

STRESS GENERAL FACTORS OF THE PROFESSIONAL ENVIRONMENT IN TEACHERS

Abdusamatova Shahlo Saidmuratovna
ChGPITO senior Lecturer at the Department of Psychology

Abdivalieva Kholida,
4th year student

Annotation

Stressors in the personal and professional environment reduce the resilience of professionals and the vitality of the organization in which they work. Consequently, they force educators and organizational leaders to reckon with their presence.

Key words: individuals, professional, environment, stress, specialist, stable, teacher, emotions, formation

Стрессогенные факторы в личной и профессиональной среды снижают жизнестойкость специалистов и жизнеспособность организации, в которой они трудятся. Следовательно, они заставляют педагогов и руководство организаций считаться с их присутствием. В настоящее время стресс вошел в нашу жизнь. Ученые считают, что незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но чрезмерный стресс создает большие проблемы для личности и группы. С одной стороны, благодаря стрессу мы испытываем разнообразные эмоции, которые обогащают нашу жизнь, добиваемся новых результатов, достигаем вершин личностно - профессионального роста – состояния «акме». С другой стороны, угнетающее действие хронического стресса может вызывать депрессии, психосоматические заболевания, психологические проблемы личности, имеющей низкую педагогическую мотивацию, не стремящиеся к повышению квалификации и карьерному рост. Имеющие те или иные деформации и деструкции, отклонения от гармонично-профессионального развития и этического поведения специалиста.

Существуют три основных подхода к анализу профессионального стресса: экологический, транзактный и регуляторный.

Экологический стресс понимается как результат взаимодействия индивида с окружающей средой;

транзактный – как индивидуально-приспособительная реакция профессионала на осложнение ситуации;

регуляторный – как особый класс состояний, отражающий механизм регуляции деятельности в проблемных условиях

В современных условиях определившиеся ряд очередных задач развития нашей страны связан с обеспечением кадров , формированием и развитием профессиональных компетентностей специалистов системы образования. Ключевой фигурой современной школы является учитель, поскольку качество образования не может быть выше качества работающих в этой среде учителей. С одной стороны, отмечается возрастающей труд учителя, а с другой – условия профессиональной деятельности способствуют постоянному высокому нервно-психическому и эмоциональному напряжению педагогов.

Профессия учителя относится к умственному труду и, значит, требует большого интеллектуального напряжения и имеет незначительную мышечную активность. Профессия учителя, аккумулируя в себе все недостатки умственного труда, отличается еще и высокой

плотностью межличностных отношений, а значит, и высокой вероятностью конфликтов. Педагогическая профессия к тому же соединяет в себе и творческую, организаторскую, исследовательскую деятельность. Все эти особенности делают работу учителя значительно более сложной, чем работу человека, занятого в сфере материального производства и обслуживания.

Исходя из этого формирования стрессоустойчивости у педагогов актуальная проблема. В практике для формирования стрессоустойчивости у педагогов можно использовать методы арт - терапии.

Махоуни выделены существующие на сегодняшний день формы арт-терапевтической работы с педагогами

1) арт-терапия как форма образовательного воздействия, ориентированного на развитие творческого начала, интересов и мотивации, на воспитание и формирование социальных навыков;

2) арт-терапия как целительство, когда в процессе творческой активности обеспечивает отреагирование эмоций (катарсис), отвлечение и др. Эффекты (психотерапевтические отношения при этом не играют важной роли или вовсе не рассматриваются);

3) арт-терапия как психотерапия, предполагающие психотерапевтические отношения, создание педагогом анализу и обсуждению изобразительной продукции, выступающей средством символической трансакции между педагогом и психотерапевтом.

Согласно международной классификации, психотерапия искусством включает четыре основные модальности:

1) драма-терапию (психотерапию посредством сценических постановок и игр);

2) танцевально-двигательную терапию (психотерапию посредством движения и танца);

3) музыкальную терапию (психотерапию посредством звуков и музыки);

4) арт-терапию как психотерапию посредством изобразительного творчества. В отечественной практике арт-терапия включает в себя все виды пассивной и активной творческой деятельности: слушание и создание музыки; просмотр и анализ полотен знаменитых художников и создание собственных картин; участие в разыгрывании авторских пьес и постановка собственной драмы; просмотр снятого оператором релаксационного видеоряда и создание собственной ресурсной детальной истории .

В качестве основных арт-терапевтических принципов А.И. Копытин рассматривает принцип субъектной; активности; системности; партнерства в терапевтических отношениях; опоры на наглядно-чувственный характер деятельности; обратной связи; единства и взаимодополнения вербальной и невербальной экспрессии; взаимопроникновения лечебных, профилактических, развивающих и обучающих элементов; ориентации на саморазвитие; признание регрессивных психологических реакций в качестве закономерных и даже необходимых для развития онтогенетические зрелые и совершенные формы психической деятельности.

Н.Е. Пурнис отмечает, что арт-терапия способствует установлению социально значимых отношений и взаимопониманию, позволяет выражать широкую гамму чувств, повышает самооценку и ослабляет негативные эффекты социальной запущенности. Арт-терапия стимулирует естественное и компенсаторное развитие разных психических функций и свойств личности: образного мышления, способности к осознанию своих чувств и потребностей, самостоятельному принятию решений, эффективному копинг-поведению и др. Арт-терапевтический процесс может помочь педагогам осознать свои проблемы, а символическая экспрессия позволяет пациентам воздерживаться от сложных эмоций и

контролировать импульсивное отреагирование. Арт-терапия обеспечивает возможность преодоления эмоциональных, когнитивных и поведенческих нарушений: одиночества, неспособности к открытому выражению чувств или их бесконтрольного отреагирования (Мур, 1983). Уоллер и Махоуни подчеркивают, что арт-терапия может быть эффективным средством развития навыков самоконтроля, ответственности, психологической автономности, преодоления одиночества и эскапистских тенденций благодаря творческой самореализации и поддержке со стороны участников группы. Символическая коммуникация процесса арт-терапии может служить альтернативной формой общения и социальных транзакций в тех случаях, когда словесное общение трудно из-за имеющихся психологических барьеров (Адельман и Кастриконе, 1986). Таким образом, арт-терапия позволяет выявлять и корректировать личностные изменения – как незначительные деформации, так и глубокие деструкции.

В психопрофилактики профессионального стресса широко используются социально-психологический тренинг.

Социально-психологический тренинг, на наш взгляд, является наиболее эффективным способом работы психолога с профессионально обусловленными психологическими проблемами учителя. Его преимуществами являются:

- 1) высокая степень охвата педагогического коллектива как поля психологического воздействия по сравнению с индивидуальными формами работы;
- 2) формирование и поддержка благоприятного морально-психологического климата в педагогическом коллективе;
- 3) положительный эффект воздействия группы на личность, изменение индивидуальных суждений, оценки себя и окружающих в процессе дискуссий и групповой динамики;
- 4) возможность применения широкого спектра групповых методов работы из различных направлений практической психологии: психодрамы, символдрамы, арт-терапии, сказкотерапии, телесно-ориентированной терапии.

Организация социально-психологических тренингов должна осуществляться в общей системе профилактики профессионального стресса педагога, которая включает диагностическое, просветительское и психокоррекционное направление деятельности педагога-психолога образовательного учреждения.

На этапе подготовки к тренингу желательно провести просветительскую работу в форме лекции, презентации, видеоролика в отношении заявленных психологических проблем педагогов, а также соответствующую диагностику, о результатах которой необходимо сообщить каждому. Проведенное тестирование позволяет определить:

- какие симптомы доминируют;
- объяснимо ли стресс факторами профессиональной деятельности или в большей степени субъективными факторами;
- какой симптом более всего отягощает эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях необходимо влиять на учебно-образовательную среду, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы профессиональный стресс не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и окружающим.

Комплексный подход к организации педагогического тренинга по профилактике профессиональных стрессов означает, что программа тренинга должна включать упражнения различных уровней воздействия на личность.

1. Телесный. Предполагает снятие мышечного напряжения, усталости, психосоматических симптомов. Формирование мотивации к физической активности, занятию спортом.
2. Эмоциональный. Снятие эмоционального напряжения, снижение уровня беспокойства, тревожности, подавленности, апатии. Обучение способам саморегуляции эмоционального состояния.
3. Когнитивный. Переосмысление своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения к своей работе, формирование (реконструкция) позитивного образа учителя, улучшение самопонимания.
4. Поведенческий. Устранение стереотипов профессиональных действий, освоение новых, более адаптивных и результативных форм поведения на работе.

В структуру социально-психологического тренинга для учителей возможно включение ролевых игр (в том числе салонных), реальных профессиональных ситуаций, релаксационных упражнений, техник визуализации и работы с рисунком.

При разработке плана и сценария занятий педагогического тренинга по профилактике профессиональных деструкций важно, чтобы выбранные педагогом психологом упражнения и техники соответствовали следующим приоритетным целям.

1. Активизация участников группы, повышение их самооценки и уверенности в себе.
2. Развитие индивидуальности учителя, поиск и выбор наиболее эффективного стиля педагогической деятельности.
3. Расширение самосознания, укрепление доверия к собственным желаниям и потребностям.
4. Обучение и отработка эффективных коммуникативных средств взаимодействия с учениками и коллегами по работе, активизация диалогизации общения.
5. Развитие социального интеллекта, распознавание собственных эмоций и эмоционального состояния окружающих.
6. Развитие гибкости и артистизма, способностей к смене социальных ролей.
7. Личностный рост, повышение социальной, психологической и общепедагогической компетентности.
8. Укрепление силы «Я», эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости.
9. Безопасный сброс агрессии, управление негативными эмоциями через обучение способам саморегуляции состояния.
10. Формирование эмоционально-положительного отношения к детям через активизацию внутреннего ребенка, развитие способности к спонтанному игровому общению и раскованности.
11. Укрепление в педагогическом коллективе доброжелательности, открытости и взаимопомощи по отношению друг к другу.
12. Обмен между учителями опытом успешного разрешения трудных ситуаций профессиональной деятельности.

При проведении социально-психологического тренинга не следует перенасыщать занятия упражнениями, слишком активно предлагать одно упражнение за другим, не давая возможность участникам глубоко обсудить возникшие проблемные ситуации или выразить свои чувства. В то же время важно не допускать слишком затянутых пауз или чрезмерно длительных высказываний одного из участников. Психолог должен быть готов, что некоторые занятия с одной и той же группой учителей будут в большей степени информационными, другие – театрализованными, третьи – интимными, способствующими глубоким личностным изменениям.

Список литературы:

1. Зеер Э. Ф. Психология профессиональных деструкций : учеб. пос. для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – М. : Академический проект – Екатеринбург : Деловая книга, 2005. – 240 с.
2. Копытин А. И. Арт-терапия наркоманий: лечение, реабилитация, постреабилитация / А. И. Копытин, О. В. Богачев. – М. : Психотерапия, 2008. – 172 с.
3. Пурнис Н. Е. Арт-терапия в развитии персонала / Н. Е. Прунис. – СПб. : Речь, 2008. – 176 с.
4. Jabbor Usarov. (2019, June). Using Teaching Methods for Development Pupil Competencies. International Journal of Progressive Sciences and Technologies, 15(1), 272-274.
5. Jabbor Eshbekovich Usarov. (2017). Formation Competence at Pupils as the Factor of Increase of Education's Efficiency. Theoretical & Applied Science, 53(9), 79-82.
6. Mukhamedov Gafurdjan Isroilovich, & Usarov Djabbar Eshbekovich. (2020). Technologies for the Development of Competencies in Physics in General Secondary Education using Multimedia Resources. International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering, 9(3), 2677 - 2684.
7. Usarov Jabbor Eshbekovich, Eshnayevo Nortoji Jumayevich, and Kodirov Ikrom Davronovich. (2020) "Problems of formation of learning motives in pupils", IEJRD - International Multidisciplinary Journal, vol. 5, no. 8, p. 6,
8. Usarov Jabbor Eshbekovich, Eshnayevo Nortoji Jumayevich, and Haydarova Surayyo Abdusalomovna. . (2020) "Defects in scientific research of the problems of spiritual and moral crisis and its solution", IEJRD - International Multidisciplinary Journal, vol. 5, no. 8, p. 6.