

Холерики и сангвиники, как правило, экстраверты, меланхолики и флегматики – интроверты.

В ситуации общения представители тех или иных типов темперамента проявляют различные свойства: холерик – общительный, экспансивный, вспыльчивый, агрессивный; сангвиник – общительный, легкий, гибкий; флегматик – пассивный, миролюбивый, надежный, незэмоциональный; меланхолик – раздражительный, ранимый, замкнутый, тревожный.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куницына, В.Н. Межличностное общение. Учебник для вузов
В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.

УДК 355.2

Кухта О.Н.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ПЕДАГОГА

*Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель канд. психол. наук, доц. Лобач И.И.

Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям.

Обязательным условием на современном этапе развития психологии и педагогики является ориентация деятельности учителей на личность воспитанника. Выполнение этой роли требует от педагога способности противостоять влиянию эмоциональных факторов современной профессиональной среды. Существует некоторое противоречие между тем как выполнить все требования, предъявляемые профессией и при этом оптимально реализовать себя в профессии и получать удовлетворение от своего труда.

Проблема эмоциональной устойчивости занимает одно из важных мест в системе наук о человеке, осуществляющем деятельность в напряженных экстремальных условиях.

Эмоциональная устойчивость – системное качество, приобретаемое человеком и проявляющееся у него в напряженной деятельности в единстве рациональных, эмоциональных и телесных компонентов.

В психологии эмоциональная устойчивость исследовалась как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в напряженных условиях.

Обращаясь к определению понятия эмоциональная устойчивость, следует отметить, что при всем многообразии подходов к определению – речь идет о способности индивида противостоять тем эмоциональным раздражителям,

которые могут отрицательно влиять на протекание деятельности. В то же время эта проблема является одной из наиболее актуальных научно-практических проблем педагогической психологии, поскольку профессия учителя относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции. По данным социально-демографических исследований труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров, банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми.

Низкий уровень психологической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в процентном соотношении к другим профессиям) страдает болезнями стресса. Так из 7300 педагогов общеобразовательных школ, риск и повышенный риск патологии ССЗ отмечен в 29,4% случаев, заболевания сосудов головного мозга у 37,2% педагогов, 57,8% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Собственно невротические расстройства выявляются у 60-70%. Эмоциональная устойчивость проявляется в том, насколько терпеливым и настойчивым является педагог при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых неблагоприятных (стрессовых) ситуациях, насколько он умеет держать себя в руках в условиях отрицательных воздействий со стороны других людей.

Термин «эмоциональное выгорание» введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 году [2] для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности.

Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

К. Маслач [1] условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на: физические, поведенческие и психологические. К физическим относятся: усталость; чувство истощения; восприимчивость к изменениям показателей внешней среды; астенизация; частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта; избыток или недостаток веса; отдышка; бессонница.

К поведенческим и психологическим: работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше; профессионал рано приходит на работу и остается надолго; поздно появляется на работе и рано уходит; берет работу на дом; чувство неосознанного беспокойства; чувство скуки; снижение уровня энтузиазма; чувство обиды; чувство разочарования; неуверенность; чувство вины; чувство неустраиваемости; легко возникающее чувство гнева; раздражительность; человек обращает внимание на детали; подозрительность;

чувство всемогущества (власть над судьбой пациента); ригидность, неспособность принимать решения; дистанционирование от пациентов и стремление к дистанционированию от коллег; повышенное чувство ответственности за пациентов; растущее избегание; общая негативная установка на жизненные перспективы; злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками.

Эмоциональное выгорание не является неизбежным. Могут быть приняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение. С этой целью проводятся различные тренинги, психокоррекция может осуществляться как индивидуально, так и в группе. Группы людей, создаваемые с психокоррекционными целями, могут быть следующих видов: Т-группы, группы встреч, гештальт-группы, группы-психодраммы, группы телесной терапии, группы тренинга умений и др.

Еще одно важное условие состоит в наличии умения разделения между работой и домом. Выгорание усиливается каждый раз, когда границы между ними начинают стираться. Для психологического благополучия педагогов абсолютно необходимо ограничивать работу пределами разумного и не позволять им распространять ее на домашнюю жизнь. Обладать психологической устойчивостью в педагогической профессиональной деятельности – это значит в условиях такой деятельности уметь быстро ориентироваться в измененных условиях школьной жизни, находить оптимальные решения в сложных нестандартных психолого-педагогических ситуациях и сохранять при этом выдержку и самообладание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. маслач. – Статья 1987. Интернет.
2. Митина, Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л.М. Митина, Е.С. Асмаковец. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001. – 192 с.
3. Вайзман, Н. Реабилитация педагога / Н. Вайзман, – М.: Высшая школа, 1996. – 296 с.