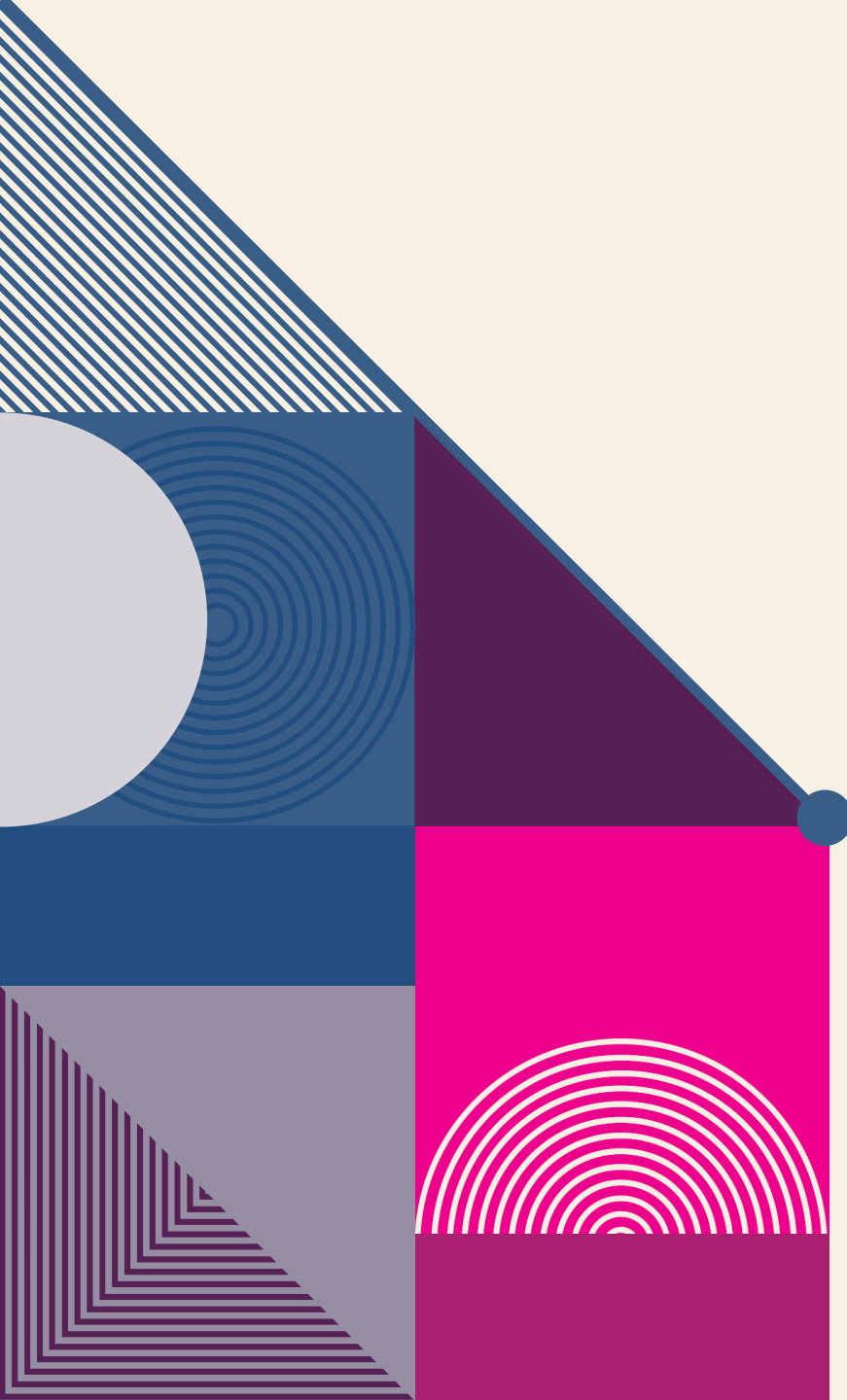


Государственное учреждение образования
«Минский городской институт развития образования»

ДЕТЕРМИНАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА. СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Орлова Лидия Васильевна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры философии и
гуманитарных проблем образования



Детерминация

от лат. «*determinatio*» – обоснование.
***Причинное обусловливание явлений,
процессов***

В психологии детерминация относиться к тому, как внешние факторы (среда, опыт) или внутренние (генетика) влияют на мысли и поведение человека.
В естественных науках детерминация — это наука о взаимосвязи, взаимозависимости одних происходящих событий, по отношению к другим. Принцип детерминации был сформулирован учёными в средние века, он гласит:

***«Ничто не происходит из ничего и
ничто не превращается в ничто»***

Википедия

Основные дефиниции

от лат. definitio - краткое логическое определение какого-либо понятия, содержащее наиболее существенные признаки определяемого предмета или явления. Одной из особенностей дефиниции в психологии является их недостаточно точная верификация

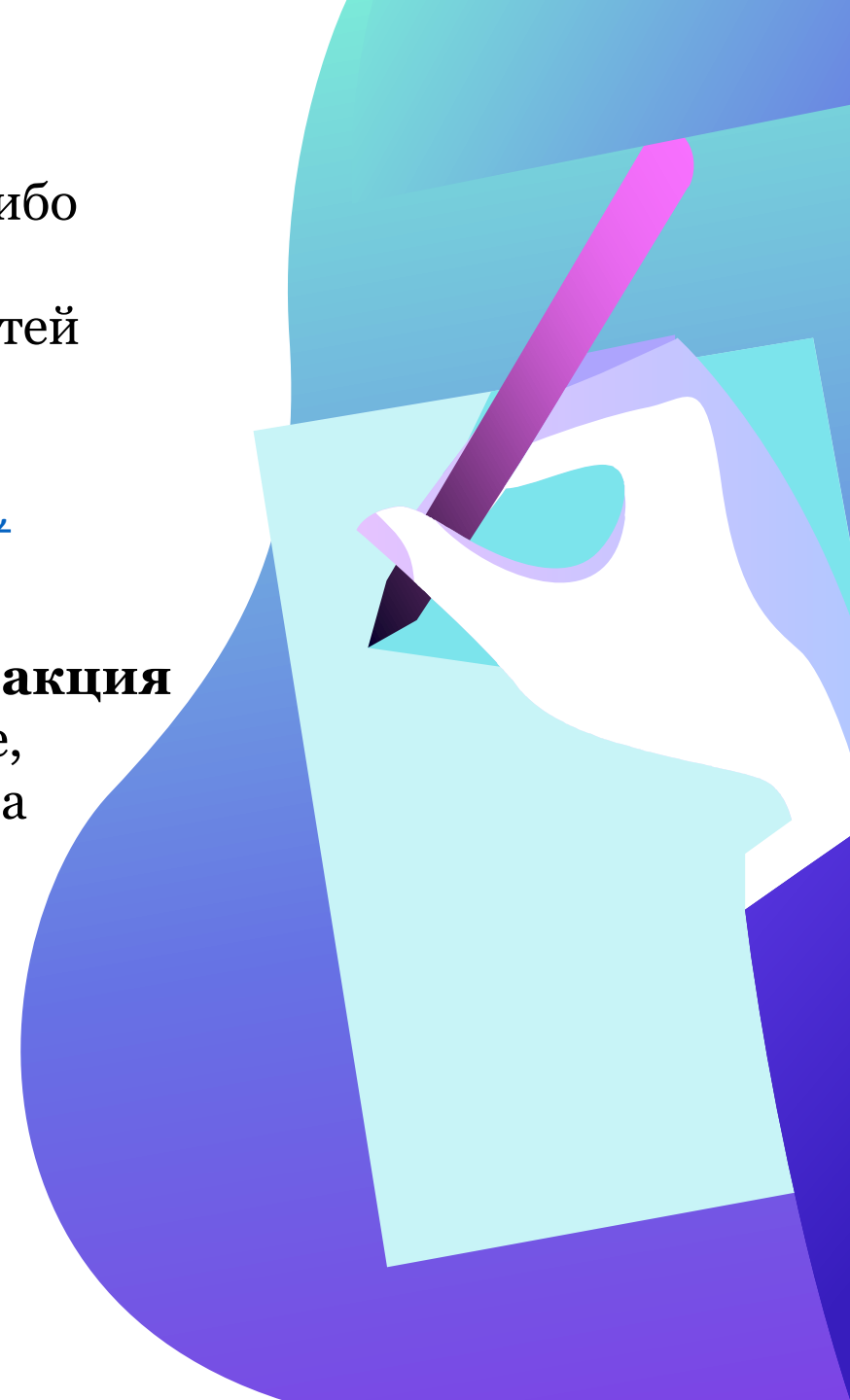
[Конюхов Н.И. Прикладные аспекты современной психологии: термины, концепции, методы.](#)

НАПРЯЖЕНИЕ — это естественная и необходимая реакция организма на различные стимулы, включая психологические, физиологические и социальные факторы. Напряжение-норма жизни, инструмент адаптации

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ - состояние активизации психофизиологических ресурсов организма в ответ на любое требование среды

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ.

Сущность: патологическое развитие психологического напряжения



Напряженность
можно сравнить с
красным флажком,
сигнализирующим,
что необходимо
внести коррективы
в свой образ жизни



Результат – всегда негативный

Сущность: патологическая стойкость напряжения. Снижается эффективность деятельности, ухудшается самочувствие, человек не может расслабиться

Динамика: сохраняется после стимула

Когнитивный компонент напряженности –
концентрация на проблеме.

Эмоциональный компонент –
раздражительность или подавленность.

Психологическое напряжение оказывает влияние на мысли, эмоции и действия.

Сущность: базовая мобилизация ресурсов

Основной уровень: физиологический

Длительность: минуты, часы

Динамика: исчезает с устранением стимула

Влияние на здоровье: нейтрально/умеренно
ПОЗИТИВНО

.



Стресс
реакция
организма на
внешние или
внутренние
раздражители,
вызывающая
физическое и
психологичес-
кое напряжение

Сущность: комплексный адаптационный
синдром

Виды: эустресс, дистресс

Длительность: дни, месяцы

Динамика: стадийность (тревога ,
сопротивление, истощение)

Влияние на здоровье: резко негативно

·
*«Психологический стресс – это «стресс души».
Физиологический стресс- это стресс тела»*

Г. Селье



Разница в
понимании
категорий
«стресс»
и
«психологичес-
кое
напряжение»

При стрессе цель:

*справиться с ситуацией и вернуться к
равновесию.*

При психологическом напряжении цель:

*добиться успеха или удовлетворить свои
внутренние потребности и ожидания.*



Стадиальность стресса

Стадии

Тревога (Alarm)
резкая мобилизация
ресурсов (психологическое
напряжение на данной
стадии).

**Сопротивление
(Resistance)**

стабилизация на высоком
уровне активации, попытка
адаптации. Напряженность

**Истощение
(Exhaustion)**

Срыв
адаптации/дезадаптация,
резкое истощение
ресурсов

Психологическое напряжение

Психическое напряжение

Психологическое напряжение охватывает более широкий спектр переживаний, связанных с личностным развитием человека.

Причины психологического напряжения учащихся: учебная нагрузка, экзамены, проблемы взаимоотношений с одноклассниками, проблемы дома, проблемы профессионального выбора (обозначаемая в психологии как борьба мотивов), несоответствие притязаний и возможностей, информационные перегрузки и др.

Причины психологического напряжения педагогов:

организационный блок;
интерперсональный блок



Что делать?

Организационный блок причин:

дестабилизирующая организация профессиональной деятельности; жесткий контроль, мешающий проявлять инициативу; отсутствие объективных критериев для оценки результатов труда; отсутствие морального и материального поощрения и т.д. (*слушатели учебных курсов*)

Профилактические действия:

определение четких должностных обязанностей;
наличие критериев оценки результатов деятельности;
оптимальный контроль, поддерживающий автономию работника;
справедливая система поощрений и взысканий;
обеспечение возможности карьерного роста и др.



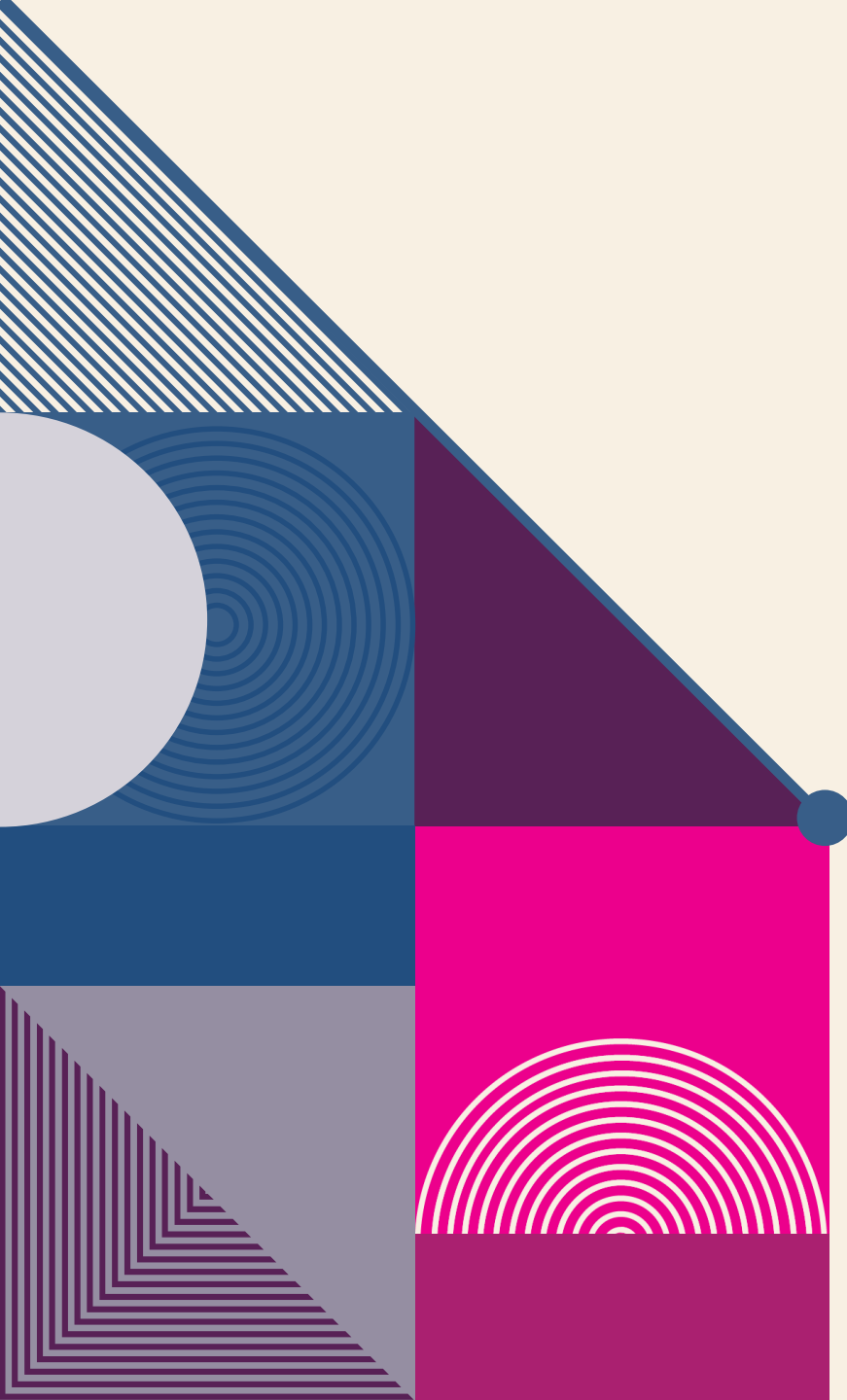
Что делать?

Интерперсональный блок причин

нереализованные профессиональные ожидания; экзистенциальная неопределенность; «Размытость» ценностей (внутренняя пустота); отсутствие возможности самореализоваться; когнитивные искажения картины мира.

Профилактические действия: понимание своей профессиональной миссии; экзистенциальная определенность; установка на то, что каждый может распоряжаться своей жизнью (интернальная позиция поведения); наличие системы приоритетов в жизни и работе; рациональность суждений в интерпретации событий; использование способов саморегуляции.





САМАЯ ТРУДНАЯ РАБОТА – ЭТО РАБОТА НАД САМИМ СОБОЙ!!!

«Разным людям требуются для счастья различные степени стресса... Средний гражданин страдал бы от тоски бесцельного существования точно так же, как и от неизбежного утомления, вызванного настойчивым стремлением к совершенству. Каждый должен тщательно изучить самого себя... Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела, либо от постоянной чрезмерной перегрузки»

Г. Селье

Литература

1. Гринбергер, Д. Управление настроением. Измени мысли, привычки, жизнь /Д. Гринбергер, К. Падески. – СПб.: Питер, 2020. – 789 с.
2. Орлова, Л. В. Призвание. Как прожить в профессии без острых углов: в помощь учителю / Л. В. Орлова, С. В. Радькова. – Минск :Зорны Верасок, 2013. – 312с.
3. Орлова, Л.В. Профилактика профессионального выгорания педагога /Л.В. Орлова //Вестник МГИРО. – 2020. - №3 (43). – С. 39-43.
4. Орлова, Л.В. Индивидуальные стратегии мотивации трудовой деятельности педагогов /Л.В. Орлова //Вестник МГИРО. – 2023.– №3. – С. 38-42.



ДЕТЕРМИНАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА. СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Орлова Лидия Васильевна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры философии и
гуманитарных проблем образования