Содержание

Введение

1. Толерантность и стрессоустойчивость
2. Представители и подходы
3. Практическая часть

Заключение

Литература

Введение

В условиях модернизации школьного образования, появления новых тенденций, которые выявили особую значимость личности педагога как активного субъекта педагогического процесса, огромное значение приобретает целенаправленное формирование профессионально-значимых качеств личности будущего учителя. Эта работа посвящена изучению психологического содержания педагогической толерантности и стрессоустойчивости как профессионально важных качества учителя общеобразовательной школы. Актуальность данной проблемы определяется причинами как практического, так и теоретического характера.

Необходимым условием успешности педагогической деятельности является принятие ребенка таким, какой он есть, принятие инаковости партнера по взаимодействию. Толерантный педагог, благодаря особой тактике построения своего поведения по отношению к детям, добивается большей результативности. В современной школе роль личности педагога существенно возрастает. Проблемы, с которыми сталкивается современная школа – осложнения межэтнических отношений, расслоение населения на «богатых и бедных», нетерпимость к человеку другой веры и др. – объясняют практический интерес к исследованиям в области толерантности.

Профессия учителя сложна. А профессия современного учителя - тем более. Жизнь в условиях постоянного городского и школьного стресса, усложняет профессиональную работу учителя. Являясь частью жизни каждого, стрессы неизбежны. Изменения на работе и в семье, особенно непредвиденные, могут вывести человека из равновесия, привести к несоответствию его состояния окружающей обстановке.

Такое несоответствие, в свою очередь, порождает утомление, повышенную тревожность, ослабление умственных способностей, рост кровяного давления, пассивное отношение к работе, снижение уровня организованности, нарушения трудовой дисциплины и т.п. Кроме того, стресс может способствовать эмоциональному выгоранию учителя. Исследование факторов стресса в профессиональной деятельности преподавателей является актуальным и в аспекте социальной значимости, так как знания особенностей проявления стресса могут быть использованы в профилактике эмоционального выгорания учителей, в гармонизации взаимоотношений между участниками образовательного процесса, а именно во взаимодействии «педагог-ученик». Если же учитывать, что профессиональная деятельность учителя, помимо обучения, направлена так же на формирование адекватного мировоззрения и моральных норм учащихся, очевидно, что все вышеперечисленные факторы, непосредственно сказываются на уровне образования будущих поколений.

1. Толерантность и стрессоустойчивость

Важным фактором социальной адаптации к стрессовым ситуациям является развитая социально-психологическая ***толерантность*** (терпимость) личности педагога. Нетерпимость в значительной мере обусловлена стереотипами личности, негативными установками межличностного оценивания. На ее проявление могут влиять различные черты характера: агрессивность, эгоцентрич-ность, доброжелательность, доминантность и др.

Российский философ В.А. Лекторский считает, что толерантность может быть выражена в четырех возможных формах:

– безразличие.

– уважение к Другому, которого я вместе с тем не могу понимать и с которым не могу взаимодействовать.

– снисхождение к слабости Других, сочетающиеся с некоторой долей презрения к ним.

– расширение собственного опыта и критический диалог.

На основе признаков толерантности, выделенных Л.В. Скворцовым, Д.В. Зиновьев выделяет типы толерантности.

Таблица 1. Типы и признаки толерантности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Типы общественного сознания | Типы толерантности | Признаки толерантности |
| Мифологическое | «скрытая» толерантность | «толерантность еще не осмыслена концептуально. Общество терпимо относится к специфике философского мышления, поскольку оно еще не ведет к разрушению образов мифического сознания, но в конечном итоге возникает тенденция подавления философии…» |
| Религиозное | «парадоксальная» толерантность | «В структуре абсолютной веры, монотеизма толерантность невозможна в принципе, поскольку она разрушает абсолютность. Но религиозные войны, основой которых являлась религиозная нетерпимость, в конечном счете, и подготовили легитимизацию толерантности…» |
| Секулярное | «социокультурная» толерантность | «В секулярном обществе толерантность становится реальностью в результате признания как истинных универсальных нравственных принципов. На данной основе возможно уважение к иному, принятие этнических и национальных особенностей, различий в социальных воззрениях, которые порождаются особенностями условий жизни, профессиональной деятельности, культурных традиций. Толерантность здесь – следствие высокой духовной и нравственной культуры…» |

Стрессоустойчивость – это способность противостоять сильным отрицательным эмоциональным воздействиям, вызывающим высокую психическую напряженность, поскольку деятельность руководителя протекает в условиях значительных психологических нагрузок.

Со стрессовыми состояниями тесно связаны, а часто являются их причинами состояния иного типа – фрустрационные. Они возникают в случае блокады – невозможности достижения тех или иных значимых для личности целей. Фрустрации наиболее специфичны именно для управленческой деятельности. Она сочетает в себе множество значимых целей и потребностей, планов и устремлений и ещё большее количество разного рода „барьеров” – невозможных преград и ограничений на пути их реализации.

Выделяют 4 типа стрессоустойчивости личности:

– стрессонеустойчивые личности;

– стрессотренируемые личности;

– стрессотормозные личности;

– стрессоустойчивые личности.

С ростом внутреннего локуса контроля учителя высокого уровня педагогического мастерства эффективнее справляются с трудностями (стрессорами) учебно-воспитательного процесса. В то же время у педагогов низкого уровня педагогического мастерства частые профессиональные неудачи, приводящие к повышению стресс-реакций, отрицательно сказываются на внутренней локализации контроля над значимыми событиями, что, в свою очередь, способствует выработке у них механизма противодействия стрессу по типу защитной экстернальности.

Рост самооценки в группе высокоуспешных учителей положительно связан со стрессоустойчивостью, тогда как у педагогов низкого уровня педагогического мастерства он отражает повышение степени подверженности стрессу. Личностные механизмы стрессоустойчивое у педагогов-мастеров имеют конструктивную направленность, способствующую их профессиональному росту и самореализации (истинная адаптация). А механизмы стрессоустойчивое учителей-немастеров отражают ситуативные способы преодоления стресса (перекладывание ответственности, уход от трудностей и т.п.), тормозящие их профессиональное становление и личностное развитие (псевдоадаптация).

Расширение и уточнение содержания понятия стрессоустойчивости обусловлено развитием современных представлений о стрессе, которые базируются на многообразии теорий и моделей стресса. В тоже время способность противостоять трудностям, как отмечают многие авторы (Томэ Г., Аммон Г., Мадди С.Р., Ейнсворт Г., Ротенберг В.С., В.В. Аршавский, Анциферова Л.И., Наенко Н.И., Конончук Н.В. и др.) формируется в процессе жизнедеятельности и теснейшим образом связанная, как пишет Л.М. Митина: „...с отображением собственных возможностей человека, опытом разрешения аналогичных ситуаций, с выбором способа преодоления препятствий в сложной ситуации”, которая подтверждает актуальность изучения онтогенетических аспектов стрессоустойчивости.

Л.М. Митина, учитывая напряженность свойственную педагогической деятельности, рассматривает стрессоустойчивость (фрустрационную толерантность) как профессионально-значимое качество личности учителя. В исследовании Л.М. Митиной показано, что степень социальной адаптации (эмоциональной стабильности): а) в среднем по группам учителей ниже, чем у других профессиональных групп (инженеров, летчиков и т.п.); б) у многих учителей (более 30%) показатель социальной стабильности равен или даже ниже, чем у больных неврозами; в) у группы молодых учителей этот показатель выше, чем у группы учителей со стажем; г) уровень социальной адаптации у учителей, работающих с подростками, выше, чем у учителей, работающих с младшими и старшими классами.

2. Представители и подходы

То, насколько будет полноценным психическое и личностное развитие школьников, развитие их мотивов и потребностей, интересов и склонностей, самостоятельного творческого мышления, их самосознания, социальной активности и нравственной воспитанности, во многом зависит от учителя как личности и как профессионала. Новые социальные запросы на современном этапе развития общества не снижают актуальности этой проблемы; напротив, обостряют ее, наполняют новым качественным содержанием — усилением акцента на взаимодействии теории и практики в психологии педагогического труда (как в анализе, так и в процессе подготовки учителя). Практические педагогические воздействия учителя на ученика, осуществляемые без учета психологических механизмов развития личности ребенка, не только не приведут к желаемой цели, но и затормозят развитие личности ребенка, закроют для него путь к творчеству и самоактуализации .

Отечественная педагогическая психология накопила богатейший материал исследований в области психологии педагогического труда. П.П. Блонский, Л.С. Выготский, Ф.Н. Гоноболин, В.А. Кан-Калик, С В . Кондратьева, В.А. Крутецкий, Н.В. Кузьмина, Ю.Н. Кулюткин, Н.Д. Левитов, А.К. Маркова, Л.М. Митина, А.В. Петровский, В.А. Сластенин, И.В. Страхов, Г.С. Сухобская, А.И. Щербаков — вот далеко не полный перечень исследователей, к фундаментальным трудам которых может обратиться любой заинтересованный читатель.

На данный момент не существует единой концепции, объясняющей личностные характеристики и деятельность учителя.

Путь к психическому здоровью – это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

Основная индивидная характеристика содержания стресса – адаптация (стрессоустойчивость). По мнению „пограничных” психиатров (Ю.А. Александровский, А.Д. Адо, А.В. Вальдман, В.И. Лебедев и др.) – это барьер психической адаптации.

Психологи (Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев) основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных звеньев (О.А. Конопкин) и стилистически разнообразна (В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев, Л.Г. Дикая).

Со стрессоустойчивостью отождествляют эмоциональную устойчивость и способность контроля эмоций (Е.А. Милерян); способность переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях (Н.Н. Данилова); способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности (В.Л. Марищук); свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии (В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудов); стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач (О.А. Черникова); устойчивое преобладание положительных эмоций (А.Е. Ольшанникова); интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке (П.Б. Зильберман).

В отечественной психологии толерантность как феномен изучается сравнительно недавно. Понимание толерантности как уважения и признания равенства, отказа от доминирования и насилия, признания многомерности и многообразия человеческой культуры, норм, верований, отказ от сведения этого многообразия к единообразию или к преобладанию какой-то одной точки зрения находит отражение в работах А.Г. Асмолова, Г.У. Солдатовой. Толерантность, по мнению Е.В. Магомедовой, необходимо рассматривать на двух уровнях человеческого сознания: на рационально-логическом и эмоционально-чувственном. Феномен толерантности П.Ф. Комогоров рассматривает с трех позиций: в контексте антропологической проблемы «Я и Ты», в аксиологическом аспекте проблемы ценностей и в праксеологии, в частности, деятельности общения. А также П.Ф. Комогоров связывает толерантность и общение, т.к. наличие двух субъектов – необходимый признак общения.

Проблема терпимости, толерантности, в той или иной мере рассматривается психологами гуманистического направления затрагивающими проблемы развития личностной сферы и её коррекции. 3. Фрейд, Э. Фромм связывают интолерантность с проблемой агрессивности и враждебности.

Практическая часть

1. Методика повышения психологической толерантности и стрессоустойчивости включает в себя семь этапов, при реализации которых применяют следующие психотерапевтические приемы:

психосенсорная и ментальная саморегуляция

последовательный систематический самоконтроль,

тренинг коррекции психофизиологической сенситивности,

актуализация ресурсов,

апробация и селекция психологических защит,

когнитивная коррекция личности,

повышение неспецифической психологической толерантности и стрессоустойчивости,

вербально-суггестивное самопрограммирование,

визуально-вербальное самопрограммирование,

тематические ролевые тренинги,

когнитивно-сенсорная саморегуляция,

тренинг специфической психологической толерантности,

когнитивно-векторная саморегуляция, динамическое наблюдение и коррекция отдаленных результатов.

На первом этапе для ускоренного формирования способности к произвольному контролю над психоэмоциональным состоянием и повышения психологической толерантности и стрессоустойчивости пациента обучают психической саморегуляции.

Вначале у всех занимающихся развивают способности к психосенсорной и ментальной саморегуляции. Это имеет как нейрофизиологический смысл - в виде реального повышения способностей к произвольному контролю над психосенсорной и ментальной сферами, так и скрытый, суггестивный, представляя собой метафору управления психоэмоциональным состоянием и первую ступень этой способности. Переживания человека являются сенсорно-зависимыми, с одной стороны, и когнитивно опосредованными, ментальными, с другой. Тренировка способностей к регуляции в пределах различных уровней психического является важным элементом повышения толерантности к стрессорам.

Для этого в пределах каждой сенсорной системы проводят упражнения по ослаблению параметров сенсорно-определенных представлений, как положительных, приятных, так и отрицательных, неприятных. Все это позволяет одновременно уменьшать и психоэмоциональные эффекты восприятия.

Для зрительной системы используют: представление ярких, крупных, близких, контрастных, цветных образов с уменьшением их яркости, размеров, расстояния до них, степени контраста и цветонасыщенности, а также “всматривание” сквозь предметы и людей (представление прозрачности предметов или людей).

Для слуховой системы: воспроизведение громких, быстрых, отчетливых звуков с уменьшением их громкости, скорости звучания и отчетливости.

Для кинестетической системы: регуляция мышечного тонуса в диапазоне от напряжения тех или иных мышечных групп до релаксации.

В тактильно-осязательной системе: вариации прикосновений, фиксаций, точечных воздействий от максимальных по интенсивности до минимальных.

В ольфакторной и вкусовой системах используют соответствующие представления с их изменением от максимально воспроизводимых до устранения воспоминания.

На уровне ментальности проводят обучение понижению степени отчетливости осознания мыслей - вытесняют, “гасят”, “затуманивают” возникающие в сознании мысли и тренируют способность не задерживаться ни на одной из них, мгновенно переходить к другой в виде “потока сознания”, свободного, нефиксированного течения мыслей.

Все эти упражнения проводят до 30-40 раз в день.

Далее пациент осваивает способ последовательного систематического самоконтроля. Его основой является психофизиологическая (функционально-динамическая) модель организации поведения. Отработка навыка самоконтроля начинается с усвоения триггера оптимального поведения - слова, фразы, визуализируемого образа, жеста и т.п., который пациент произвольно “включает” в нужный момент.

Занимающийся последовательно спрашивает и инструктирует себя:

1. “Что сейчас со мной происходит?”;

2. “Чего я действительно хочу сейчас?”;

3. “Что я раньше делал, чтобы достичь того, что действительно хочу сейчас?”;

4. “Что сейчас позволяют мне внешние условия и мои ресурсы?”;

5. “Как соотносится опыт и реальность?”;

6. “Мой выбор, мой план - ...Прогноз -...”;

7. “Я разрешаю себе...”;

8. “Я действую и полностью контролирую свои мысли, слова, интонации, состояние тела, дыхание, мимику, мышечный тонус, движения”;

9. “Я полностью контролирую процесс достижения цели и регулирую свое состояние”;

10. “Результат - ...Оценка - ...Вывод - ...Решение о прекращении или возобновлении деятельности по достижению цели -...”;

11. “Информация в архив памяти -...”.

На каждой ступени последовательного систематического самоконтроля важно осознавать свое эмоциональное состояние. Овладение методом начинают с наиболее простых, не проблемных поведенческих актов, таких как удовлетворение чувства голода, чистка зубов, выбор одежды соответственно ситуации и погодным условиям и т.п.

Далее развитие стрессоустойчивости включает в себя коррекцию различных уровней сенситивности - психофизиологического и психологического, так как их выраженность обратно пропорциональна степени толерантности к негативным психологическим воздействиям.

На втором этапе повышают адаптивные способности с помощью тренинга коррекции психофизиологической сенситивности. Это касается повышения порога чувствительности по отношению к соматовегетативным факторам, безвредным для здоровья состояниям физиологического дискомфорта, которые пациент постепенно обучается переносить. Тренинг имеет как очевидный, тренирующий соматовегетативную толерантность смысл, так и скрытый, являясь метафорой и предшествующей ступенью повышения психологической толерантности.

2. Целью исследования является изучение стресса в профессиональной деятельности учителей средних общеобразовательных школ. Объектом исследования выступили учителя средних общеобразовательных школ г. Якутска (общее количество 60 человек: 20 – СОШ №33, 20 – СОШ №31, 20 – ЯГЛ). Предметом исследования является зависимость стрессоустойчивости учителей от их уровня тревожности и эмоционального выгорания. Были выделены следующие гипотезы: Чем ниже уровень эмоционального выгорания, тем выше стрессоустойчивость; Стрессоустойчивость зависит от уровня личностной тревожности; Ситуативная тревожность зависит уровня стрессоустойчивости. Для подтверждения гипотез были использованы следующие методики: Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге; Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко; Шкала ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

Обобщая все полученные данные, и возвращаясь к гипотезам, выдвинутым в начале исследования, можно сделать вывод о том, что статистическое подтверждение нашла только гипотеза о том что «Чем ниже уровень эмоционального выгорания, тем выше стрессоустойчивость». Две другие гипотезы, о наличии зависимости стрессоустойчивости от уровня личностной тревожности, и ситуативной тревожности от уровня стрессоустойчивости, в ходе математической обработки были отвергнуты.

Заключение

Педагогическая толерантность имеет первостепенное значение в работе учителя, и именно здесь, к сожалению, ощущается весьма существенный дефицит уважения и терпимости. В повседневной педагогической практике нередко можно встретить проявления педагогической интолерантности разной степени – от безразличия к «собственному мнению» ребенка до откровенного и жесткого его обесценивания и унижения самого ученика за «неправильные взгляды».

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека. Путь к психическому здоровью – это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

Литература

1. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. — М., 2003.
2. Котова И. Б., Шинное Е. Н. Педагог: профессия и личность. Ростов-на-Дону, 1997.
3. Маркова А. К. Психология труда учителя. - М., 1993.
4. Мищенко А. И. Введение в педагогическую профессию. - Новосибирск, 1991.
5. Основы педагогического мастерства / Под ред. И. А. Зязюна. - М., 1989.
6. Профессиональная культура учителя / Под ред. В.А.Сластенина. - М., 1993.