**Проблемы психологического здоровья педагогов**

Федулова Марина Васильевна,

учитель истории и обществознания

МБОУ школа № 134 г.о. Самара

Самара, 2021

Акцентуации характера — это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилeны, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

В качестве основополагающей нами была принята классификация типов акцентуаций характера по К. Леонгарду. **Тест К. Леонгарда** исследует типы характера, раскладывая его по акцентуированным характерам, а именно: Гипертимический тип; Тревожно-боязливый тип; Дистимический тип, Педантичный тип, Возбудимый тип, Возбудимый тип, Эмотивный тип, "Застревающий" тип, Демонстративный тип, Циклотимический тип, Аффективно-экзальтированный тип.

Результаты опросника Леонгарда- Шмишека :

|  |  |
| --- | --- |
| Типы акцентуаций характера  по Г. Шмишеку | Кол-во баллов |
| Гипертимический тип | 24 |
| Тревожно-боязливый тип | 6 |
| Дистимический тип | 3 |
| Педантичный тип | 12 |
| Возбудимый тип | 1 |
| Эмотивный тип | 9 |
| "Застревающий" тип | 14 |
| Демонстративный тип | 14 |
| Циклотимический тип | 12 |
| Аффективно-экзальтированный тип | 24 |

Результаты показывают, что доминирующим типом акцентуированного характера является

1. гипертимический тип (24балла). Характеризуется хорошим, слегка повышенным настроением, контактностью, словоохотливостью, оптимизмом. У него высокий тонус, энергичен, активен, проявляет стремление быть лидером, легко адаптируется в незнакомой обстановке. Но неустойчив по интересам, недостаточно разборчив в знакомствах, плохо переносит одиночество, не любит однообразие, дисциплину, вынужденное безделье, монотонную работу, часто переоценивает свои возможности, может являться инициатором конфликтов, бурно реагируя на события, отличается повышенной раздражительностью;
2. аффективно – экзальтированный тип (24 балла). Характеризуется высокой контактностью, словоохотливостью, влюбчивостью, В конфликтных ситуациях бывают как активной, так и пассивной стороной. Вместе с тем привязаны и внимательны к друзьям и близким. Альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Отрицательные черты: паникерство, подверженность сиюминутным настроениям;
3. «застревающий» тип (14 баллов). Умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, в конфликтах выступает активной стороной, стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, предъявляет повышенные требования к себе. Особенно чувствителен к социальной справедливости, обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен. Иногда чрезмерно самонадеян, честолюбив, ревнив предъявляет непомерные требования к близким и к подчиненным на работе;
4. Демонстративный тип (12 баллов). Легко устанавливает контакты, стремление к лидерству, жаждет власти и похвалы. Демонстрирует высокую приспособляемость к людям. Привлекательные черты: обходительность, артистичность, способность увлечь других, неординарность мышления и поступков;
5. циклотимический тип (12 баллов). Склонен к частой смене настроения, периодически падает работоспособность, утрачивается интерес к работе и окружающим людям, тяжело переживают неудачи, часто думают о собственных недостатках, ненужности, испытывают чувство одиночества, становятся замкнутыми.

**Практические рекомендации по преодолению тревожности и эмоционального стресса**

Факторами, уменьшающими стрессогенность среды и ее отрицательное влияние на организм, являются предсказуемость внешних событий, возможность заранее подготовиться к ним, а также возможность контроля над событиями, что существенно снижает силу воздействия неблагоприятных факторов. Значительную роль в преодолении отрицательного влияния неблагоприятных состояний на деятельность человека играют волевые качества. «Проявление волевых качеств (силы воли) — это, прежде всего, переключение сознания и волевого контроля с переживания неблагоприятного состояния на регуляцию деятельности (на ее продолжение, подачу внутренней команды к началу деятельности, к сохранению качества деятельности)» [3]. Переживание состояния при этом отодвигается в сознании на второй план. Важную роль в регуляции психических состояний, в том, как человек реагирует на воздействие стрессоров окружающей среды, играют индивидуально-типические особенности нервной системы и личности. Известно, что лица с высокой силой нервной системы характеризуются большей устойчивостью, лучшей переносимостью стрессовых ситуаций по сравнению с индивидами, имеющими слабую силу нервной системы. Так найдены подтверждения того, что жизнерадостные люди более устойчивы, способны сохранять контроль и критичность в сложных ситуациях.

Влияние самооценки проявляется в том, что люди с низкой самооценкой проявляют более высокий уровень страха или тревожности в угрожающей ситуации. Они воспринимают себя чаще всего как имеющих неадекватно низкие способности для того, чтобы справиться с ситуацией, поэтому они действуют менее энергично, склонны подчиняться ситуации, пытаются избегать трудностей, так как убеждены, что не в силах с ними справиться.

Таким образом, мы видим, что стресс в большой мере является индивидуальным феноменом.

Важным направлением психологической помощи является обучение человека определенным приемам и выработка навыков поведения в стрессовых ситуациях, повышение уверенности в себе и самопринятие.

В исследованиях Селье [2] и многочисленных последующих работах показано, что непредсказуемые и неуправляемые события более опасны, чем предсказуемые и управляемые. Когда люди понимают, как протекают события, могут повлиять на них или, хотя бы частично, оградить себя от неприятностей, вероятность стресса значительно снижается. Применительно к деятельности можно сказать, что если возможность управления ситуацией очень низка, а напряженность работы значительна, то такая работа сама по себе является стрессором [2].

Рассмотрим возможные реакции организма на стресс:

Реакция стресса. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней – это так называемая плохая адаптация. Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения.

Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья.

Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма – как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями личной жизни человека. Например, можно дать следующие советы [1]:

1. Разработайте систему приоритетов в своей работе.

2. Научитесь говорить “нет”, когда достигнете предела, после которого вы уже не можете взять на себя больше работы.

3. Наладьте особенно эффективные и надежные отношения с вашими преподавателями.

4. Не соглашайтесь с кем-либо, кто начинает выставлять противоречивые требования.

5. Сообщите своему собеседнику, когда вы почувствуете, что ожидания или стандарты оценки ситуации не ясны.

6. Найдите день, время для отключения и отдыха. К другим факторам, связанным с понижением вероятности стресса, относятся соблюдение надлежащего питания, поддержание себя в форме с помощью физических упражнений и достижение общего равновесия в жизни.

Стресс могут вызывать и личностные факторы. Чтобы предотвратить дальнейшие последствия, способствующие возникновению различных психических отклонений и психосоматических заболеваний, можно дать ряд рекомендаций, которые помогут своевременно подготовиться к стрессогенному событию или жизненной ситуации и ослабить их негативное воздействие на организм:

1. Собрать достаточную информацию о возможности наступления подобных ситуаций.

2. Продумать способы предупреждения конкретных жизненных опасностей, попытаться найти способы их смягчения.

3. Не пытаться в преддверии самого события делать поспешные умозаключения.

4. Осознать, что большую часть вызывающих стресс ситуаций человек способен решить сам, не прибегая к посторонней помощи.

5. Стремиться активно вмешиваться в ситуацию, вызывающую стресс. Активный образ жизни способствует созданию в организме защитного фона против стресса, улучшая деятельность адаптационных организмов.

6. Понять и принять, что серьезные перемены – это неотъемлемая часть жизни.

7. Помнить, что стрессогенными жизненными ситуациями быстрее и лучше овладевают те, кто умеет использовать методы релаксации.

Можно выделить четыре основных метода борьбы со стрессом: релаксация, противострессовый распорядок дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса. Использование этих методов при необходимости доступно каждому.

Одним из эффективных средств защиты от стресса является релаксация. Согласно теории Г. Селье, автоматическая реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз: импульс, стресс, адаптация. Следовательно, если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме.

Дыхание может стать затруднённым и тяжёлым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Обнаружить и объяснить реакции своего организма на стрессовые ситуации помогает метод аутоанализа личного стресса посредством ведения “дневника стрессов”. Метод этот требует фиксации в дневнике в течение нескольких недель того, когда и при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определять, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. Именно регулярно повторяющиеся ситуации, описанные в дневнике, могут быть причиной возникновения стресса.

Рассмотрим методы первой помощи при остром стрессе.

Неожиданно оказываясь в стрессовой ситуации, для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе остановиться, чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса и успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи, чтобы в критической ситуации быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе: 1. Противострессовое дыхание; 2. Релаксация; 3. Рациональное восприятие окружающей обстановки; 4. Смена обстановки; 5. Заняться любой (отвлекающей) деятельностью. В условиях стрессовой ситуации это выполняет роль “громоотвода”, помогая отвлечься от внутреннего напряжения. 6. Локальная концентрация (помогает вытеснить из сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом).

Проводившиеся исследования показывают, что люди, имеющие выраженные акцентуации характера по педантичному, дистимическому, гипертимическому типам имеют более высокую степень сопротивляемости стрессу.

На основе анализа теоретической литературы, нами было выделено 5 моделей стресса. К ним относятся:

Стимульные модели. К стимульным относится те модели, которые рассматривают стресс как психологическое требование, приводящее к личностному напряжению;

Модели ответной реакции рассматривают стресс как физиологическую ответную реакцию на требование окружающей среды;

Трансактные модели стресса, в свою очередь, видят стресс как взаимодействие между личностью и окружающей средой;

Модели несоответствия. Подобные модели стресса, рассматривающие его как динамический процесс, приводящий психологические ресурсы в соответствие с предъявляемым требованием получили названии;

Интегративная модель стресса. В нее входят; внутренние и внешние требования, предъявляемые к личности (стрессоры); оценка, как серьезности этих требований, так и адекватности собственных ресурсов и выбор вариантов для совладания с предъявленными требованиями; и стрессовая реакция.

Важным понятием в модели стресса является «совладание», которое означает поддержание баланса за счет психологических ресурсов человека - Первая стадия процесса совладания связана с выбором и формированием соответствующих реакций, а вторая — с их исполнением исследование индивидуальных ресурсов совладания личности со стрессом и разработка инструментов по их измерению проводится преимущественно в рамках двух моделей. В трансактных моделях стресса к ресурсам совладания относят: физиологические и типологические особенности личности, когнитивные процессы и личностные качества, социальную поддержку, финансовое благополучие. В рамках интегративной модели стресса выделяют также развитие навыков осознания имеющихся ресурсов, умение управлять и рационально использовать их в процессе совладания со стрессом, наличие которых способно минимизировать вредные стрессовые влияния. Обобщая, можно сказать, что рассматривать в качестве ресурсов совладания со стрессом можно лишь тс, которые помогают личности совладать со стрессовой ситуацией, снизить негативное влияние стресса» а именно уверенность в себе, принятие себя и других» физическое здоровье, структурирование, навыки решения проблем, социальная поддержка, навыки контроля стресса и напряжения.

Люди, имеющие выраженные акцентуации характера по гипертимическому типу имеют более высокую степень сопротивляемости стрессу.

Список использованной литературы

1.Кокс Т., Маккей К. Транзактный подход к изучению производственного стресса // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы. - М.: Радикс. — 1995.

2. Селье Г. Стресс без дистресса. — М: Прогресс» 1982.— 125с.

3. Личко А.Н. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - Л.: Медицина, 1983. - 256 с