфортной образовательной среды в УО , на гуманизацию отношений всех участников образовательного процесса;
 - адресная помощь учащемуся в решении актуальных задач обучения и развития, а также социализации в условиях УО (учебные затруднения, личностные и межличностные проблемы, проблемы социально-эмоционального характера, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута и т.д.).
-

- активное предупреждение возникновения острых, деструктивных проблем развития ребенка в процессе обучения;
 - эффективное применение личностно-ориентированных методов и технологий работы в условиях стресса;
 - повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов, психологов, управленцев, родителей, а также самих детей, включая овладение ими технологиями индивидуальной и групповой работы в условиях стресса.
-

- выработать систему согласованных взглядов и представлений, педагогов, психологов, руководителей образовательных учреждений, родителей на образовательную ситуацию УО как на комфортную среду, благоприятную для обучения и развития современного ребенка (экспериментальная модель «школа без стрессов»).

Файл скачан с сайта <http://5psy.ru>
5psy.ru - первый психологический портал
г. Пятигорска