

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
РАДИ»

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА
ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ПЕДАГОГА

за матеріалами науково-практичної
інтернет-конференції



Черкаси
2020

УДК 159.928.234

Затверджено на засіданні вченої ради інституту

Протокол № 5 від 29.12.2020 року

УКЛАДАЧ:

Руденко І.М., доцент кафедри психології комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Теслюк П.В., доцент кафедри психології комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук, доцент;

Артеменко Т.Б., методист-практичний психолог навчально-методичного центру психологічної служби комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради».

Емоційно-вольова саморегуляція як важлива умова збереження психічного та фізичного здоров'я педагога. Збірник матеріалів обласної науково-практичної інтернет-конференції / укладач І.М.Руденко. Черкаси, 2020. 95 с.

У збірнику представлені матеріали учасників обласної науково-практичної інтернет-конференції «Емоційно-вольова саморегуляція як важлива умова збереження психічного та фізичного здоров'я педагога», у яких висвітлено питання профілактики і подолання синдрому хронічної втоми та перенапруження педагогічних працівників; особливості використання на уроках методів релаксації і саморегуляції як засобу ефективного навчання та безконфліктної взаємодії учнів; психосоматика як напрям, у якому досліджується розвиток емоційного інтелекту як важлива умова гармонізації психоемоційного стану вплив емоцій на психічне та фізичне здоров'я педагога.

Матеріали збірника стануть в нагоді педагогічним працівникам закладів освіти.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Розвиток емоційного інтелекту як важлива умова гармонізації психоемоційного стану педагога	5
1. Козюра Л.П. Розвиток емоційного інтелекту як важлива умова гармонізації психоемоційного стану педагога.....	5
2. Міщенко Л.О. Емоційний інтелект – запорука успіху у професійній діяльності вихователя в умовах нової реальності.....	13
3. Мозгова В.І. Психолого-педагогічний семінар як одна із форм методичної роботи з розвитку емоційної компетентності педагогів.....	21
4. Обертій О.Б. Вплив емоцій на здоров'я педагога. Як емоції керують нашим життям і як навчитись ними керувати.....	29
5. Похил Л.Д. Розвиток емоційного інтелекту як умова успішної діяльності педагога в освітньому середовищі.....	35
6. Ракітіна В.М. Емоційна грамотність як складова професійного потенціалу педагога.....	40
7. Пехітова Л.П. Використання програм та методичних матеріалів СЕЕН (Соціально-емоційного та етичного навчання) для профілактики та корекції негативних емоційних станів у молодших підлітків.....	47
РОЗДІЛ 2. Профілактика та подолання синдрому хронічної втоми та перенапруження педагогічних працівників	53
8. Андрущенко О.І. Профілактика та подолання синдрому хронічної втоми та перенапруження педагогічних працівників.....	53
9. Дивнич Л.А. Професійне здоров'я педагога – запорука успішного освітнього процесу.....	60
10. Городнича Н.М. Особливості розвитку та попередження синдрому хронічної втоми та перенапруження. Як “не перегоріти”, коли дуже “припече”.....	66
11. Васіна В.А. Емоційне вигорання і як з ним справлятися.....	73
РОЗДІЛ 3. Психосоматика як напрям, у якому досліджується вплив емоцій на психічне та фізичне здоров'я педагога	81
12. Джула В.О. Психосоматика як напрям про вплив емоцій на психічне та фізичне здоров'я педагога.....	81
13. Филь О.М. Що таке психосоматика. «Без образ, бо буде рак».....	87

ВСТУП

Актуальність проведення науково-практичної інтернет-конференції **«Емоційно-вольова саморегуляція як важлива умова збереження психічного та фізичного здоров'я педагога»** обумовлено тим, що головним ресурсом педагога як учасника освітнього процесу та гармонійної особистості є власне психічне та фізичне здоров'я. В сучасному світі швидких змін в просторі освіти, при професійній потребі в необмежених постійних, часто досить емоційних, контактах, при відсутності балансу між робочим напруженням та станом розслаблення можемо говорити про стресовий образ життя педагога. Довготривале перебування у емоційному стресовому стані є причиною виникнення нервово-м'язової напруги по тілу, виснаження нервової системи, як наслідок появи психосоматичних хвороб.

Сучасний педагог має володіти знаннями та вміннями самовідновлення своєї психічної рівноваги, розуміти вплив стресових емоцій на власне здоров'я, використовувати власні способи зняття емоційної напруги та розвантаження, вміти трансформувати стресовий образ мислення в навчальний. Ці знання та вміння дадуть можливість педагогу зберегти внутрішній гармонійний, стресостійкий, рівноважений стан, відповідно своє психічне та фізичне здоров'я.

Зміст матеріалів конференції базуються на конституційному праві збереження і зміцнення здоров'я населення. Охорона здоров'я визнається одним із пріоритетних напрямів державної політики та одним із основних факторів національної безпеки країни (зокрема, у п. 6 ст. 92 Конституції України від 28 червня 1996 р., ст. 12 Основ законодавства України про охорону здоров'я від 19 листопада 1992 р., ст.7 Закону України «Про основи національної безпеки України» від 19 червня 2003 р., Концепції розвитку охорони здоров'я населення України, затвердженій Указом Президента України від 7 грудня 2000 р., Указі Президента України «Про невідкладні заходи щодо реформування системи охорони здоров'я населення» від 6 грудня 2005 р., Міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації», затвердженій Постановою Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р.).

Мета науково-практичної інтернет-конференції: розширити психологічну компетентність педагогічних працівників та підвищити відповідальність щодо збереження та зміцнення власного психічного та фізичного здоров'я у напрямку розуміння, керування психоемоційним станом та трансформації стресового мислення.

РОЗДІЛ 1. Розвиток емоційного інтелекту як важлива умова гармонізації психоемоційного стану педагога

*Л.П. Козюра,
практичний психолог
опорного навчального закладу
«Білозірська загальноосвітня
школа I-III ступенів»
Білозірської сільської ради
Черкаського району
Черкаської області*

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕДАГОГА

Постановка проблеми. Людство поглинає віртуальний світ, спілкування наживо не є актуальним для сучасної людини. Складається враження, що з розвитком цивілізації зменшується здатність людини мати почуття, критично мислити, цінувати природу і світ, у якому вона живе. Сучасний світ перетворюється на живе втілення уяви письменників-фантастів. Відеодзвінки, трансплантація органів, хмарочоси, електромобілі, цифровий зв'язок з будь-якою частиною світу, друк чого завгодно на 3D-принтерах, клонування і розшифровування генома, електронні гроші, освоєння космічного простору, віртуальна реальність і безліч інших наукових досягнень, обсяги яких навіть важко утримати в уяві. І поруч з цим вражаючим торжеством людського розуму – зростаюча ворожість, жорстокість, насильство, самотність, байдужість. Розвиток емоційного інтелекту стає все більш актуальним на сучасному етапі розвитку суспільства, оскільки даний феномен є надзвичайно важливою практичною якістю для створення ефективних комунікацій серед різних верств населення, особливо в освітньому просторі.

Розгляд проблеми впливу емоційного інтелекту педагогів на їх психоемоційний стан є важливим і актуальним, особливо в умовах праці, які склалися на даний час у суспільстві.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вперше поняття «коефіцієнт емоційності», аналогічний коефіцієнту інтелекту, ввів в 1985 році клінічний фізіолог Рувен Бар - Он. У 1990 році Джон Мейер і Пітер Саловей ввели термін «емоційний інтелект». Разом з Деніелем Гоулманом, найбільш відомим в нашій країні, ці вчені складають "трійку лідерів" в дослідженнях емоційного інтелекту. Загальна ж кількість вчених, що

займається дослідженнями в цій області, величезна. Як і у випадку з іншими науковими поняттями, вчені не мають однозначної відповіді про те, що ж таке емоційний інтелект [1; с. 37]. Існує велика кількість визначень емоційного інтелекту. Наприклад, Рувен Бар - Он, автор аббревіатури "EQ", визначає емоційний інтелект як набір здібностей, компетенцій і навичок, які впливають на здатність людини справлятися з викликами і тиском зовнішнього середовища [1; с. 70]. Деніел Гоулман стверджує, що емоційний інтелект - це сукупність якостей, що визначають здатність керувати собою і своїми відносинами з іншими людьми [1; с. 19].

Емоційний інтелект передбачає можливість занурення в свої емоції, щоб усвідомити і відчувати їх, здійснити раціональний аналіз і прийняти рішення на основі цього аналізу. Емоції несуть в собі величезний пласт інформації, використовуючи яку, людина може діяти значно ефективніше.

На початку ХХІ ст. продовжилась розробка концепції емоційного інтелекту, з'явилося і з'являється багато нових публікацій. Ведуться численні практичні дослідження, результати яких викладаються у наукових працях та науково-популярних виданнях.

На сьогодні існує ряд моделей емоційного інтелекту. Це модель емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо, модель емоційної компетентності Д. Гоулмана, некогнітивна модель емоційного інтелекту Р. Бар - Она, двохкомпонентна модель емоційного інтелекту Д. В. Люсіна.

Модель Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо має такі складові:

- сприйняття емоцій – здатність сприймати емоції (відповідно до міміки, жестів, зовнішнього вигляду, ходи, поведінки, голосу) інших людей, а також ідентифікувати власні емоції;
- використання емоцій для стимуляції мислення – здатність людини (основним чином, неусвідомлено) активувати своє мислення, стимулювати творчість, використовуючи емоції як фактор мотивації;
- розуміння емоцій – здатність визначати причину появи емоції, розпізнати зв'язок між думками та емоціями, визначати перехід від однієї емоції до іншої, передбачати розвиток емоцій з часом, а також здатність інтерпретувати емоції у взаємовідносинах, розуміти складні (амбівалентні, неоднозначні) почуття;
- керування емоціями – здатність приборкувати, пробуджувати і направляти свої емоції та емоції інших людей для досягнення поставлених цілей. Сюди також відноситься здатність зважати на емоції при побудові логічних ланцюжків, вирішенні різних задач, прийнятті рішень і виборі своєї поведінки.

Модель Деніеля Гоулмана має змішану модель. Згідно неї емоційний інтелект має такі складові:

- самопізнання – здатність ідентифікувати свої емоції, свою мотивацію при прийнятті рішень, пізнавати свої слабкі та сильні сторони, визначати свої цілі та життєві цінності;
- саморегуляція – здатність контролювати свої емоції, стримувати імпульси;
- соціальні навички – здатність вибудовувати стосунки з людьми;
- емпатія – здатність враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень, а також здатність співпереживати іншим людям;
- мотивація – здатність прагнути до досягнення цілі заради факту її досягнення.

Модель Рувен Бар - Она представлена в 1996 році на зборах американської асоціації психологів в Торонто (Канада). Модель складається з 15 здібностей у таких сферах:

- внутрішньоособистісна сфера, яка стосується нашої здатності розуміти себе і керувати собою (самоаналіз, асертивність (самоствердження), незалежність, самоповага, самоактуалізація);
- міжособистісна сфера (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки);
- адаптивність (адекватна оцінка дійсності, гнучкість, вміння вирішувати проблеми);
- керування стресом (стресостійкість, контроль над імпульсами);
- загальний настрій (оптимізм, здатність отримувати задоволення від життя, мати захоплення).

Модель Люсіна, запропонована у 2004 році російським психологом Д. В. Люсіним, розкриває емоційний інтелект як здатність до розуміння своїх та чужих емоцій та керування ними.

Здатність до розуміння емоцій означає, що людина:

- може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт існування в неї або іншої людини емоційного переживання;
- може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває вона або інша людина, і знайти для неї словесне вираження;
- розуміє причини, які викликали цю емоцію і наслідки, до яких вона призведе.

Здатність до керування емоціями означає, що людина:

- може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушувати надмірно сильні емоції;
- може контролювати зовнішній вираз емоцій;

- може за необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію.

Емоційний інтелект за Люсіним – це психологічна освіта, яка формується протягом життя людини під впливом ряду факторів, які обумовлюють його рівень та специфічні індивідуальні особливості [8; с. 29].

В даний час існує потреба в подальшому дослідженні феномену емоційного інтелекту, його структури, шляхів його розвитку, що зможе дати реальну можливість оптимізації взаємин через більш глибоке усвідомлення емоційних процесів і станів, що виникають між людьми в процесі міжособистісної взаємодії. Розвиток емоційного інтелекту може розглядатися як значимий фактор підвищення психологічної культури суспільства в цілому.

Мета статті. Розкрити тему значимості емоційного інтелекту в житті людини; простежити позитивний вплив емоційного інтелекту на психоемоційний стан педагога; довести необхідність розвитку та вдосконалення емоційного інтелекту у педагогів.

Виклад основного матеріалу. У ХХ столітті основну увагу приділяли "звичайному" інтелекту, IQ. Саме на основі інтелектуальних здібностей оцінювали перспективи людини в успішному житті. І в сучасному світі проблема емоційної культури стоїть дуже гостро. Суспільству нав'язується раціональний культ мислення як еталон поведінки. Прийнято вважати, що люди приймають рішення, керуючись лише логікою, що емоції заважають здійснити правильні рішення. З цим уявленням про негативну роль емоцій пов'язано безліч фраз, які використовуються людьми в повсякденному житті: «Давайте не будемо керуватися емоціями», «Слід ставитися до цього з позиції здорового глузду і без емоцій» тощо.

У сучасній системі управління існує твердження, що емоцій в бізнесі бути не повинно, тому виникає проблема в розумінні, вираженні і придушенні емоцій. У той же час суспільство диктує індивіду свої ідеали. Сучасна дійсність досить безжальна - жорсткий контроль, постійна конкуренція, порівняння результатів роботи - властиві всім сферам життя. Багаторічна боротьба із зайвими проявами емоцій практично у всіх сферах життя призводить до повного їх витіснення.

Від наслідків такого прагматизму найчастіше страждає соціальна сфера і сфера міжособистісних відносин. Але є й інша точка зору: емоції не існують окремо від особистості і не заважають процесам управління в бізнесі, а, навпаки, роблять особистість успішною, тому потрібно привносити їх у корпоративну культуру компанії, і тоді вона буде ефективною і багатою. Так, наприклад, в 2002 році психолог Деніел Канеман отримав Нобелівську премію по економіці за доказ того факту, що на прийняття економічних

рішень впливають не лише раціональні чинники, а й емоції. Він обґрунтував, що будь-який керівник в такій ситуації керівництва діє не розумом, а інтуїцією і часто це рішення буває єдино вірним. А інтуїція – це вміння користуватися інтелектом пізнавальним в сукупності з інтелектом емоційним.

У світовому співтоваристві часто згадують «парадокс клубу Менса». Цей клуб, заснований в 1946 році, вимагає, щоб кандидати на вступ до нього довели, що їх результат по тесту IQ належить 2% найкращих результатів у світі. «Парадокс Менса» полягає в тому, що члени клубу, які досконало вміють вирішувати головоломки, в повсякденному житті далеко не завжди щасливі, успішні і багаті. Серед них є і безробітні, які живуть на допомогу, і люди, глибоко нещасливі в міжособистісних стосунках. Звідси можна зробити висновок, що лише високого пізнавального інтелекту недостатньо для того, щоб досягти успіху. За даними останніх нейрофізіологічних досліджень, емоції впливають на мислення людини і беруть участь в процесі прийняття рішень. Про це пише і відомий нейрофізіолог Антоніо Дамасіо в своїй книзі «Помилка Декарта».

Д. Гоулман в своїй книзі "Емоційний інтелект", представив дані дослідження, згідно з яким IQ в різних версіях впливає на успіх людини з вірогідністю від 4 до 25% [1; с. 242]. В своїй книзі автор сумлінно доводить, що найбільш ефективні у своїй діяльності люди, які поєднують розум і почуття. Саме люди з високим емоційним інтелектом приймають успішні рішення, ефективніше діють у критичних ситуаціях і краще керують своїми підлеглими, що, відповідно, сприяє і їх росту по службовій лінії [1; с.186].

Д. Гоулман вважає, що люди з високим емоційним інтелектом прислухаються до своїх внутрішніх відчуттів та усвідомлюють їх вплив на власний психологічний стан і показники праці; вони здатні інтуїтивно вибирати кращий спосіб поведінки в складній ситуації.

Люди, наділені розвинутою емоційною самосвідомістю, справедливі і щирі, здатні відкрито говорити про свої почуття, вірять у свій ідеал. Також важлива самооцінка, впевненість у собі. Людина, наділена такими якостями, зазвичай знає свої сильні сторони і усвідомлює межі своїх можливостей, постійно прагне до удосконалення - підвищення якості своєї роботи.

Людина, що вміє керувати своїми емоціями, здатна контролювати свої руйнівні емоції та імпульси і навіть використовувати їх на користь справі.

Людина, яка наділена такою складовою емоційного інтелекту, як ініціативність, здатна вдало використовувати сприятливі можливості для досягнення поставлених цілей. Людина, наділена оптимізмом, здатна знайти

вихід зі складної ситуації, позитивно сприймає інших людей, очікуючи від них найкращих проявів.

Соціально-чутлива людина здатна співпереживати - прислухатися до чужих переживань, налаштуватися на широкий діапазон емоційних сигналів. Ця якість дозволяє розуміти невисловлені почуття, як окремих людей, так і цілих груп, співучасно ставиться до оточуючих і подумки може стати на місце іншої людини. Завдяки емпатії людина чудово ладнає з людьми з різних соціальних верств або навіть інших культур.

До ділової обізнаності автор відносить здатність взаємодіяти в соціумі і розбиратися в тонкощах владної ієрархії. Люб'язність, на думку Д. Гоулмана - це здатність створити в організації позитивний емоційний клімат.

До управління відносинами Д. Гоулман відносить насагу – здатність захопити людей привабливими перспективами майбутнього або спільною місією.

Вплив - це вміння вибрати правильний тон при зверненні до слухача, залучити на свою сторону зацікавлених осіб і домогтися масової підтримки своєї ініціативи.

Людина, наділена емоційним інтелектом, сприяє самовдосконаленню інших - проявляє справжній інтерес до тих, кому допомагають вдосконалюватися, бачить їх цілі, переваги і недоліки; сприяє змінам, вміє врегулювати конфлікти, добре працювати в команді, залучати інших до активного прагнення загальних ідеалів [1; с. 242].

Життя людини від самого початку і до кінця є адаптацією до середовища.

Для успішного орієнтування у соціальному світі людині потрібно передавати емоційно забарвлену інформацію та управляти власною емоційною динамікою. Емоції виконують соціальну та комунікативну функції, передаючи інформацію про людські наміри, координуючи ситуації міжособистісної взаємодії. Можна стверджувати, що емоційна компетентність життєво необхідна для ефективної та успішної соціальної взаємодії. Емоції сигналізують індивідууму та його оточуючим про значення важливих для нього життєвих подій. Наприклад, вираження почуття страху сигналізує індивіду, що він знаходиться у небезпеці і потребує захисту.

Особи з високим рівнем емоційного інтелекту, точніше розпізнають значення комунікативних повідомлень та відповідають на них соціально схваленим способом, порівняно з особами з нижчими показниками емоційного інтелекту. Емоції виконують ще одну важливу функцію – забезпечення соціальної підтримки. Перебуваючи під впливом стресової ситуації, людина відчуває потребу поділитись своїм травматичним досвідом,

отримати соціальну підтримку та поради з приводу своїх емоційних переживань, що знижує ризик виникнення депресивних розладів. Показово, що емоційна компетентність, емпатія, притаманні індивідуумам, забезпечують зниження кількості конфліктних ситуацій у соціальних групах, сприяють плідній співпраці, згуртованості, викликають почуття приналежності до групи, зростання відчуття соціального благополуччя, задоволеність якістю соціальної сфери життєдіяльності. Індивідууми з високим рівнем емоційного інтелекту, тим не менш, не схильні до надмірної чутливості до несхвалення з боку оточуючих, оскільки на мотивацію їх поведінки впливають усвідомлені цінності та ідеали. Емоційно розумні індивідууми схильні до встановлення міцних близьких особистісних стосунків.

Особистостям з низьким рівнем особистісного емоційного інтелекту властиво: скептичність, образливість, погане усвідомлення своїх емоцій. Вони довго знаходяться під впливом почуттів, не роблять висновків з попередніх помилок, схильні до імпульсивних вчинків. Захоплені своїми інтересами, здатні важко і багато працювати, але почуття задоволеності досягнутим результатом не відчувають. Найчастіше у них проявляється ригідність позицій і поведінки. Заперечення, незгода або проста байдужість по відношенню до цих людей може сприйматися як особиста образа. Вони схильні роздувати похмурі думки і настрої. Особистостям з низьким рівнем особистісного емоційного інтелекту властива зайва твердість і впертість. У них відсутня самокритичність, і не проявляються артистичні та художні здібності. Жадають схвалення за всяку ціну. Самовпевнені, можуть зазнавати труднощів, виявляючи незалежність. Згадані факти низького емоційного інтелекту особистості являються причиною його низьких показників за шкалою адаптованості [8; ст. 21].

Особистостям з високим рівнем особистісного емоційного інтелекту характерна здатність розуміти свої позитивні і негативні сторони і можливості. Вони прагнуть максимально розвинути свої здібності і таланти, вміють протистояти несприятливим подіям і стресовим ситуаціям. Контроль над імпульсивністю здійснюється через здатність впізнавати свої агресивні імпульси, бути стриманим і вміти контролювати агресію, ворожість і нерозділену поведінку. Для них характерна здатність змінити свою думку, коли отримують докази своєї помилки. Вони відкриті і терпимі до різних ідей, відчувають себе комфортно, легко знаходять спільну мову з однолітками, дотримуються прийнятих в групі норм і правил, при необхідності можуть звертатися один до одного за допомогою, здатні

проявити активність і взяти ініціативу на себе. Це свідчить про те, що вони мають високі показники за шкалою адаптованості [8; ст.216].

Висновки. Отже, педагог з розвиненим рівнем емоційного інтелекту здатний гармонійно інтегруватись в систему людських взаємин в освітньому просторі, налагоджувати доброзичливі та партнерські стосунки з оточуючими через притаманні їй психологічні ресурси ефективної соціалізації (здатність адекватно розпізнавати, виражати та контролювати емоції, розвинену емпатію, наявність розгалуженої системи соціальних зв'язків та соціальної підтримки).

Таким чином, підвищення рівня емоційного інтелекту педагога сприяє швидкій його адаптації до різних умов діяльності, а також встановлення сприятливих взаємовідносин з учасниками освітнього простору. Дуже корисно розвивати вміння управляти своїми емоціями, контролювати їх, а також розпізнавати емоції інших людей. Це дозволить педагогу зменшити кількість стресових ситуацій та гармонізувати свій психоемоційний стан.

Для того, щоб емоційний інтелект розвивався, потрібно бути спостережливим, відстежувати свої емоції, ідентифікувати та з'ясовувати причини їх появи, вчитися говорити про свої емоції, тобто переводити емоції в слова. Дуже корисно робити паузи перш, ніж давати відповідь. Критику сприймати, як джерело нових знань про себе, а не образу. Необхідно вчитися правильному диханню, так як кисень, який надходить в мозок дозволяє зберігати спокій, уважність та цілеспрямованість. Завдяки думкам будь-яке емоційне переживання може послаблюватися або посилюватися, завершуватися або тривати, тому необхідно працювати зі своїми думками. Дуже важливо зберігати оптимізм – частіше посміхатися і радувати себе і оточуючих.

Застосування медитації та практики уважності, дозволяє людині об'єктивно оцінювати події, які з нею відбуваються значно підвищує здатність до творчості та критичного мислення. Допмагає визнавати існування різних точок зору на ситуацію. І, зрештою, вирішувати конфлікти. Виконання вправ і технік арт-терапії також сприяє розвитку емоційного інтелекту, розвитку емоційно-вольової сфери, самоаналізу, кращому розумінню власних мотивів, емоційних станів та почуттів, цінностей та стратегій поведінки, гармонізації емоційного стану, розкриттю особистісного потенціалу педагога.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.

2. Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики / Я.М. Куценко // Проблеми сучасної психології. – 2011. – Випуск 14. – С. 417 - 426.
3. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29-36.
4. Манойлова М. А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и студентов педагогических учебных заведений: дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / Марина Алексеевна Манойлова. – СПб, 2004. – 265 с.
5. Робертс Р. Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р. Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д.В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – Т. 1. – № 4. – 2004. – С. 326 - 340.
6. Сергиенко Е.А. Тест Дж. Мэйера, П. Селовея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v.2.0.): Руководство/ Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 176 с.
7. Солодкова Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Татьяна Ивановна Солодкова. – Иркутск, 2011. – 160 с.
8. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 350 с.
9. Філіпова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації / І. Філіпова // Соціальна психологія: Український науковий журнал. –2007. – № 4. – С. 68-79.

*Міщенко Л.О.,
практичний психолог
Городищенського дошкільного
навчального закладу (ясла-
садок) №1 «Джерельце»*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – ЗАПОРУКА УСПІХУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИХОВАТЕЛЯ В УМОВАХ НОВОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. Освітні реалії сьогодення висувають нові вимоги до професійної діяльності педагога. Щодня вихователю доводиться переживати цілу палітру емоцій – разом з дітьми дивуватися, радіти, сумувати, бути

прикладом для них і водночас давати раду власним почуттям. Підвищення емоційної стійкості, емоційної самосвідомості і як наслідок – професійної самореалізації та майстерності педагога можливе через розвиток емоційного інтелекту. Тож розвинений емоційний інтелект – важлива умова його успішної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наприкінці дев'яностих років ХХ століття в психологічній науці з'являється новий термін – «емоційний інтелект» (EQ). Засновниками поняття вважаються Пітер Саловей і Джон Майер, які опублікували в 1993 році спільну працю (Mayer J.D. & Salovey P. The intelligence of emotional intelligence), де обґрунтовується концепція емоційного інтелекту. Згідно їхньої концепції «емоційний інтелект – це такий тип соціального інтелекту, який використовує здатність моніторингу своїх власних емоцій і емоцій інших людей для того, щоб розрізнити їх і застосовувати дану інформацію для управління власним мисленням і діями». На погляд дослідників «люди, що володіють високим рівнем емоційного інтелекту (EQ), здібні до швидшого прогресу в певних областях і ефективнішого використання своїх здібностей». Основна думка полягала в тому, що хоча емоції та інтелект зазвичай протиставляються, насправді вони взаємозв'язані, переплетені і дуже часто досить тісно взаємодіють. І від успіху даної взаємодії безпосередньо залежить успіх людини в багатьох сферах життя і діяльності. [1]

Водночас популяризатором даної теорії в подальшому вважається психолог Деніел Гоулмен, який розвинув ідеї учених і виклав їх доступнішою мовою. Таким чином, у 1995 році вийшла перша книга Деніела Гоулмена «Emotional Intelligence», присвячена емоційному інтелекту. Ця ідея про вирішальну роль EQ в успіху людини прийшла у світ. Тож основна концепція робіт Деніела Гоулмена достатньо проста: існують різні види інтелекту, зокрема інтелект емоційний, який може допомогти людині в різних сферах життя. З погляду вченого, емоційний інтелект – це «інший шлях бути розумним». [3]

Так, зокрема, щодо можливостей підвищення рівня емоційного інтелекту існує два протилежних підходи. Дж. Мейер та його однодумці дотримуються позиції за якою підвищити рівень емоційного інтелекту неможливо, оскільки він є відносно стійкою властивістю. Однак підвищити емоційну компетентність шляхом навчання можливо. Водночас Д. Гоулман та інші вчені, вважають, що емоційний інтелект можна розвивати, така можливість обумовлена тим фактом, що нервові шляхи головного мозку продовжують розвиватися до середини людського життя. [5]

Більше того, при свідомому напрямку зусиль на розвиток, емоційний інтелект піддається цілеспрямованому тренуванню і тут відіграє значну роль соціальне середовище. [3]

Мета статті. Розвиток емоційного інтелекту та способи відновлення емоційного ресурсу вихователя в умовах нової реальності.

Виклад основного матеріалу. Через те, що емоції виникають відповідно до сприйняття особистістю навколишньої дійсності та можливостей для задоволення її мотиваційно-потребнісної сфери, одна і та ж ситуація для кожного суб'єкта має свої емоційні відтінки. Надмірна емоційність, а особливо у професійній діяльності, може призвести до виникнення проблемних ситуацій та негативних наслідків для кр'єрного зросту педагога. Тому, зменшення впливу емоційності на прийняття важливих особистісних та професійних рішень можливе завдяки високому рівню емоційної освіченості.

Таким чином, своєчасне розпізнавання педагогом емоцій, усвідомлення власних реакцій, які можуть виникнути у відповідь на них, їх врівноваження та адаптація до ситуації сприяє оптимізації міжособистісної взаємодії та успішній реалізації поставлених професійних завдань.

Важливо пам'ятати, що роль емоцій у процесі міжособистісної взаємодії багатогранна: це і створення першого враження про людину, і певний вплив на того, хто є суб'єктом сприйняття емоцій, і відчуття емоційних станів та переживань інших людей. Тому емоції завдяки своєму експресивному компоненту беруть участь у встановленні, підтримці і розвитку контактів з іншими людьми у процесі спілкування з ними, у впливі на них. [7]

Самі по собі емоції – це ресурс до саморозвитку, це – сигнал, який говорить про те, що потрібно змінюватись. Адже емоція показує, що потрібно рухатись і змінюватись, бути гнучким до трансформацій. Саме вона наповнює особистість енергетичним ресурсом до руху. Поряд з тим емоційний інтелект фахівця в такому ракурсі – це вміння зробити рух цілеспрямованим, усвідомленим, своєчасним, це здатність застосувати емоцію до конкретної ситуації. [6]

Усвідомлення своїх почуттів вимагає не тільки їх визнання, але й їх ідентифікації, розуміння того, що вони намагаються сказати нам. На жаль у нашому суспільстві не прийнято розуміти власні емоції, загально прийнято ігнорувати їхні прояви. Проте уміння опановувати емоції і підпорядковувати їх своїм намірам – важлива компетенція як для дорослого, так і для дитини. З упевненістю можна сказати, що емоційний інтелект є фундаментом успіху.

Варто також зазначити, що емоційний інтелект – це не лише емпатійні здібності особистості – це, передусім, розуміння своїх і чужих емоцій, уміння

використовувати свої емоції як ресурс для прийняття рішень, взаємодії із соціумом, професійної взаємодії. А успіх людини, уміння будувати соціальні зв'язки і досягати поставлених цілей безпосередньо залежать від емоційного інтелекту. Отже, рівень емоційного інтелекту є важливим засобом успішної самореалізації особистості.

Зазначимо, що емоційний інтелект включає в себе комбінацію компетенцій, які дозволяють виражати та розуміти, контролювати власні емоції, бачити та розуміти емоції інших людей, та використовувати їх для власного і загального успіху. Також серед них виділяють такі: точність і оцінка вираження емоцій, використання емоцій у когнітивній діяльності, розуміння і управління емоціями. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, відчують здоровий емоційний баланс таких почуттів: самоконтроль, зосередженість, мотивація, соціальна взаємодія, автономність, вдячність, задоволення. Водночас люди з низьким рівнем емоційного інтелекту часто відчують: самотність, фрустрацію, неврівноваженість, образу, злість, незадоволеність, залежність, почуття провини тощо. [7]

Тобто для щастя, якості життя і професіоналізму важливо мати високий рівень емоційного інтелекту та постійно працювати над його вдосконаленням.

Сформованість емоційного інтелекту проявляється в умінні педагога встановлювати емоційний контакт, з кожною дитиною зокрема, створювати атмосферу взаєморозуміння і довіри, керувати власними психоемоційними станами, тобто вміти залишати власні емоційні проблеми поза межами колективу і не проявляти їх у професійній діяльності. Це сприяє здатності педагогів досліджувати і проектувати власну діяльність, міркувати і діяти у професійній галузі незалежно від чужої волі, обставин, самостійно здійснювати вибір і приймати рішення, виробляти індивідуальні стратегії та досягати поставлених цілей без надмірних вольових зусиль.

Відомо, що саме у здорових стосунках із дорослими діти знаходять себе, згодом усвідомлюють свою корисність для суспільства, розвиваються і стають незалежними, цілеспрямованими, прагнуть досягнень, навчаються цінувати і поважати себе та інших. Адже дорослий для дитини – провідник, зразок для наслідування, і саме тому так важливо, щоб він (чи то вихователь, чи вчитель, чи батьки) сам був емоційно зрілою особистістю. [4]

Які вони – особистості з розвиненим емоційним інтелектом?

- Особистості з розвиненим емоційним інтелектом беруть на себе відповідальність за своє життя: свої дії, почуття, емоційний стан. Не шукають винних у своїх життєвих негараздах. Висловлювань на зразок «У мене від тебе болить голова» чи «Якби не твоя поведінка, я б не кричала» від них не

почуєш. Вони самі обирають, засмучуватись їм чи ні, обирають свою реакцію на події; діють із позиції дорослого і здатні охарактеризувати те, що відчують. Це дає їм змогу контролювати ситуацію і допомагати дитині осягнути світ емоцій. Якщо їх не влаштовує якась ситуація, вони: 1) змінюють її або виходять із неї; 2) змінюють своє ставлення до неї.

- Також вміють підтримати себе та інших. Їх не дратує власна безпорадність та безпорадність інших людей. Вони можуть бути «психологічними спонсорами» для себе та для інших; проявляють емоційну щедрість – радіють своїм успіхам та успіхам інших.

- Дозволяють іншим бути іншими, а собі собою. Усвідомлюють, що існує багато правильних думок, і кожен має право обирати. Вони відкриті, щоб почути інших; усвідомлюють свої межі й поважають «кордони» інших.

- Не змагаються з іншими людьми, не конкурують, не заздрають, а йдуть своїм шляхом, за своїми бажаннями, до своїх цілей. Вони не присвоюють досягнення своїх дітей, щиро радіють за них і сприяють розвитку їхніх талантів.

- Не категоричні у своїх судженнях і тому рідко вживають слова «завжди», «всі», «ніколи». Вони не будують спілкування на маніпуляціях і погрозах. Їхні стосунки з дітьми – щось вище від поточних образ; зосереджуються на моменті «зараз» і саме тому озвучують дитині свої почуття в конкретний момент. Наприклад: «Я зараз засмучена, тому що...».

Особистості з розвиненим емоційним інтелектом усвідомлюють свої потреби та потреби дитини і розмежовують їх. Для них внутрішній світ людини – найбільша цінність. Вони постійно самовдосконалюються. Тому, що, усвідомлюючи свою корисність для суспільства, вони щиро діляться своїми талантами, вміннями і знаходять можливості для їх розвитку, розуміють, що не все можна купити за гроші, як результат вкладають у дітей свій час, а не лише величезну кількість «важливих» покупок. Також можуть визначити джерело виникнення емоцій і дати назви своїм емоціям. Розрізняють почуття, думки і поведінку, їхній емоційний фон зазвичай стабільний, настрої позитивний, що сприяє їхній продуктивності. [6]

Їхні емоції та почуття підвладні їхній волі. Вони продовжують навчатися проживати емоції свідомо, не намагаючись просто позбутися їх у дитячий спосіб (як-от ігнорування, істерика тощо).

Зазначимо, що педагогу важливо вміти передавати свій позитивний настрої дітям. Один із способів передачі своїх почуттів, емоцій, ставлення до чогось є міміка. Візуальний контакт виконує значну роль у встановленні емоційного контакту з дітьми. Вираз обличчя і погляд іноді набагато сильніше впливають ніж слово. Адже коли ми хочемо, щоб нас почули, зрозуміли, ми

завжди дивимося в очі. Великі можливості відкриває використання усмішки, яка і схвалює, і піднімає настрій. [4]

Одна з умов розвитку емоційного інтелекту під час спілкування – це відкрита поза: не схрещувати руки, стояти обличчям до співрозмовника, зменшувати дистанцію. Все це створює ефект довіри.

Таким чином, шлях до розвитку емоційного інтелекту пролягає через пізнання самого себе. Здатність розібратися в собі робить нас щасливішими і підсилює задоволення від роботи. Зрештою ми досягаємо кращих результатів. А визнання наших успіхів допомагає нам почуватися значущими, щасливими і мотивує до нових досягнень. [5]

Але існують чинники, які негативно впливають на нашу емоційну регуляцію: часті стреси, схильність до самозвинувачення, втрата контролю в «критичних ситуаціях», які не розв'язують проблеми, але вимагають термінових дій; сильні негативні емоції, з якими треба якнайшвидше дати собі раду, тощо.

Спробуємо розібрати деякі ситуації з професійного життя педагогів та знайти шляхи їх розв'язання.

У кожного педагога свій шлях до успіху. Вихователі, які вже мають певні здобутки у професії, з усмішкою згадують свій перший робочий день в садочку. Хтось вийшов на роботу влітку і залишився сам працювати на групі, у якій було 30 малюків, комусь запам'яталися слова завідувачки: «Виплинеш – будеш нашою людиною, ні – попрощаємося». [2]

Саме тому упевненість народжується з розуміння, невпевненість виникає від незнання. Люди, які знають, що відбувається і як їм слід чинити, упевнені в собі; люди, які не знають, вірять в удачу.

Яким способом можна підвищити власну самооцінку? Головне – повірити, і результат не забариться:

- Не порівнюйте себе з іншими людьми, їхніми досягненнями та перемогами, навчіться радіти успіхам інших без злості, образ чи заздрості.

- Не говоріть про себе погано. Замість того, щоб сказати: «У мене нічого не вийде!», підбадьорте себе словами: «Я – молодець! Я зможу з усім чудово впоратися!».

- Якщо вас хвалять або роблять вам компліменти, не потрібно їх заперечувати: «Що ви, я не зробив нічого особливого!» – просто щиро подякуйте за добрі слова.

- Якщо ви перебуватимете в товаристві людей, налаштованих до вас негативно (вони не дають вам висловитися або завзято заперечують вашу думку), ваша самооцінка буде знижуватися, тож намагайтеся якомога більше спілкуватися з позитивними людьми.

- Складіть список своїх досягнень (прочитали корисну книжку, отримали права тощо), додайте до нього перелік ваших позитивних рис (ви розумна, добра, чесна, чуйна), перечитуйте ці списки частіше і поповнюйте їх новими записами.

Також важливо опанувати техніки, які допоможуть пропустити крізь себе емоції, прожити їх, щоб запобігти їх трансформації у хвороби. Що ширший спектр усвідомлених емоцій, то гнучкішим, жвавішим стає мислення. [4]

Робота педагога – це постійна взаємодія з великою кількістю людей, обмін емоціями. І для гарного самопочуття дуже важливо поповнювати енергію.

Як підтримувати свій емоційний ресурс, бути здоровими та сповненими енергії, попри всі виклики в нових умовах?

1. Створіть простір для усамітнення. Мати простір вільний від інших людей – обов'язкова умова відпочинку та відновлення (це може бути зручне крісло, пінна ванна, тихий скверик). Дозволяйте собі частіше такі усамітнення.

2. Переключайтесь на нові емоції чи враження. Побудьте дві хвилини в тиші. Впродовж дня люди часто відчують сенсорні перевантаження, не можуть упоратися з величезним потоком інформації з різних джерел. Дві хвилини – час, що потрібен для початку «перезавантаження». Важливо намагатися впродовж цих хвилин не брати до рук телефон, не входити в соцмережі.

3. Прагніть знайти те, що наповнює вас радістю. Можна взяти блокнот та написати список того, що вас наповнює радістю, приносить задоволення. Не поспішайте: що більше згадаєте таких речей, то краще.

- Понад усе я люблю...
- Я щаслива (-ий), коли...
- Я мрію...
- Готова (-ий) навчитися...
- Можу поділитися...

А коли відчуваєте, що ваш особистий спідометр наближається до нуля, розгортайте блокнот і виконуйте щонайменше три речі, які там записані. Можете це зробити за тиждень, за кілька днів – залежно від того, що конкретно зараз ви готові собі дозволити.

4. Виділіть час на спорт. Це може бути домашнє тренування під відео або самостійно.

5. Приготуйте собі щось смачненьке та корисне.

6. Слухайте приємну музику, танцюйте.

7. Подивіться улюблені фільми чи серіали.

8. Лягайте спати в один і той же час та приділяйте сну 7-8 годин.

9. Як зрозуміти, що вас найкраще наповнює енергією? Спостерігайте за собою. Згадуйте, де вам подобається черпати енергію для тіла: масаж, йога,

плавання, прогулянки, фітнес, смачна їжа. На запитання, чому радіє душа, часто говорять про емоційне приємне спілкування з друзями, близькими, коханими. Якщо говорити про те, що наповнює наш розум, – часто згадують книги, фільми, нестандартні головоломки, які дають змогу творити й креативити, спілкування з природою. І не забувайте про те, що треба гармонійно наповнювати ці чотири скарбнички внутрішнього ресурсу.

Пам'ятайте: сонце є в кожній людині, просто дозвольте йому світити. Тому, в кожному з нас є невичерпна сила та сяйво, але часом забуваємо про це, бо зорієнтовані на щось зовнішнє. Для того, щоб дозволити сяяти своєму сонцю, важливо приділяти увагу собі й любити себе. [7]

Висновки. Професія педагога передбачає постійну творчість, невтомний пошук, вираженість професійних реакцій. І головною її особливістю є безумовне прийняття дитини. Крім того, праця вихователів пов'язана з великою емоційністю, що обумовлено особливостями їхньої діяльності: непрогнозованими емоційними впливами, необхідністю підтримувати високу концентрацію уваги, відповідальністю за кожного учасника освітнього процесу, за свої (самостійні!) дії та рішення. Таким чином, рівень емоційного інтелекту – важливий засіб успішної самореалізації особистості. Якщо ми хочемо досягти значних результатів, нам потрібно навчитися працювати з іншими людьми. З цієї точки зору емоційний інтелект – ключова навичка, яка дає кращі результати й більший успіх.

Хочеться наголосити: наша особиста емоційна зрілість насамперед потрібна нам самим, для власної успішності. І тоді, перебуваючи в цьому ресурсному стані, ми, дорослі, можемо претендувати на головну роль у формуванні та розвитку емоційного інтелекту дитини. Адже розвинений інтелект дає людині змогу жити в гармонії зі світом і з собою.

Лише ми можемо забезпечити малюкові прийняття, безумовну любов і відчуття опори. Своїм ставленням до себе і до дитини ми формуємо модель емоційного інтелекту, яка згодом може стати її власною.

Список літератури:

1. Андреева Г. Ю. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / Г. Ю. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. - № 3. – с. 78-86.
2. Безсонова О. Емоційні ситуації в роботі педагога. Палітра педагога.2019. № 5. С. 12.
3. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман. – М. Альпина Бизнес Букс, 2005. – 75 с.
4. Коваленко Н. Розвиваймо емоційний інтелект. Палітра педагога.2019. № 5. С. 3.

5. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.
6. Підзарядка для вчителя: як поновити ресурси, коли сили на нулі. Освіторія: веб-сайт. URL: <https://osvitoria.media/opinions/pidzaryadka-dlya-vchytelya-yak-ponovyty-resursy-koly-syly-na-nuli/> дата звернення: 03.12.2020).
7. Стернберг Р. Дж. Практический интеллект / Р. Дж. Стернберг. – Спб., 2002. – 340 с.

*Мозгова В.І.,
практичний психолог
комунального закладу
«Золотоніська спеціальна
школа Черкаської обласної
ради»*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СЕМІНАР ЯК ОДНА ІЗ ФОРМ МЕТОДИЧНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ

Постановка проблеми. Проблема емоційної саморегуляції є однією з найважливіших психолого-педагогічних проблем, актуальних для особистісного і професійного розвитку сучасного вчителя. Значні психологічні навантаження в процесі педагогічної діяльності є чинниками, що сприяють розвитку професійного стресу. Особливо великий вплив емоційна напруженість має на молодих педагогів. Тому надзвичайно важливим чинником продуктивності педагогічної діяльності є рівень розвитку емоційного інтелекту педагога.

Мета статті: осмислення ролі емоційного інтелекту в професійній діяльності педагогів, розробка інструментарію для роботи з педагогічним колективом.

Виклад основного матеріалу.

Результати досліджень провідних вчених з області педагогічної психології дозволяють припустити, що синдром "емоційного вигорання" за відсутності систематичної роботи по його профілактиці починає складатися у майбутніх педагогів ще в період навчання у ВНЗ. Професійний обов'язок зобов'язує педагога приймати зважені рішення, долати дратівливість, відчай, стримувати спалахи гніву. Проте зовнішня заборона емоцій не дозволяє понизити інтенсивність емоційного процесу в педагогічній праці, не призводить до заспокоєння і не сприяє психологічному і фізичному здоров'ю.

Крім того, несприятливі емоційні стани, що часто повторюються в діяльності педагога, призводять до закріплення негативних особистісних якостей, таких, як дратівливість, тривожність, песимізм, що, у свою чергу, негативно позначається на ефективності діяльності і взаєминах педагога з дітьми і колегами. Надалі це може призводити до загального незадоволення педагога своєю професією.

Слід зазначити, що особистісне і професійне зростання сучасного учителя неможливе без самопізнання, з яким тісно пов'язані емоційні переживання.

У ряді сучасних теорій емоція розглядається як особливий тип знання. Відповідно до цього підходу розуміння емоцій висувається поняття "Емоційний інтелект", яке в наукових психологічних концепціях визначається як сукупність інтелектуальних здібностей до розуміння емоційних станів і управління ними. На відміну від абстрактного і конкретного інтелекту, які відбивають закономірності зовнішнього світу, емоційний інтелект відбиває внутрішній світ і його зв'язки з поведінкою особистості і взаємодією з реальністю.

З поняттям емоційного інтелекту тісно пов'язано уявлення про "емоційну компетентність". Опанування умінь емоційної компетентності представляється особливо актуальним для підвищення психологічної культури педагогів. Річ у тому, що авторитетного учителя учні наділяють "емоційною референтністю": у такого педагога школярі схильні шукати емоційну інформацію з тим, щоб використовувати її для осмислення того, що відбувається навколо.

Управління власними емоціями і розуміння емоцій оточення представляються найбільш важливими для успішної педагогічної взаємодії.

Однією із форм методичної роботи з розвитку емоційного інтелекту педагогів в освітньому закладі може бути психолого-педагогічний семінар.

Пропоную Вашій увазі приклад семінару, спрямованого на розвиток цієї важливої компетентності сучасного педагога.

Пропонований матеріал дозволить підвищити комунікативну компетентність педагогів, поліпшити взаємодію усередині колективу, з учнями, батьками учнів і адміністрацією школи, підвищити задоволеність роботою. Також семінар допоможе педагогам навчитися краще визначати свої почуття, приймати їх і адекватно виражати.

Цільова група: педагоги шкіл.

Необхідні матеріали: фліпчарт та маркери для нього, музика; плакати з необхідним матеріалом; на окремому столику під скатертиною: там – там (або інший подібний та цікавий музичний інструмент), маракаси (або дитячі

брязкальця), мішечки з крупою, дитяча палка-лупилка, рукавички для боксу, дві диванні подушки, пластилін, хустки; м'які іграшки - тигр і кролик; фартух з цікавою картинкою (для офіціанта-ведучого); меню - на окремих картонних картках; 3-4 паперових скатертини, одноразові тарілочки, вологі серветки, прості серветки; пластилін по пачці на кожен стіл, олівці; листки кольорового картону для листів вдячності, свічка велика.

Для учасників необхідно розставити (півколом) столи, накриті скатертинами.

Вітальне слово психолога.

Таймінг: 2 хвилини

Психолог (чи інший ведучий, одягнений у фартух) : "Здрастуйте, шановні гості! Сьогодні я рада вас вітати в кафе "Знахідка". У нашому незвичайному кафе Ви побуваєте на бенкеті почуттів і покуштуєте і солодке, і солоне, і гірке, і терпке.

Релаксація "Сад моїх почуттів" (під музику)

Таймінг: 3-5 хвилин

Психолог: "Ну, а зараз дозвольте пригостити вас, шановні гості, першим блюдом під назвою: "Сад почуттів". Отже, сядьте зручніше, закрийте очі, налаштуйте усі свої рецептори: і зорові, і слухові, і тактильні, і смакові".

По колу передається м'яка іграшка, учасники говорять про свої почуття.

Психолог: "Як вам перше блюдо, дорогі гості, що ви зараз відчуваєте, як почуваетесь"?

Розбір "базисних почуттів"

Психолог (біля дошки) : "Отже, почуття. Почуття - потужна життєва енергія, яка може бути однаково творчою і руйнівною. Важливо пам'ятати, що навчатися мові почуттів ніколи не пізно".

На дошці прикріплюється плакат.

Базисні почуття:

- радість
- сиуток
- страх
- гнів або злість
- провина
- сором
- образа
- інтерес
- задоволення

- відраза

Психолог продовжує говорити про емоції.

Усі емоції умовно позитивні і умовно негативні (залежить від ситуації).

Умовно негативні: горе, страх, гнів, відраза, сором.

Без них неможливо справлятися з важкими ситуаціями, переживати і виходити з кризи.

Переживання - наша людська властивість, через яку загартовується і стає зрілою душа.

Якщо ж ми прагнемо подавити, ігнорувати ці почуття, то вони стають пусковими механізмами тілесних соматичних захворювань. Тут важливо прийняти, пережити і адекватно ситуації виразити свої емоції.

Вчимося взаємодіяти з емоціями

Приклад №1.

Мати прийшла з роботи, побачила, що посуд не митий і з порогу кричить: "Як мені усе набридло! Ти - ледарка"!

Донька злиться, йде у свою кімнату. Приходить почуття несправедливості, гнів, сором, провина, образа - хаос почуттів, в них неможливо розібратися. Вона намагається вчити уроки. Неможливо зосередитися, чомусь починає боліти живіт, голова. Вона виходить з цим до матері.

Мати починає запитувати, що болить, про почуття ані слова. Так закріплюється модель поведінки - світ в стосунках відновлюється, якщо захворіти.

Приклад №2.

Мати, розуміючи, чим вона знервована, говорить, прийшовши з роботи: "У мене був важкий день, мене дуже розгнівала одна ситуація на роботі, і у мене немає сили. Я просто обурена, що посуд не вмитий, хоча ми з тобою домовлялися"!

Донька: "Вибач. Я зараз вимию".

Донька теж злиться, але розуміє, що докір справедливий.

Психолог ставить учасникам питання: "В чому різниця"?

Відповідь: дорослий говорить про свої почуття, не зміщуючи гнів з робочої ситуації на доньку. Різниця - в інтенсивності прояву емоції і ясності причин. Це дає можливість домовлятися і надалі.

На дошці вивіщується новий плакат.

"Взаємодія з емоціями"

1. У будь-якій ситуації, запитай себе: "Як я себе почуваю? Якщо це важко, то можна описати свої відчуття. Наприклад, сильна напруга в тілі може бути пов'язана з тривогою, страхом або роздратуванням.

2. Відділення почуття від себе: "Я розсердився, коли...".
3. Прийняти своє почуття (прийняття на благо будь-якої емоції).
4. Прожити його.
5. Виразити своє почуття згідно ситуації.
6. Аналіз: адекватно або неадекватно ситуації ви зреагували. Якщо неадекватно, пошук пускового механізму, істинні мотиви. І трансформація.

Вправа з учасниками "Гнів - це нормально"

Психолог: "А зараз, шановні гості, для кожного з Вас є можливість вибрати з нашого меню фрази, якими можна продовжити речення.

На дошці напис: Я злюся, коли...

У меню для вибору (записано для учасників):

- мене образили;
- мене пригнічують;
- мене «водять за ніс»;
- обманюють;
- ігнорують;
- експлуатують;
- моїми потребами нехтують;
- що-небудь загрожує моєму здоров'ю;
- моє життя знаходиться під загрозою;
- я втрачаю щось, чим я дуже дорожу;
- бачу, як порушуються права інших людей.

Психолог: "А ще, дорогі гості, у нас в кафе "Знахідка" є традиція - ми разом придумуємо загальне блюдо.

Сьогодні загальна назва цього блюда : "Гнів - це нормально".

Спочатку разом подумайте і обговоріть:

- навіщо ця емоція існує;
- що може дати проживання цієї емоції;
- якого досвіду ми набуваємо;
- як цей досвід може змінити наше життя.

Таймінг: 3 хвилини

Психолог: "Добре. Тепер для приготування цього блюда ви можете використовувати наш чарівний стіл".

Психолог розкриває накритий столик жестом фокусника (див. необхідні матеріали).

Психолог: "А зараз всі разом презентуємо це блюдо, виразимо гнів, злість, образи. Приготувалися, три, чотири. Почали!

Таймінг: 5 хвилин

Музика: ритмічна

Учасники виражають за допомогою предметів свій гнів (використовуються музичні інструменти, мішечки з крупами, палки-лупилки...).

Психолог: "Дорогі учасники. Давайте позбавимося від усього непотрібного. Візьміть олівці або пластилін і намалюйте або виліпіть свій гнів".

Таймінг: 3 хвилини

Учасники ліплять і малюють.

Психолог: "А тепер - трансформація: пластиліновий гнів ви можете перетворити в що захочете, а малюнок - порвати на дрібні шматочки".

Таймінг: 3 хвилини

Психолог: Нині в пошуку дієвих інтелектуальних стратегій контролю деструктивних емоцій сучасна психологія досить часто звертається до буддистської традиції. Буддистська психологія пропонує цікаві способи контролю деструктивних емоцій.

Наприклад, використання протиотрути: нейтралізація деструктивної емоції за допомогою відповідної конструктивної емоції (так, протиотрутами гніву і ненависті є терпимість і толерантність, жорстокості - співчуття, заздрості - емпатійна радість). Для того, щоб генерувати позитивні емоції, треба ідентифікуватися ("помінятися місцями") з іншими людьми і розвивати в собі базове почуття глибокого милосердя до людей.

Приведена нижче вправа дозволить вам краще зрозуміти мотиви поведінки іншої людини і, тим самим, нейтралізувати негативні емоції по відношенню до нього. Як "протиотрута" тут використовується співпереживання, що виникає внаслідок ідентифікації з партнером по спілкуванню.

"Марія Іванівна". Уявіть собі ситуацію неприємної розмови, наприклад, із завучем, умовно названим Марією Іванівною. Остання дозволила собі досить нечемний тон в розмові з вами і несправедливі зауваження. Дорогою додому ви знову і знову згадуєте неприємну бесіду і почуття образи переповнює вас. Як ви не намагаєтеся забути образу, вам це не вдається.

Спробуйте піти від протилежного. Замість того, щоб силоміць викреслювати Марію Іванівну з пам'яті, постарайтеся максимально наблизити її. Спробуйте по дорозі зіграти роль Марії Іванівни. Наслідуйте її ходу, манеру поводитися, програвте її роздуми, її сімейну ситуацію, нарешті, її відношення до розмови з вами. Через декілька хвилин такої гри ви зможете відчути зниження внутрішньої напруги і зміну свого відношення до

конфлікту, до Марії Іванівни, побачите в ній багато позитивного, того, що ви не помічали раніше. По суті справи ви включитеся в ситуацію Марії Іванівни і зможете її зрозуміти. Наслідки такої гри виявляться вже на наступний день, коли Ви прийдете на роботу. Марія Іванівна із здивуванням відчує, що ви не несете в собі внутрішнього негативного стану, Ви доброзичливі і спокійні, і сама, у свою чергу, стане прагнути до залагоджування конфлікту.

Вдячність і трансформація

Психолог: "Позитивні емоції допомагають нам приємно змінюватися. Це, наприклад, почуття інтересу, задоволення, радості і вдячності. Треба вчитися по-новому дивитися на звичні речі, шукати у своєму житті нові приводи радості і радувати інших".

Психолог пропонує придумати такі приводи:

- Встати раніше, щоб зустріти світанок.
- Побачити те, на що ми ніколи не дивилися: наприклад, пташиний слід на снігу.
- Поїхати з дому в подорож.
- Написати мамі: "Я люблю тебе".
- Йти, просто крокувати парком, усім тілом відчуваючи радість руху.
- І дарувати радість іншим: посмішкою, словом або ласкавим жестом.
- І згадати про всіх, хто нам допоміг, або нас любив і любить.
- Порадіти, що ми колись зустрілися.
- І відчути вдячність.

Таймінг: 1 хвилина

Психолог: "Давайте напишемо листи вдячності, кожен свого.

Почніть кожного разу зі слів: Я вдячна (ий)".

Таймінг: 3 хвилини

Завершення. Рефлексія.

Учасники сідають в загальне коло, посередині - свічка.

По колу передається м'який зайчик, і кожен продовжує фразу:

- Я відчула (в).
- Я зрозуміла (в).

Психолог: "Візьмемося за руки. Усе хороше ми візьмемо з собою, і нехай воно допомагає нам в житті".

А зараз всі разом зробимо глибокий м'який вдих і на видиху - загасимо свічку.

Висновки.

Конструктивна взаємодія розвинених інтелектуальних і емоційних процесів сприяє зниженню інтенсивності негативних емоційних переживань.

Тому так важливо під час педагогічної діяльності мати добре розвинені емоційні компетентності. Проблема розвитку емоційної компетентності педагогів пов'язана не лише з професійною необхідністю - вислухати і зрозуміти учня, створити позитивний емоційний фон на уроці, але і із задоволеністю від власного професіоналізму, з переживанням особистісного і професійного зростання. Адже той, хто сам переживав такі моменти, коли партнер охоче йшов йому назустріч, як тільки відчував себе почутим і зрозумілим, той звикає серйозно брати до уваги позицію і почуття іншої людини і демонструвати їй це.

Список літератури:

1. Андреева И.Н. Синдром эмоционального выгорания у студентов педагогических и юридических специальностей // Феномен человека в психологических исследованиях и в социальной практике: Материалы I международной научно-практической конференции 31 октября- 1 ноября 2003 года, г.Смоленск. – Смоленск, 2003. – С. 5
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополоцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект [Текст] / Д. Гоулман. - М.: АСТ, 2008. – 480 с.
4. Дерев'янюк С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / С. П. Дерев'янюк. – К., 2009. – 20 с.
5. Н.М. Петрова. Сформованість емоційного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога: теоретичний аспект. Наукові записки. Серія: педагогіка. – 2015. – № 2
6. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В Коврига. – К., 2003. – 158 с.
7. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224 с.

*Обертій О. Б.,
вихователь дошкільного навчального
закладу загального розвитку
«Калинка»
міського відділу освіти Золотоніської
міської ради та виконавчого комітету*

ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА. ЯК ЕМОЦІЇ КЕРУЮТЬ НАШИМ ЖИТТЯМ

І ЯК НАВЧИТИСЯ НИМИ КЕРУВАТИ

Постановка проблеми. Зі зміною соціуму вимоги до особистості педагога змінюються, але багато чого залишається у поглядах на підходи до організації роботи педагога, його взаємовідносини між колегами на роботі так і людьми соціуму. Професія педагога досить цікава і унікальна. Педагог сьогодні виховує дітей для майбутнього, а виховувався на інших цінностях. Справжній педагог має стати педагогом майбутнього, адже його наслідують його вихованці. Для педагога особистісні характеристики повинні стати більш значимими ніж наявні в нього знання, уміння і навички. Не раз ми бачили в педагогіці той феномен, коли вихованням дітей займалися люди, які не мали педагогічної освіти і в них усе добре виходило. Це через те, що взаємини між вихователем і дитиною будувалися на любові і розумінні дитини, побудові взаємодовіри один до одного, спілкуванні відповідно до інтересів та потреб самої дитини. Сьогодні суспільство висуває підвищені вимоги до педагогів, але часто вони базуються на зміні підходів до виховання і навчання дітей, а от питання формування емоційної сфери майже зовсім випущено з системи освіти. Питання емоційного інтелекту актуальне до професій типу «людина-людина», а це – педагогічні працівники. Науковці починають фокусувати свою увагу на «емоційний інтелект», основна суть якого пов'язується з професійною та особистісною успішністю людини. У підтвердженні цієї думки звернемося до висловлювання відомого вітчизняного філософа, педагога І. А. Зязюна, який писав: «У науці домінувала концепція зовнішньої, біологічної і соціальної зумовленості людини не лише як індивіда, але й як особистості. Впливові внутрішньої духовно-психічної детермінації на розвиток унікальності й неповторності особистості не приділялося належної уваги».

Часто відбуваються розбіжності між метою виховання, яка поставлена педагогами, так і замовниками освіти. Кожен бачить у меті виховання те, що бажає сам: одні хочуть, щоб діти мали хороші знання, інші – щоб дітей виховували на емоціях. Кожна людина мріє бути успішною. Розуміння

успішності у кожного своє, але більшість вважають, що всі успіхи в житті залежать від сформованого інтелекту. Останнім часом виник справжній бум формування раннього інтелекту (відкриваються інтелект-класи, раннє навчання дітей англійської мови, читання за прискореними методиками). Проте, в гонитві за інтелектуальними успіхами дитини, вони втрачають емоційну складову власних з нею взаємин.

Практика раннього інтелектуального розвитку має ефект роботи на результат. При цьому дитина залишається дезаптованою в побутових компетенціях. Порушується закон мислення: від наочно-дійового до наочно-образного, а від нього до абстрактного. Дитина, яка навчилася читати в 3 роки, робить це не осмислено, для неї це заняття – просто гра. Педагоги підтримують таку позицію, що не бажано віддавати дітей передчасно в школу. Найбільш сприятливим для цього – 6- 7 років. Вони мотивують це тим, що в дітей мозок готовий до більш тривалої концентрації уваги, яка потрібна для цього виду діяльності. Випередження розвитку настільки ж шкідливе, як і його затримка.

Потреби суспільства час від часу змінюються на погляди, роль і місце певного виду професій, їх важливості. Професія педагога одна з них. Першочерговим завданням для нормальної діяльності педагогів постає вміння керувати власними емоціями і емоціями інших людей та знаходити насагу почуттів у спілкуванні.

Емоційний інтелект – EQ – це показник нашої здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої **емоції** та розуміти почуття інших людей. EQ вважається **емоційним** еквівалентом пізнавального **інтелекту (IQ)**. Пізнавальний інтелект не забезпечує готовність використовувати всі потенційні можливості особистості і не готує до подолання життєвих негараздів. Багато є важливішого ніж високий рівень професійних знань. Психологи позначають ці чинники як емоційний інтелект, емоційна компетентність, емоційна культура [4, 23-30].

Емоційний інтелект розвивається в процесі діяльності людини й набуття досвіду – в спілкуванні з людьми, через живопис, мистецтво, літературу, спостереження і рефлексію. Для кожної людини свій шлях розвитку і свої погляди на життя. Важливо вибрати такий метод, який може бути корисним в певний час. Головним орієнтиром у формуванні емоційного інтелекту є зміна ставлення до світу та якісні позитивні зміни у стосунках із самим собою та іншими людьми

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологів різні погляди на роль і місце емоційного інтелекту. Сутність інтелекту, його структуру,

шляхи розвитку були в полі зору дослідників: Д.Векслера, Г.Гарднера, а також американських науковців-психологів – Д.Карузо, Дж.Майер, П.Саловей (саме їх вважають основоположниками напрямку в психології – емоційний інтелект). Внесли свій вклад в розвиток поняття емоційний інтелект також І.Андрєєва, Л.Виготський, С.Деревянко, А.Костюк, У.Носенко, Т.Попова, М.Шпак.

На думку М.Шпак та А.Костюк, емоційний інтелект – інтегративна особистісна властивість, яка зумовлюється динаміною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду [3, с.284; 5, с.86].

Т.Хворостено вважає, що EQ вважається **емоційним** еквівалентом, а IQ пізнавальний інтелект, а EQ- це показник нашого вміння спілкуватися – це наші емоції, IQ – пізнавальний інтелект, який показує про рівень обізнаності в певних сферах діяльності. У більшості випадків інтелект впливає на успішність людини, її місце в оцінці кваліфікаційних особливостей.

Деніел Гоулман побудував структуру емоційного інтелекту на самосвідомості, володінні собою, соціальній свідомості та управлінні взаємовідносинами.

Вікіпедія дає визначення емоційному інтелекту – Емоційний інтелект – група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомлення та розумінні власних емоцій та емоцій оточуючих.

О.Мельник визначає емоційний інтелект як рівень розвитку здатності людини успішно застосовувати зважені судження обґрунтовані міркування з метою адекватної емоційної поведінки, а також її оцінка у себе та інших людей [2, 52].

Мета статті. Розкрити складові та прийоми роботи структури емоційного інтелекту, його вплив на інтелект педагога, соціально- психологічний клімат, методи розвитку емоційного інтелекту педагогів.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект – здатність усвідомлювати свої почуття й емоції, проявляти їх, керувати ними. Рівень сформованості емоційного інтелекту вказує на здатність позитивної або негативної міжособистісної взаємодії.

Під емоційним інтелектом часто розуміють емоційну компетентність. За версією О.Льошенко, - це сукупність знань, умінь та навичок, які дозволяють приймати адекватні рішення та діяти на основі результатів інтелектуальної розробки зовнішньої та внутрішньої інформації [1, 52].

Передумови виникнення є соціальними і біологічними.

Біологічними передумовами емоційного інтелекту вважається:

- рівень емоційного інтелекту батьків;
- правопівкульний тип мислення;
- властивості темпераменту.

Соціальними передумовами розвитку емоційного інтелекту є:

- емоційна реакція оточення на різноманітні дії;
- рівень розвитку самосвідомості;
- рівень освіти та матеріальний стан;
- емоційні стосунки;
- самоконтроль, гендерні особливості життя;
- релігійність.

Науковці відзначають помилковість тверджень про те, що інтелект особистості залежить розвитку її пізнавального інтелекту.

Характеристики емоційного інтелекту виявляються у соціальній взаємодії системою емоційних ставлень – внутрішніх і зовнішніх.

Структуру емоційного інтелекту науковці розглядають по різному. Одні з них розглядають складові емоційного інтелекту на основі діяльнісного підходу (за P.Salovey, J.D.Mauer), а інші – на основі особистісних якостей (за R.Bar-On).

Для діяльнісного підходу притаманна здатність використовувати вербальні методи та невербальні ознаки; уміти розпізнавати зв'язок між емоціями і словами, проявляти власні емоції рахуючись з емоційним станом інших, роблячи власні висновки, застосовуючи при цьому критичне мислення.

Емоційний інтелект на основі особистісних якостей базується на самопізнанні, самореалізації, навичках міжособистісної взаємодії, умінні вирішувати проблеми, оцінювати ситуації, бути стресостійкими, продукувати хороший настрій, оптимізм.

У людини існує 4 види інтелекту:

- фізичний (тілесний, людина реагує на гарячий чайник, колись мала травму);
- розумовий (IQ – добре навчається, багато знає про життя, навколишній світ);
- емоційний (сформованість емоцій, уміння ними користуватися, визначати їх..);
- духовний (духовне життя).

Емоційний інтелект включає в себе:

- розуміння емоцій – здатність визначати джерело емоцій, розпізнавати зв'язок між емоціями і словами, інтерпретувати значення емоцій, прогнозувати їх подальший розвиток;
- управління емоціями – уміння враховувати емоції в прийнятті рішень та побудову моделі поведінки, адекватно виявляти власні емоції та реагувати на емоції інших людей, уникати негативного емоційного впливу з боку інших.;
- використання емоцій у розумовій діяльності – здатність використовувати логічне мислення.

Аспекти емоційного інтелекту досить важливі для життя особистостей. Це перш за все внутрішній (особистісний аспект) – здатність людини здійснювати самооцінку, усвідомлення власних почуттів, упевненість у собі, терпимість, відповідальність, самоконтроль, оптимізм, гнучкість, мотивація досягнень. Міжособистісний аспект – це емпатія, толерантність, комунікабельність, відкритість, діалогічність.

Рівень емоційного інтелекту в педагога може впливати на його подальшу педагогічну діяльність. Якщо в педагога низький рівень інтелекту, то він постійно відчуває незадоволення від усього, що його оточує: людей, взаємин між ними. По його поведінці досить легко про це можна зрозуміти. Постійні образи, звинувачення, знаходження в колі проблем, які постійно потрібно вирішувати, він ніколи не бере на себе відповідальності – всі винні, але не він, мотивує свої думки з цієї позиції. Високий та середній емоційний інтелект проявляються у вмінні домовлятися, знаходити правильні слова, стримувати себе. Уміє керувати емоціями, розуміє причини їх виникнення та шляхи виходу. У своїй діяльності керується розумінням: Що я можу зробити? Для чого це мені потрібно? У таких людей більше відкритості, менше часу відводиться виходу з емоційних станів, спостерігається відчуття такту, поваги. Про таку людину говорять, що ця людина хороша.

Емоції бувають досить різними по своїй природі. Кожен повинен навчитися управляти своїми емоціями. Вони регенеруються на шаблони: гарні і негарні (чоловіки не плачуть). Ці шаблони можуть призвести до негативних наслідків у майбутньому. Емоції закривають нас від світу. Емоції не бувають однаковими, у своїх проявах вони різні. Кожен з нас кожного дня переживає певний стрес. Стрес

може бути і позитивним. Він тренує адаптивні можливості організму, навички пристосування до навколишнього світу.

Потрібно поставити собі запитання: «Яку емоцію я усвідомлюю чи ні?» У пошуках результатів роботи вміти знаходити найкоротший шлях – навчитися управляти емоціями. Спроба зрозуміти інших і самих себе, розрізняти власні емоції і їх передбачати. Ось такий випадок говорить сам за себе. Загубилася дитина в торговельному центрі. Через деякий час її знайшли. Батьки повинні радіти, а відбувається зовсім до навпаки. Починають кричати на дитину, іноді, навіть, тортосити її. У такому випадку доцільніше було б продукувати власні емоції, щоб заспокоїти дитину. З декількох емоцій обрати одну, найбільш вдалу для цього випадку. Просто сказати: «Ми так раді, що ти знайшлася!». Уже потім, через деякий час слід звернутися до роботи над помилками дитини – навіщо ти це зробила? Що ти повинна робити, якщо загубишся?

Емоції можна:

- відтермінувати (розібрати конфлікту ситуацію між педагогами після наради...).
- фільтрувати – як і коли і через що ви гніваєтесь, які для цього були причини, як вчинити з почуттями;
- уміння дати лад своїй злості, коли стреси на кожному місці.

Емоційна компетентність - це сукупність знань, умінь і навичок, що дозволяють приймати адекватні рішення і діяти на основі результатів зворотної інтелектуальної дії – зовнішньої і внутрішньої емоційної інформації; єдність 3-х аспектів: «Я» - ідентичність, «Я» - характер, «Я» - розвиток. Емоції, які накопичуються в нас допомагають вирішувати різні ситуації, стають мірилом оціночних явищ в житті. Емоційна компетентність формується все життя.

Нормальні емоційні переживання – адекватні. Вони можуть бути позитивними і негативними. Проблема – емоційно напружені - дискомфорт; ненапружені – тіло розслаблене, позитивні відчуття. Якщо емоційна напруга в організмі виникає часто не переживається до кінця – це може привести до емоційного пренапруження і емоційного вигорання. Емоційний інтелект – запорука здоров'я, основа успіху в житті. Він допомагає сприймати навколишній світ

Висновки. Життя успішне тоді, коли ми розуміємо, що ми відчуваємо. Питання емоційного інтелекту досить важливе для гармонізації психоемоційного стану педагога, його емоційного інтелекту чи побудови нормального, повноцінного особистого життя. Варто популяризувати найкращий досвід формування емоційного інтелекту і впроваджувати його в практику. Основні зусилля слід спрямувати на рівень педагогічної культури педагогів, їхню мотивацію на розвиток емоційних проявів, як у педагогічній

діяльності так і у власному сімейному житті. При цьому слід стимулювати емоційні прояви по відношенню до колег по роботі, дітей, їхніх батьків. Займатися самоаналізом, самокорекцією негативних емоційних проявів, працювати в єдності з психологами, психотерапевтами, педіатрами під час організації тренінгів, консультацій, педагогічних практик. Це дасть змогу подолати стереотипи взаємовідносин між колегами та працівниками закладу.

Список літератури

- 1.Льошенко О.Емоційний інтелект і критичне мислення: проблеми співвідношення / О.Льошенко// Вісник Київського національного університету імені Т.Шевченка. – 2010. - №2. – С.52.
- 2.Мельник О. Емоційний інтелект і критичне мислення / О.Мельник// Наукові записки.-2009.- Вип.12.-С 109-114. – (Серія Психологія)
3. Шпак М.Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень/М.Шпак//Психологія особистості.- 2011. С.282-288
4. Половіна О. Ранній розвиток дитини: потреба соціуму чи батьківські амбіції?
5. Вихователь-методист дошкільного закладу.2018 №10 С.23-30

*Похил Л. Д.,
практичний психолог
Смілянського навчально-
виховного комплексу
«Загальноосвітня школа І
ступеня – гімназія імені В.Т.
Сенатора»
Смілянської міської ради*

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Постановка проблеми. Процес реформування середньої освіти, який відбувається зараз в Україні, є важливим для нашої країни, адже освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості та її успішної соціалізації [2].

Одним з найбільш актуальних для освіти питань на сьогодні є виявлення, «розпакування» потенціалу особистості вчителя, розкриття його творчих можливостей, пошук механізмів найповнішого використання ресурсів особистості.

Кар'єра педагога – це безперервне навчання в умовах динамічних змін, здатність адаптуватися до змін – "суттєве вміння у постмодерновому суспільстві". Інтенсифікація життя та соціально-економічні зміни, які відбуваються в Україні сьогодні, висувають до працівників освітніх закладів нові, більш складні вимоги, що, безумовно, впливає на психологічний стан працівників, обумовлює виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів.

Педагоги працюють у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги і контролю за взаємодією в системі «вчитель-учень» за таких умов стрес спричиняється безліччю стресогенів, які безперервно накопичуються в різних сферах життєдіяльності. Якщо «педагог реагує адекватним, адаптивним чином, він більш успішно й ефективно діє та підвищує свою функціональну активність і впевненість, у той час, як дезадаптивні реакції ведуть по спіралі вниз, до «професійного вигорання». Коли вимоги (внутрішні та зовнішні) постійно переважають над ресурсами (внутрішніми й зовнішніми), у людини порушується стан рівноваги. Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до «професійного вигорання».

З огляду на те, що метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого вибору, розвиток емоційного інтелекту вчителів є актуальним для сьогодення [2].

Емоційний інтелект – це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні власних емоцій та емоцій оточуючих. Високий рівень емоційного інтелекту передбачає добре розуміння власних емоцій та почуття інших людей. Це дає можливість ефективно керувати своєю емоційною сферою, мати більш адаптивну поведінку у суспільстві, легше досягати своїх цілей у взаємодії з оточуючими [1, 3].

Розвинений емоційний інтелект допомагає вчителю:

- значно знизити рівень стресу, за рахунок розвитку навичок самоконтролю;
- захистити себе від ризику тривожності, депресії, самотності та інших факторів, які сприяють емоційному вигоранню педагогічних працівників;
- прокласти курс через складності соціального життя у школі на робочому місці, бути лідером та надихати інших, а також розвивати професійну кар'єру.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічній науці емоційний інтелект людини відображений в різноманітних аспектах.

Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі зарубіжні вчені, як Д. Гоулман (теорія емоційної компетентності), Р. Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту), Х. Вайсбах і У. Дакс (емоційний інтелект як уміння “інтелектуально” керувати своїм емоційним життям), Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей) та інші. У вітчизняній психології ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів, що належала Л. Виготському, розвивали С. Рубінштейн (інтелектуальний процес не можливий без участі емоцій) і А. Леонтєв (мислення має емоційну (афективну) регуляцію). Одним з перших вітчизняних дослідників емоційного інтелекту став Д. Люсін, що представив двокомпонентну теорію даного феномена. І. Андреевою розглянуті передумови розвитку емоційного інтелекту, гендерні відмінності у виразності компонентів емоційного інтелекту, а також можливості розвитку емоційного інтелекту в процесі психологічного тренінгу. Т. Березовська довела можливість розвитку емоційного інтелекту шляхом спеціально організованого навчання. А. Панкратовою був проведений аналіз різних підходів до формування емоційного інтелекту й здібностей, що входять до його складу. С. Дерев’янка встановила ефективність використання психологічного тренінгу в розвитку емоційного інтелекту. В Україні теж з’явилися дослідження з проблеми концептуалізації цього феномена, його функцій (Е. Носенко), вивчення EQ як детермінант внутрішньої свободи особистості (Г. Березюк) та показника цілісного її розвитку (О. Філатова) [1,7].

У своєму сучасному звучанні термін емоційний інтелект було застосовано в 1990 році Пітером Саловеєм (Peter Salovey) та Джоном Д. Майєром (John D. Mayer). Вони говорили про нього як про форму соціального інтелекту, яка включає здатність відслідковувати свої власні почуття та емоції, а також почуття та емоції інших людей; розпізнавати їх та застосовувати цю інформацію для керування власним мисленням та діями.

У 90-х роках Деніель Гоулман (Daniel Goleman), який співпрацював із Нью Йорк Таймз (New York Times), спеціалізуючись на дослідженнях мозку та поведінки людини, і одночасно навчався на психолога в Гарвардському університеті, познайомився із роботами Пітера Саловея та Джона Д. Майєра. В Гарварді Деніель Гоулман також співпрацював з Девідом МакКлілендом (David McClelland), який належав до групи дослідників, які поставили під сумнів інформативність когнітивних тестів щодо показника успішності людини у житті.

Багато вчених, які досліджують емоційний інтелект, все ж погоджуються у тому, що він відрізняється від інших наших інтелектуальних здібностей тим, що він є не вродженою, а опановуваною рисою [1, 2-5].

Модель емоційного інтелекту, запропонована Р.Бар-Оном у 2006 році, як найкраще підходить саме вчителям. Він розглядав емоції та соціальні компетентності як такі, що лежать в основі емоційного інтелекту та визначив емоційний інтелект як поєднання взаємозв'язаних емоційних та соціальних компетенцій, навичок та посередників, які визначають, наскільки ефективно ми розуміємо та виражаємо себе, розуміємо інших та встановлюємо зв'язки з ними, долаємо виклики сьогодення.

Мета статті: розкрити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту з рівнем професійного вигорання та успішністю роботи педагога.

Виклад основного матеріалу. Працюючи практичним психологом у школі, розуміла важливість розвитку емоційного інтелекту педагогів закладу. Адже саме емоційний інтелект дозволяє бути розумним зі своїми почуттями: сприяє кращому розумінню власних емоцій, а це, в свою чергу, сприяє розвитку навичок власного самоконтролю та емпатії до емоційного стану інших. Усвідомлення та контроль власних емоційних станів у поєднанні із емпатійним ставленням до учасників освітнього процесу сприяє кращому розумінню їх емоцій та, безумовно, впливає на стосунки з ними.

Як же зрозуміти вчителю наскільки ефективно він усвідомлює та виражає себе, розуміє інших та встановлює зв'язки з ними? Як «розпакувати» потенціал, розкрити його можливості, звільнити від напруги та негативних емоцій? Адже, накопичуючи напругу та невідреаговані почуття, вчителі самі блокують власні ресурси, не маючи сили на професійний та особистісний саморозвиток та самовдосконалення.

Тема тренінгу виникла сама по собі... «Мої емоції – мої вчинки». Спілкуючись з педагогічним колективом, підбирала відповідні вправи та завдання, та найголовнішим був релакс в кінці заняття ...

Хід тренінгового заняття вимальовувався швидко. В процесі вправи «Де я?» ще раз було підтверджено той факт, що вчитель – це не професія, а покликання [3, 28]. Вчитель завжди знаходиться на роботі, вдень і вночі, кожен день, протягом цілої доби. І якщо він навіть не присутній у школі фізично, всі його думки сновигають навколо школи, класу, учнів, передумуючи за всіх разом і за кожного зокрема. Аналізуючи різні ситуації та намагаючись знайти вихід, вчитель залишається педагогом вдома у своїй сім'ї, прагнучи бути і батьком чи матір'ю водночас. На себе, як на особистість, часу залишається зовсім обмаль. Виникло запитання : «Який вихід з даної ситуації? Як зняти напругу?». Під час розмови по колу кожен учасник проговорив свої варіанти виходу із напружених ситуацій: хтось телефонує до порузі й дає собі можливість виговоритись, хтось застосовує

такий варіант вдома, розповідаючи про все чоловікові, когось рятує ванна, наповнена теплою водою, когось шоколадні цукерки та шоколад...

Показовою стала вправа «Передай емоцію», під час виконання якої учасники по черзі (невербально) передавали емоцію, яку отримували від сусіда праворуч. Висновок – емоції мають ланцюгову реакцію та повертаються у вигляді «бумерангу», в десятки разів сильніше [5, 372].

Проективна методика «Лють, печаль, щастя, сила» допомогла учасникам за рахунок промальованих образів усвідомити власні емоційні стани та стереотипність поведінкових реакцій у спілкуванні [4, 181].

Того, що було запропоновано на тренінгу у вигляді релаксу не чекав ніхто. Це була вправа з арт-терапії. Учасникам групи була запропонована групова робота по створенню картини – абстракції з використанням гуашевих фарб. Особливістю під час створення такої картини стало використання кистів рук (пальців та долонь) замість художніх засобів. У процесі «діалогу» рук із таким матеріалом створюється додатковий акцент на тактильну чутливість, і за рахунок дрібної моторики пальців, які занурюються у фарбу, відбувається процес «заземлення» негативної енергії та звільнення кори головного мозку від напруги і стресів.

Спостерігаючи за учасниками тренінгу під час роботи з фарбами я бачила зацікавленість і здивування – відчуття, які можна було прочитати по виразу їхніх облич. Занурюючи руки у фарбу, вони ніби потрапляли в дитинство, поринаючи в приємні спогади, занурюючись у світ емоцій, давали змогу рукам рухатись спонтанно та невимушено, некеровано. «Діалог» рук з фарбою був у кожного свій, чіткі вказівки відносно того, що робити, не надавались. Час ніби зупинився...Переді мною були дорослі, які на деякий час дозволили собі зануритися у свій власний світ і зосередитися на ньому. Їхні руки створювали надзвичайні, неповторні картини, які були відображенням того, що відчували вони всередині: враження, емоції, конфлікти, переживання. Картина - абстракція була продуктом їхньої творчості. Це спонукало до усвідомлення своєї власної внутрішньої програми розвитку та змін. У кожного учасника був власний погляд на особистий внутрішній світ, свої думки, почуття та прагнення звільнитися від напруги. Кожному з них необхідний був різний час для релаксу: одним вистачило 10 хвилин, іншим і 20 було замало – все залежало від індивідуальних особливостей учасників.

На підсумках заняття звучало багато вражень. Прослідковувалося одне: коли була закінчена робота з фарбами, внутрішній світ кожного учасника зазнав змін. Кожен ЗМІНИВСЯ та зробив ще один крок до гармонії з самим собою. Спілкування в групі дало можливість всім побачити один одного з

іншого боку, зменшити відстань у спілкуванні з іншими, стати ближчими один одному, довіряти, поважати, розуміти, підтримувати, співпереживати, дало змогу змінити власну життєву позицію - **ВІДКРИТИ СЕБЕ ПОНОВОМУ**.

Висновки. Особисто мене вразило те, що я спостерігала наступного дня та ще деякий час по тому. Результат проведеної роботи:

- зниження рівня стресу;
- попередження ризику розвитку тривожності, депресії, самотності та інших факторів, які сприяють емоційному вигоранню педагогічних працівників;
- розвиток навичок самоусвідомлення, самоконтролю та ефективної діалогічної взаємодії;
- формування активної життєвої позиції педагогів у сучасному освітньому середовищі.

Список літератури

1. Драбчук Т.І., Дубовик С.Г. Розвиток емоційного інтелекту сучасних менеджерів як умова їх успішної діяльності / Т.І. Драбчук, С.Г. Дубовик // Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія «Економіка і менеджмент». – Суми, 2014.- №5. - С. 1-7
2. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII
3. Горбушина О.П. Г67 Психологический тренинг. Секреты проведения. – СПб.: Питер, 2007.- 167.: ил – (Серия «Практическая психология»).
4. Макарычева Г.И. М 15. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. – СПб.: Речь, 2007. – 368 с
5. Яценко Т.С. Я 92 Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально – психологічне навчання: Навч. Посіб. –К.: Вища шк., 2004. – 679с.

*Ракітіна В.М.,
практичний психолог
Золотоніської гімназії
ім.С.Д.Скляренка
Золотоніської міської ради
Черкаської області*

ЕМОЦІЙНА ГРАМОТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПЕДАГОГА

Мета статті. Керувати емоціями означає також і управляти поведінкою. Саме тому тема емоційної грамотності учасників навчально-виховного процесу наразі стоїть гостро та потребує нових підходів і рішень.

Освітнє середовище є платформою для побудови досвіду відносин з оточуючими та суспільством взагалі, від якого залежать подальші наслідки для всіх сторін взаємодії. У результаті оволодіння своїми почуттями кожен може будувати стосунки з оточуючими, перебуваючи в осмисленні своїх переживань, озвучувати свої потреби конструктивно, не порушуючи кордони інших та оберігаючи свої, тим самим оживає професійний ресурс педагога та розкривається творчий потенціал співпраці учня з учителем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Застосування та розуміння структури шкали емоційної грамотності дає можливість краще розуміти та усвідомлювати свої емоції та емоції інших і може використовуватись як у консультуванні, так і в профілактичній діяльності, в просвітницькій і навіть діагностичній роботі. Крім того емоційна грамотність кожного педагога є ознакою професійної компетентності спеціаліста освітньої сфери.

Навчальний процес і якість навчання дітей в школі не розглядається теоретиками та не покращується практиками без урахування їх емоційних потреб і емоційного контексту взаємин із вчителями та однокласниками. Не можна ж ігнорувати наявність емоційного боку життя і займатися шкільними справами лише з інтелектуальної точки зору? Звичайно, ні. Але чому ж тоді так часто емоції розглядаються в навчальному процесі як небажані - як першоджерело різних перешкод, як такі, що скасовують «правильність» поведінки, заганяють в глухий кут логіку, як такі, що впливають на самоконтроль учнів і є незручними для вчителів у контролі над ситуацією, як показник дитячої, незрілої поведінки.

Важко заперечувати, бо це, дійсно, так, і це буде продовжуватися доти, доки учасники навчально-виховного процесу емоційно неграмотні. Проте якщо хтось і має першим стати емоційно грамотним, так це вчитель, бо тільки тоді він зможе використовувати нові зразки та моделі взаємовідносин і навчати емоційної грамотності своїх учнів.

Підвищення емоційної компетентності педагогів посприє не лише зростанню навчальної успішності учнів, а й укріпленню фізичного стану як учнів, так і вчителів, та буде дієвим засобом профілактики професійного вигорання, так як одним із найзагрозливіших факторів ризику, що спричиняє професійне вигорання, є клубок негативних емоцій, які вчитель відчуває на роботі. [4, с.15] Тому важко переоцінити значимість наявності у педагога навиків емоційно грамотної поведінки та її вплив на побудову сприятливого психологічного клімату в навчальному закладі, навчальному колективі та просто у взаєминах вчитель-учень.

Саме поняття емоційної грамотності розробив транзактний аналітик Клод Штайнер. Згідно його концепції, емоційна грамотність формується з

комплексу знань, здібностей і навичок, не є вродженою здатністю людини, а лише результатом набутого емоційного досвіду реагування, «відгукування»[2, с.31] сприймання, тобто формується на основі вроджених здібностей у процесі соціалізації дитини. І саме Клод Штайнер (учень Еріка Берна і нині всесвітньо відомий вчений, психолог і педагог) розробив тренінг і дав визначення емоційній грамотності: емоції існують; вони - невід'ємний аспект людської натури. Всі емоції можуть бути у величезній мірі допомагаючими, позитивними і збільшувати нашу особисту силу; і вони ж можуть бути деструктивними і робити нас безсилими. Якщо ми емоційно грамотні - це означає, що ми маємо емоції, знаємо, які вони і наскільки сильні, і ми знаємо, що викликає їх в нас і в інших. Ми вчимося, як, де і коли висловлювати їх, і вчимося, як їх контролювати. Ми дізнаємося, як вони діють на інших людей, і беремо на себе відповідальність за цей ефект. Коли ми емоційно грамотні, то стаємо мудрими "дегустаторами" фактури, аромату і смаку емоцій, «хороших» і «поганих». Ми дозволяємо навичкам нашого досвіду працювати пліч-о-пліч з емоційними навичками, щоб зробити бажані зміни у своєму житті. Емоційна грамотність збільшує нашу особистісну силу. Вона робить нас ще кращими партнерами, батьками, колегами, вчителями, вченими.[1, с.59-60]

Клод Штайнер встановив принципи і розробив тренінг емоційної грамотності як практичне застосування транзактного аналізу (ТА):

АКСІОМА 1. Здорова людська істота - це емоційно «відповідаюча» і відповідальна істота, яка може змусити відчувати і яка відповідає за те, як він або вона змушує відчувати інших.

АКСІОМА 2. Емоційна інформація абсолютно необхідна для ефективного міжособистісного спілкування; без неї ми маємо тільки частину даних в будь-якому комплексі транзакцій.

АКСІОМА 3. Від ефективності міжособистісного спілкування залежить рівень продуктивності людини і її особистісна сила.

Виклад основного матеріалу. Емоційна грамотність - це, перш за все, знання про те, що емоції існують і що вони невід'ємний аспект людської натури; прийняття їх до уваги в найрізноманітніших ситуаціях. Далі - визнання того, що емоції є, вони допомагають і відіграють певну роль у виживанні та адаптації людини до навколишнього середовища, що саме вони дають людині інформацію про зовнішній світ, про внутрішні проживання і є сигналами для інших, які регулюють відносини і поведінку інших.[5, с.38-48]

Нижче наведені приклади можливостей та навичок емоційної компетентності та пояснення того, що вони можуть означати в контексті навчального процесу. І так це:

- можливість мати почуття (давати собі внутрішній дозвіл на існування почуттів як складової функціонування людської істоти)
- усвідомлення своїх почуттів(тобто чітке розуміння, які вони, наскільки вони сильні, і що викликає їх в нас та в інших)
- визначати почуття в термінах, прийнятних для тієї чи іншої культури(називати почуття семантично грамотно, розуміючи глибину і зміст, та озвучувати згідно з ментальністю та індивідуальними віковими особливостями учасників навчального процесу)
- здатність до висловлювання почуттів, (доречне у часі вираження почуттів, тобто навик відтерміновувати у часі момент вираження почуття. Наприклад, в окремих випадках є важливим з педагогічної точки зору виразити свої почуття учневі після уроку, а не під час нього, у присутності інших учнів.)
- висловлювати почуття в соціально прийнятній формі та з повагою по відношенню до партнера (тобто знати, як, де і коли їх висловлювати) , щоб негативні записи в щоденнику учня не були просто вираженням беспорядності та безсилля педагога від почуття помсти за завданий біль чи образу.
- здатність одночасно думати та відчувати
- мати навик використовувати і усвідомлювати весь спектр почуттів
- брати відповідальність за власні почуття (не звинувачувати учнів в тому, що це вони засмутили чи розгнівали вчителя та навпаки)
- управляти своїми почуттями, що означає бути здатним в певних межах робити вибір, що відчувати і з якою силою (розуміти, що саме ти обираєш, яке почуття зараз ти будеш відчувати та в якій формі та мірі ти його виразиш)
- керувати своєю поведінкою згідно прийнятих етичних рішень, навіть в тих ситуаціях, коли почуття несумісні з цими рішеннями (можливість управління своєю поведінкою на основі прийнятим раніше етичним рішенням, в тому числі і в ситуаціях, де почуття будуть суперечити цим рішенням , тобто застосовуватиметься учителем тоді, коли він практикуватиме однаково справедливу поведінку та ставлення до учнів, які йому не подобаються і подобаються, викликають різні негативні і позитивні почуття.
- бути компетентним у використанні певних прийомів по регулюванню своїх і станів і почуттів (Важливою здатністю є здатність «вибирати своє почуття». Хочу навести за приклад дилему, з якою стикається в своїй роботі психотерапевт. З одного боку, він повинен бути в роботі з

клієнтом аутентичним, з іншого боку - висловлювати в роботі з клієнтом ті почуття, які в даній ситуації терапевтичні. Яким чином можливе поєднання цих двох, здавалося б, суперечливих речей? Справа в тому, що психотерапевт повинен розвивати в собі високий рівень чутливості до свого внутрішнього світу, до своїх почуттів. Як правило, психотерапевт має одночасно безліч почуттів по відношенню до клієнта. І в конкретний момент часу він вибирає і висловлює з безлічі почуттів те, яке зіграє терапевтичну роль, те, яке буде впливати терапевтично. Те ж повинні робити і педагоги.

- вміти розпізнавати, що саме відчують інші люди (емпатія і співчуття). Емоційна грамотність вчителя говорить про те, що вчитель знає, як саме емоції діють на оточуючих, (знання про ефект «зараження» та про те, що сильний стрес викликає сильні емоції, а вони блокують процес мислення. Особливо це проявляється на дітях. Коли дитина помилилась, то зачасти педагогічний вплив супроводжується тиском, криком та приниженням гідності. Мабуть, існує така думка, що чим інтенсивніше «заявити» про свою точку зору, тим краще учень почує та зрозуміє, що так робити, як він вчинив, не можна. Тим часом учень у відповідь на такий «вплив» також починає відчувати інтенсивні емоції, які по факту приводять до виключення мислення і його регресу.[1, с.63] Все це не можна назвати вихованням, тому що результат виховання -це тільки нові рішення та позитивні зміни, які приймає дитина згідно власного дорослого мислення. В навчальних закладах почуття учнів часто просто не враховуються, особливо у випадках публічної критики, ігноруються всі емоційні реакції дитини на присутність свідків.
- знати, як впливають почуття на інших людей та брати відповідальність на себе за цей ефект. Не маніпулювати іншими людьми завдяки використанню своїх почуттів. Коли вчитель відмовиться від маніпуляцій, то він припинить використовувати почуття страху або гніву для того, щоб якимось чином заставити учнів інтенсивніше вчитися, виконувати домашні завдання і т.п. Наприклад, учень може краще вчитися тільки для того, щоб не засмучувати вчителя (бо той може запечалитись або образитись), або зі страху (бо вчитель може розгніватися), але в таких випадках доросла мотивація не формуватиметься, учень залишатиметься в симбіотичних відносинах з педагогом, та, більш того, вчитель сам буде «вигорати», бо, обираючи цей варіант поведінки, буде вимушений постійно стимулювати свої

власні негативні емоції (печаль, страх та гнів у цьому випадку) з метою управління через них поведінкою вихованців.

- систематично і компетентно застосовувати визнання себе та інших для сформовування позитивного сприйняття себе і зміни поведінкових реакцій. Тут про двійки.. Стосовно цього сумнівного методу варто зауважити, що за даними дослідження, проведеного в школі, емоційна реакція учня 5-7 клас на двійку дезорганізує увагу і мислення, і учень деякий час уроку не сприймає новий навчальний матеріал. Тоді, дозвольте вас спитати, який сенс має виставлення оцінки «2». Ще важливо сказати про жахливі записи в щоденник. За даними власних спостережень, є вчителі, які дають переважну масу зауважень в щоденник, і є учні, котрі збирають переважну масу зауважень в свої щоденники. Дівчатка збирають менше зауважень, ніж хлопчики. Теми: готовність до уроку, поведінка на уроці та інших приміщеннях школи, своєчасність явки. Позитивних коментарів вкрай мало. Тільки під впливом роботи психолога з питання емоційної грамотності, є деяке збільшення подяк та привітань.

Здоров'я і вчителів, і учнів, безпосередньо пов'язане з якістю їх емоцій і домінуючих емоційних станів, так як саме стрес, дистрес, хронічно пережиті чи «непрожиті» негативні емоції (тривога, самозвинувачення, страх, гнів, образа) а також витіснені емоції призводять спочатку до функціональних, а потім і до соматичних порушень і захворювань.[3, с.499-500] Шкала емоційної грамотності, розроблена Клодом Штайнером, дозволяє відчувати, усвідомити, проговорити, диференціювати, виявити причини виникнення саме даних емоцій, а потім їх прийняти і осмислити. Все це сприятиме ефективній педагогічній комунікації та відновлюватиме ресурс як педагога, так і учня.

Піднімаючи питання про ефективні комунікації, хотілося позначити існуючу проблему в освітньому середовищі, де вчителі, при взаємодії з учнями різного віку, відчують значні труднощі. Безсумнівно, важливо зупинитися на тому, що прояви емоцій залежить від фізіологічних особливостей, наприклад, від темпераменту. Також слід пам'ятати, що вплив мають розумові задатки людини і культуральні особливості сім'ї. Найчастіше цих простих психологічних знань не вистачає педагогу, щоб уникнути цілого ряду конфліктів. Щоб шкала Клода Стайнера «працювала» і допомагала вирішити труднощі у взаємодії необхідно дотримуватися трьох принципів емоційної грамотності:

- 1 - рівність партнерів взаємодії,
- 2 - чесність - прозорість комунікацій;

3 - кооперація.

Ці три принципи являють собою контракт на співпрацю, який спочатку виключає із середовища взаємодії брехню з одного і іншого боку, використання «силових» (маніпулятивних) прийомів, “спасательства” або інших ролей, які ігнорують здібності і можливості партнерів.[5, с.49-51]

Якщо вчитель або будь-який інший партнер використовує владу, зловживаючи своїм становищем, приховує, а може і спотворює інформацію - принципи порушуються, рух по шкалі буде неможливий. Контракт порушено. Те ж стосується і учня.

Висновки. Отже, емоційна грамотність є невід’ємною частиною професійної компетентності педагога, яка сприяє розкриттю творчого потенціалу учасників навчально-виховного процесу, запобігає проявам деструкцій в системі вирішення конфліктів у відносинах вчитель-учень. Тим самим створення сприятливого психологічного клімату в освітньому закладі завдяки розумінню та практичному використанню навичок емоційної компетентності забезпечує ефективну комунікацію між усіма учасниками навчального процесу. Все це попереджає появу синдрому емоційного та професійного вигорання завдяки збереженню, відновленню та примноженню професійного ресурсу фахівця.

Список літератури

1. Гамзина Е. Шкала эмоциональной грамотности Клода Штайнера в решении коммуникативных проблем «учитель-ученик». Технологии коммуникации в транзактном анализе. //Сборник статей под ред. О.А. Голубковой. – СПб.; Издательство «ОМ-Пресс», 2006. С. 58-66
2. Гарсиа. Ф. Отзывчивость. в сб. Технологии коммуникации в транзактном анализе. //Сборник статей под ред. О.А. Голубковой.– СПб.; Издательство «ОМ-Пресс», 2006,с.26-33
3. Соболева Е.С., Соковнина М.С. Внутрличностные механизмы профессионального выгорания специалистов помогающих профессий. В сб: Ананьевские чтения – 2004. Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения -2004» / Под ред. Л.А.Цветковой, Г.М. Яковлева. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2004. стр. 499-500
4. Соковнина М.С. Взгляд психологов на проблему профессионального выгорания В сб: Служба практической психологии в системе образования. Выпуск 10. Научные сообщения к городской научно практической конференции. СПб: СПбАППО, 2006.
5. Штайнер. К. Тренинг эмоциональной грамотности: применение транзактного анализа к изучению эмоций. в сб. Технологии коммуникации

в транзактном анализе. //Сборник статей под ред. О.А.Голубковой, к.ф.н.– СПб.; Издательств «ОМ-Пресс», 2006, с.38-58.

*Пехітова Л.П.,
практичний психолог
ЗЗСО I-III ступенів с. Березняки
Березняківської сільської ради*

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ТА МЕТОДИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ СЕЕН (СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО ТА ЕТИЧНОГО НАВЧАННЯ) ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми

В теперішньому світі бути освіченою людиною — це не лише отримати формальні знання. Формування гармонійно розвиненої, фізично та психічно здорової особистості – є пріоритетним завданням сучасної освіти. Проте його успішному розв'язанню сьогодні заважають ряд чинників: криза здоров'я COVID-19, невирішені питання нестабільного соціально-економічного становлення держави, особливості взаємин батьків та внутрішньо сімейні проблеми, рівень професійності та психологічної освіченості вчителів, а також вразливість молодших підлітків до різноманітних соціальних впливів, їхні емоційні нестабільність та сенситивність, вікові, індивідуально-типологічні властивості тощо. Окремі з цих чинників обумовлюють появу у дітей молодшого підліткового віку негативних психічних станів, які, при відсутності належної психологічної корекції, адекватних змін умов навчання та виховання, можуть перетворитися у стійкі властивості особистості та визначати її подальший розвиток, стати причиною погіршення успішності навчальної діяльності, поведінки, зумовити порушення взаємин з учнями.

Підлітковий вік - це пора важливих змін в особистості дитини. Навіть при нормальних і сприятливих умовах розвитку цей період протікає проблематично в усіх відношеннях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Про те, що одним з головних факторів адаптації та соціалізації дітей є емоційний розвиток, свідчать і дослідження вчених (Є. Ільїн, О. Запорожець, О. Леонтєв, Я. Неверович та ін..).

Аналізуючи особливості емоційного розвитку молодших підлітків, дослідники (Т. Ілляшенко, А. Обухівська, Л. Прохоренко, Н. Борякова та ін..) виділяють такі її характеристики: нестійкість, поверховість емоційних переживань. Труднощі сприймання і розуміння емоційних станів людей, в розпізнанні та називанні своїх емоцій, станів, настроїв, порушення самоконтролю в усіх видах діяльності. І як наслідок – порушення особистісного розвитку, труднощів навчання та виховання.

У середині 1990-х Даніел Гоулмен опублікував книжку «Емоційний інтелект», де навів аргументи на користь так званої «емоційної грамотності» — коли діти вчаться розрізняти власні емоції, давати собі з ними раду й співпереживати іншим. У книжці також ішлося про те, як користуватися цією навичкою для розвитку гармонійних взаємин та прийняття зрілих соціальних рішень.

Брендан Озава де Сільва, PhD, один із розробників програми SEE Learning пояснює її створення намаганням включити в освіту нові наукові дані про те, як працюють емоції, інтелект, розум людини. У EdCamp Ukraine визначають СЕЕН як програму, яка сприяє розвитку базових людських цінностей, системному та критичному мисленню, зосередженню уваги, запобіганню стресу й стійкості до нього, співпереживанню до себе й інших. Її особливість в тому, що навчає вона цілісно[5] .

Мета статті

Розкрити можливості програми СЕЕН для профілактики та корекції негативних емоційних станів у молодших підлітків.

Виклад основного матеріалу

3 жовтня 2019 року в Україні стартував пілотний проєкт із впровадження у школах системи соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН або SEE Learning), яка не тільки розвиває м'які навички, але й має змінити атмосферу в школах та ставлення учнів до вчителів, навчання, один до одного та до самих себе.

У програмі взяли участь 26 шкіл із 23 областей України.

Програму розробили спеціалісти Університету Еморі (Атланта, США) задля тренування в дітей уваги, співчуття й турботи, етичної залученості, а також усвідомленості великих спільнот і систем, в яких ми живемо.

Ініціював і підтримує розробку програми духовний лідер Тибету – Далай-лама XIV, який закликає навчати дітей співпереживання [1,8].

Суть цієї програми у партнерстві батьків, учнів, вчителів, директорів шкіл.

У всіх школах є різні можливості її використання. Можна виділити для цього окремий урок, або ж розкласти на окремі навички та використовувати

в різних предметах, можна використовувати так звані “години спілкування”, або навіть 5-хвилинні практичні вправи.

Наша школа, як один з учасників експерименту, розпочала впровадження програми із введення факультативних занять в 3-му та 7-му класах. Для них розроблено понад 20 уроків. Їх тематика однакова, але адаптована під різну вікову категорію.. Є окремий методичний посібник для вчителів і батьків. В ньому даються детальні пояснення, що собою представляє дана програма і яка її мета. Всі уроки відзначаються особливістю побудови: спершу вчитель ставить запитання дітям. Потім може розповісти історію, прочитати невеликий твір чи запропонувати розглянути картину. Основна частина – обговорення з фокусуванням на тому, що дитина відчуває, думає, як з цими почуттями і думками працювати, як вони стосуються інших. Усі можливі запитання і діалоги прописані. Є докладні рекомендації, на що звертати увагу, за чим стежити, як реагувати.

Наприклад, один з перших уроків навчає дитину прислухатися і відстежувати момент, коли в неї з'являються негативні емоції: злість чи роздратування. Діти розглядають приклад картини-іскри, потім міркують, що з нею може статися далі (погаснути, розгорітися).

Далі учням показують картину лісової пожежі – й маємо аналогію, що негативні почуття можемо як погасити, так і дати їм розгорітися. Тоді буде полум'я, яке може зашкодити і тобі, й іншим. Після цього діти навчаються відстежувати такі реакції навіть на фізіологічному рівні (частішає дихання), щоб вчасно усвідомити негативну реакцію. Інші техніки допомагають з цим впоратися.

Кожен урок складається з п'яти частин:

1. «Розігрів» (дає можливість «заземлитися», щоб підготуватися до зосередженого навчання).
2. Презентація / обговорення (представлення знань, що їх діти повинні освоїти).
3. Вправа на осмислення (пробудження критичних думок щодо матеріалу).
4. Рефлексивна практика (дає змогу особисто подумати над темою й відтак прийти до втіленого розуміння).
5. Підсумки (учнівство вибудовує обдумані зв'язки всередині освоєного матеріалу).

З досвіду роботи можна сказати, що перші кроки з впровадження програми були не простими. Адже підлітковий вік характеризується як період, в якому рівновага, що склалася в попередньому дитячому віці, порушена в зв'язку з появою потужного чинника статевого дозрівання, а нова

ще не знайдена. Для семикласників, у яких характерні наступні прояви в поведінці: часта зміна настрою, депресія, непосидючість, погана концентрація уваги, дратівливість, імпульсивність, тривога, агресія і проблемна поведінка, заняття спочатку були не зрозумілими і викликали деяку критику. Адже ці особливості підлітків заважали дослухатися до свого тіла, помічати й описувати відчуття в тілі та розуміти, як вони пов'язані зі стресом і благополуччям, дослухатися до своїх емоцій, визначати їхній тип та інтенсивність мірою виникнення, приймати себе та свої емоції через розуміння контексту та не судити себе. Допомогло у вирішенні цієї проблеми залучення до проєкту всіх учасників освітнього процесу. В перші ж місяці були проведені тренінги для батьків та вчителів. На всіх уроках вчителі почали практикувати впровадження 5-хвилинних рефлексивних практик СЕЕН, на перервах – ігрові техніки. Цей проєкт швидко увійшов у життя школярів. На факультативних заняттях класи поділили на групи. В менших групах вищий рівень уваги та посидючості, діти більш відверті і емоційно розкуті. Тому і самі заняття стали приносити свої плоди.

Розробники програми хочуть донести до підлітків, що розвиток особистих цінностей та сильних сторін характеру неможливий лише через здобуття знань — потрібно також засвоїти ці знання на особистісному рівні, а тоді глибоко пропустити їх у свій внутрішній світ. На першому рівні, рівні здобутих знань, діти навчалися через слухання, читання, обговорення, дослідження та практику. На цьому рівні вони отримали базові інформацію та досвід, пов'язані з компетенціями, а також намагалися розвинути глибинне розуміння кожної з них.

Проте цей етап був би незавершеним, оскільки такі знання ще не є засвоєними. Тому потрібно було заохочувати користуватися критичним мисленням і глибше досліджувати вивчені теми за допомогою різних підходів, а також застосовувати їх до власних ситуацій. А це вже другий рівень — критичного осмислення. На цьому рівні учні пов'язують здобуті знання з власним життєвим досвідом і відкривають для себе новий погляд на світ — тепер це їхні особисті знання. У кожному уроці програми СЕЕН є кілька «вправ для осмислення», які допомагають дітям відкрити для себе ці нові погляди. Спершу вони можуть бути нестійкими, тому аби перетворити їх на сильні сторони та особистісні риси в глибшому розумінні, потрібне повторне засвоєння. Роль учителів при цьому - допомогти учнівству закріпити ці осмислення через рефлексивні практики, які теж є в програмі. Так діти поступово переходять на рівень утіленого розуміння. Критичне мислення полегшує засвоєння знань на кожному з цих етапів.

Висновки

Другий рік в нашій школі продовжує впроваджуватися програма СЕЕН. Говорити про якісь конкретні висновки та результати ще зарано, оскільки в силу об'єктивних причин (карантинні обмеження через коронавірус) експеримент в минулому році проходив неповний навчальний рік.

Проте давно доведено, що соціально вразливі діти в несприятливих середовищах демонструють більш негативні результати розвитку, а в сприятливих — більш позитивні. Усе більше наукових досліджень підтверджують позитивний вплив доброти й турботи на рівень гормону стресу та роботу імунної системи в дітей.. Співпереживання й добре ставлення в шкільному середовищі мають величезний вплив на академічну успішність та фізичне здоров'я учнівства.

На позитивні зміни в учнів наших експериментальних класів вказували також батьки та вчителі, а саме, на прояви більш адаптивної поведінки дітей. Також, на їх думку, покращилась успішність, зменшилась тривожність, конфліктність, прояви агресивності та навіть зниження рівня булінгу. За результатами повторного тестування за соціометричною методикою у цій групі виявлені позитивні зміни у статусі молодших підлітків.

У 2020-2021 навчальному році програмою СЕЕН охоплено всіх учасників освітнього процесу. Уроки проводяться у 4-5-му класах (другий рік), у 6-му та 7-му класах. Факультативи "Українознавство" з елементами СЕЕН проводяться у 6-му та 8-му класах. Крім цього, елементи програми СЕЕН заплановано використовувати на уроках та у виховних позакласних заходах. Використання СЕЕН допоможе нам розвинути в дітях етичні риси (доброту, співпереживання), сприятиме формуванню емоційного інтелекту. Сподіваємося, що ця програма дасть можливість кожній дитині сформувати свій психологічний ресурс, за допомогою якого дитина завжди зможе повернутися в зону комфорту і задоволення.

То ж поки що на даному етапі ми підтримуємо авторів програми і виступаємо за освітній процес, який би прищеплював уміння співпереживати, навчав гострої уваги й відкривав учнівству розуміння глобальних систем, що формують наше життя — від економіки до науки про Землю.

Список літератури:

1. Вибрані матеріали міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕНавчання / За загальною редакцією О. Елькіна, О. Масалітіної, Я. Фюрста. — Харків: Дім реклами, 2019. — Спеціально для П'ятої національної (не)конференції для шкільних педагогів EdCamp Ukraine 2019.

2. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу // Психолог. – 2005. – №10. – С. 5–8.
3. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984. -200 с.
4. Семиченко В.А. Психологія емоцій. – К.: «Магістер-S», 1998. – 128 с.
5. МОН: розпочинається проєкт з розвитку м'яких навичок [Електронний ресурс] // Освіта в Україні. – 2019 – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/news/u-26-shkolah-pochavsya-pilot-z-vprovadzhennya-programi-rozvitku-myakih-navichok-seen-socialno-emocijnogo-ta-etichnogo-navchannya>.
6. М'які навички [Електронний ресурс]. -2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

РОЗДІЛ 2.

Профілактика та подолання синдрому хронічної втоми та перенапруження педагогічних працівників

*Андрущенко О.І.,
практичний психолог
КЗ «Золотоніська санаторна
школа Черкаської обласної
ради»*

ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ ТА ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Постановка проблеми. Останнім часом у суспільстві відбуваються освітні реформи, які повинні нести в собі не тільки великий розвиваючий і навчальний потенціал, а й повинні зберігати здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Професійна діяльність педагога визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, із нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності педагога, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності.

Емоційне вигорання та синдром хронічної втоми педагогів стало проблемним явищем сучасних освітніх закладів. Сучасний вчитель має вирішувати завдання, що вимагають серйозних педагогічних зусиль. Це освоєння нового змісту навчальних предметів, нових форм і методів викладання, пошуки ефективних шляхів виховання, необхідність враховувати дуже швидкі зміни, що відбуваються в суспільстві [1, 5].

У зв'язку з великою емоційною напруженістю, нестандартністю педагогічних ситуацій, відповідальністю і складністю професійної праці вчителя, збільшується ризик розвитку синдрому «емоційного вигорання», хронічної втоми.

Для того, щоб особистість педагога залишалася цілісною, гармонійною, щоб він міг навчати творчо та успішно, необхідним і важливим є дослідження

даного синдрому та напрацювання ефективних методів його подолання.

Аналіз останніх досліджень показує, що синдром хронічної втоми як специфічне та загадкове захворювання вперше стало об'єктом зацікавлення і

наукових досліджень американських учених. Ґрунтовно цей синдром описаний А. Ллойдом 1984 року.

За класифікацією Національного центру за контролем і профілактикою захворювань в Антланті (штат Джорджія), прийнятою 1994 року, діагноз синдром хронічної втоми ставлять людині, яка страждає на підвищену втомлюваність, що триває впродовж півроку або й більшого проміжку часу.

В роботі Г. Холмса визначено основний критерій визначення синдрому хронічної втоми:

– поява постійної або рецидивної виснажливої втоми, яка не зникає після відпочинку та понижує щоденну активність у середньому більш ніж на 50% впродовж не менше 6 місяців.

У США сформувався чітка думка про те, що синдром хронічної втоми, як правило, «полює» за людьми, які зайняті інтелектуальною діяльністю і навчанням.

Дослідження, проведені в Лондоні показують, що відмінність хронічної втоми від звичайної полягає в тому, що за нею стоїть емоційне, нервово, інтелектуальне виснаження резервів організму[2,14].

Тому синдром хронічної втоми можна визначити так: якщо півроку людина відчуває часткову або постійну втому, водночас практично нічим не хвора, – це означає, що необхідно звернутися за допомогою. У хворих в яких виявлено синдром хронічної втоми, зазвичай, змінюється гормональне тло. Депресивний і тривожний синдроми є у більшій частини працівників, які займаються навчанням і вихованням дітей.

Відповідно до всіх перелічених чинників педагоги найбільш схильні до ризику виникнення хронічної втоми, адже їхня робота пов'язана з високим рівнем інтелектуального навантаження, відповідальності за життя і здоров'я інших людей.

Мета статті: визначення психологічних особливостей виникнення, розвитку, протікання синдрому хронічної втоми та перенапруження, вивчення можливостей попередження та профілактики синдрому хронічної втоми педагогів. Привернути увагу громадськості до проблем сучасного вчителя.

Виклад основного матеріалу. Під час вивчення основних причин синдрому хронічної втоми більшість науковців розглядають його як певний різновид неврозу, за якого відбувається пригнічення діяльності вегетативної нервової системи.

Причинами виникнення синдрому хронічної втоми вважають:

- темп життя (особливості сучасного життя, зокрема у великих містах);
- несприятливі еколого-гігієнічні умови проживання;

- надмірні психоемоційні навантаження;
- впливи, що зменшують загальну, імунологічну і нервово-психічну опірність організм;
- часті й тривалі стреси як типові умови роботи;
- стресове життя загалом;
- напружена робота;
- недостатнє фізичне навантаження;
- відсутність життєвих перспектив та інтересу до життя.

Як, бачимо, вчителі знаходяться в «зоні ризику», щодо причин виникнення хронічної втоми та перенапруження.

Можна виокремити такі особливості реагування особистостей із проявом синдрому хронічної втоми:

- відчувають сильне почуття провини перед рідними та близькими через те, що не мають можливості приділяти увагу родині;
- не вважають себе хворими, а сприймають симптоми як ознаку власної лінії, намагаються будь-яким способом опанувати себе;
- відчувають себе приреченими.

Якщо людина починає приділяти більшість свого часу тільки професійній діяльності, то згодом у неї не вистачить сил і на цю діяльність. Інші ж сфери особистості залишаються поза увагою, а згодом взагалі стають нецікавими людині та вона про них забуває, мотивуючи тим, що «просто нема часу».

Недарма переконував Роберт Фрост «...якщо ви будете сумлінно працювати по 8 годин в день, то з часом можете стати керівником. В якості винагороди отримаєте право працювати 12 годин в день».

Дехто думає, що чим наполегливіше буде працювати, то обов'язково швидше опиниться на вершині успіху. Трапляється так, що за свою надмірну заповзятість у роботі людина платить фізичним і духовним виснаженням, розірваними дружніми стосунками, проблемами в сім'ї, низкою хвороб і передчасною старістю.

Психологічний портрет «постійно втомленої» людини – це високий ступінь відповідальності, розвинуте почуття обов'язку, впевненість у власних силах, бажання реалізуватися у професії, прагнення завжди й у всьому досягати успіху.

Однозначно хронічна втома з'являється, як правило, в разі перевитрати внутрішньої енергії, що є наслідком протидії стресам.

Також науковці вважають, що певні риси характеру здатні спровокувати виникнення синдрому хронічної втоми, серед них:

– синдром відмінника. Подібна модель характеризує надмірне прагнення до досконалості, водночас людина пред'являє завищені вимоги і до себе, і до оточуючих.

– Заздрісність. Заздрість як негативне почуття є деструктивним, забирає значний обсяг енергії людини.

– Невпевненість у своїх силах і можливостях. Відсутність самодостатності спонукає людину постійно реагувати на думку оточуючих, бажання відповідати очікуванням друзів, колег і родичів, призводить до виснаження нервової системи, як результат – занурення в негативний стан.

– Надмірна обережність. Життя та діяльність із постійним аналізом можливих небезпек і невдач часто може стати причиною повної бездіяльності, високої тривожності та інертності [2, 30].

Підсумовуючи весь перелік психологічних причин, можна зазначити, що займаючи пасивну життєву позицію, уникаючи відповідальності та стратегії «плисти за течією», не обтяжуючи себе активною позицією, виникає чимало шансів потрапити в групу ризику осіб, схильних до хронічної втоми.

Особистісні ресурси повинні циркулювати й оновлюватися, в них варто інвестувати, проте не слід витратити енергію на безглузді дії і марні справи, а також деструктивні емоції та почуття.

Аналізуючи особливості синдрому хронічної втоми, можна визначити основні його наслідки:

психологічна захисна реакція – опір лікуванню;

механізм перетворювати все у «нерозв'язані» проблеми, незадоволення собою;

зниження працездатності, підвищена пасивність, лінь;

непевненість, неухважність, забудькуватість, ознаки тривожності, часткова дисфункція вольової сфери;

посилення почуття провини, страху і невідповідності;

неусвідомлена захисна реакція, яка проявляється у відсутності сил, інтересу.

Проте в разі своєчасного та правильного втручання психологів чи психотерапевтів, можна уникнути серйозних наслідків синдрому хронічної втоми і перенапруження, забезпечити нормальний режим життєдіяльності та належний рівень психологічного комфорту. Завдяки вчасному діагностуванню хронічної втоми можна успішно уникнути таких його наслідків, як пригнічений стан, втрата інтересу до життя, зниження настрою, порушення мислення (негативні думки, песимізм) тощо.

Які ж чинники впливають на розвиток хронічної втоми?

Формування неврастенії або синдрому хронічної втоми зумовлюється поєднанням особистісних особливостей і певних робочих обставин:

- підвищена відповідальність, «синдром перфекціоніста» – людина прагне досягти максимуму в роботі, особистому житті, суспільстві;
- значні навантаження у всіх сферах життя – численні обов'язки, необхідність дбати про сім'ю, рідних;
- обмеженість часу. Людина постійно працює у режимі великих часових затрат та невстигання, термінового виконання різних завдань.

Завдяки впливу цих чинників виникає значне перенапруження, виснаження нервової системи, внаслідок чого розвивається неврастенія або синдром хронічної втоми.

А. Курпатов, вивчаючи симптоматику синдрому хронічної втоми, виокремив три фази:

Перша фаза, коли будь-яка дрібниця викликає в людини роздратування, напругу, спалахи гніву, яскраві, емоційні, іноді навіть істеричні, реакції.

Друга фаза, коли виникає відчуття «я повністю нещасний у цьому світі».

Особливістю цієї фази є ігнорування важливих завдань та їх виконання. Щодо емоцій, то домінує почуття повного незадоволення та нещастя.

Третя фаза характеризується повним виснаженням.

Загалом стан людини на цій фазі можна описати як «сон з відкритими очима».

В народі кажуть: «Хворобу краще попередити, аніж лікувати». Хронічну втому, перенапруження теж краще попередити, аніж подолати [4, 19].

З метою попередження синдрому хронічної втоми, що призводить до професійної деформації в своїй діяльності я використовую різні напрями та форми роботи: психодіагностику, консультування, тренінги, психологічні практикуми, години спілкування. Під час проведення просвітницьких та корекційних заходів реалізується основна мета: профілактика і корекція синдрому емоційного вигорання, хронічної втоми (підвищення адаптаційних можливостей особистості, формування позитивного настрою по відношенню до оточуючих і своєї професії, розвиток особистісної рефлексії, навчання навикам взаємодії у важких екстремальних ситуаціях, ослаблення його психічної напруженості).

Методи психокорекції націлені на розвиток внутрішніх психічних сил учителя, розширення професійної самосвідомості. Вони допомагають педагогу правильно орієнтуватися у власних психічних станах, адекватно оцінювати їх і ефективно управляти собою для збереження й зміцнення власного психічного здоров'я і, як наслідок, досягнення успіху в професійній діяльності за порівняно незначних витрат нервово-психічної енергії.

З метою протистояння хронічної втоми, професійного вигорання рекомендую поради, названі звичками, запропоновані лікарем Д. Лейком, що дозволяють піклуватися про своє психосоматичне здоров'я.

1. Правильне харчування:

- регулярний прийом збалансованої, багатой на вітаміни їжі;
 - включення в раціон фруктів і овочів, багато грубої їжі;
 - обмеження жирної їжі, рослинних олій і білків;
 - дуже багато свіжої чистої води (не менше 8 склянок на день).
2. Рухливий спосіб життя: фізично тренуватися по 20-30 хвилин три рази на тиждень. Регулярні фізичні вправи сприяють виведенню з організму хімічних речовин, що утворюються в результаті стресу, роблять релаксацію більш глибокою, поліпшують сон.
3. Правильне дихання: якщо воно рівне і глибоке, то діє заспокійливим чином.
4. Освоєння і щоденне використання прийомів релаксації, спрямоване на зниження фізичної, розумової та емоційної напруженості.
5. Жити цікаво. Культивувати хобі, не замикатися лише на роботі, знаходити різні інтереси в житті.
6. Робити перерви в роботі і активно відпочивати, влаштовувати розвантажувальні дні зі зміною діяльності, екскурсіями, прогулянками і поїздками на природу.
7. Сказати «ні» шкідливим звичкам.
8. Дбати про позитивний настрій на цілий день. Розвивати звички позитивного самонавіювання і мислення, формувати позитивні установки та побажання.
9. «Вирощувати сад» вдома, на робочому місці, на дачі, у дворі. Спілкування з живою природою.
10. Спілкуватися з домашнім улюбленцем.
11. Знаходити час для турботи про себе, слухати музику, дивитися улюблені передачі, фільми, читати книги.
12. Культивувати в собі відчуття спокою. Не дозволяти похмурих думкам і поганому настрою руйнувати душевну рівновагу і благополуччя.

Педагогічним працівникам пропоную використовувати різні техніки для саморегуляції психічного стану:

- визначайте і розділяйте короткострокові і довгострокові цілі;
- використовуйте «тайм-аути», які необхідні для забезпечення психічного і фізичного благополуччя (відпочинок від роботи);

- навчіться вмінням і навичкам саморегуляції (релаксація, визначення цілей і позитивна внутрішня мова сприяють зниженню рівня стресу, що веде до вигоряння);
- йдіть від непотрібної конкуренції (бувають ситуації, коли її не можна уникнути, але надмірне прагнення до виграшу породжує тривогу, робить людину агресивною);
- залучайтеся до емоційного спілкування (коли людина аналізує свої почуття і ділиться ними з іншими, ймовірність вигоряння значно знижується або процес цей виявляється не настільки вираженим);
- намагайтеся розраховувати й обдуманно розподіляти свої навантаження;
- вчіться переключатися з одного виду діяльності на інший;
- простіше ставтеся до конфліктів на роботі;
- не намагайтеся бути кращим завжди й у всьому.

Висновки. На розвиток синдрому хронічної втоми і перенапруження впливають як особистісні, так і організаційні чинники і ці чинники взаємно підсилюють один одного. Небезпека синдрому полягає в тому, що йому властиво день у день прогресувати! Загальмувати цей процес буває вкрай складно.

На його фоні можуть загострюватися різні хронічні захворювання, розвиватися нові хвороби і навіть змінюватися склад крові. У цей момент спроби подбати про себе, як правило, не дають бажаного результату. І навіть професійна допомога лікаря не приносить швидкого полегшення. Тому найрозумніше - запобігти появі даного синдрому, «задушити його на корені». Адже синдром хронічної втоми має негативний вплив не тільки на самих педагогів, на їх діяльність і самопочуття, але і на тих, хто знаходиться поруч з ними. Це і близькі родичі, і друзі, а також учні, які просто змушені перебувати поруч, і тому стають заручниками синдрому.

Основним завданням для кожного є не отруювати власне життя негативом. Людина повинна чітко відділити свої позитивні та негативні думки, вона їх не контролює, а просто розмежовує. Вона дозволяє їм бути, але не дає змоги домінувати. Людина повинна брати відповідальність тільки за власні думки, що мають конструктивний і позитивний характер.

Якщо кожен педагог вчасно не зрозуміє наскільки важливо контролювати свої почуття та думки, тоді до хронічної втоми перенапруження – один крок.

Список літератури

1.Безверхня Л. В. Синдром хронічної втоми: як розпізнати і відпустити. Здоров'я і довголіття. 2011. № 21. С. 17–24.

2. Калошин В. Ф., Гоменюк Д. В. Як ефективно діяти вчителю в критичній ситуації: Вид. група «Основа», 2011. 128с
3. Калька Н.М. Профілактика і подолання синдрому хронічної втоми у працівників ОВС: навч.-метод. посібник / Н. М. Калька. Львів: ЛьвДУВС, 2015. 84 с.
4. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності: Вид. група «Основа», 2008. 224с.5.Шпичак І.П.
5. Попередження емоційного вигорання педагогів: спецкурс. Рівне: РОІППО, 2017. 52 с. URL: umo.edu.ua (дата звернення 18.11.2020)

*Дивнич Л.А.,
соціальний педагог
Звенигородської загальноосвітньої
школи-інтернату I-III ступенів –
спортивного ліцею
Звенигородської районної ради
Черкаської області*

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА – ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Постановка проблеми

Запорукою високої продуктивності освітнього процесу є емоційне благополуччя педагогічного працівника. Немає сумніву, що праця педагога відноситься до числа найбільш напружених в емоційному плані видів професійної діяльності.

Проблема емоційної стійкості та педагогічного вигорання є однією з актуальних психологічних проблем.

На жаль, велике емоційне та інтелектуальне напруження, якому піддається сучасний педагог стає провідним чинником втрати людського ресурсу та фактором появи порушень особистісного благополуччя спеціаліста системи освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Актуальність теми полягає в тому, що на даний час такий синдром, як емоційне вигорання досить поширене явище серед педагогів. Численні дослідження свідчать, що у педагогів з низьким рівнем емоційної стійкості спостерігається падіння загального тону і ослаблення нервової системи, яке проявляється у наступних симптомах: емоційному дефіциті, емоційній та особистісній відстороненості, психосоматичних і психовегетативних

порушеннях, що значно впливає на продуктивність діяльності педагога. А від стану здоров'я залежить розвиток вчительського потенціалу та професійне довголіття спеціаліста.

Праця вчителя надто специфічна, важко окреслити коло, де саме закінчується службова діяльність та починається суспільна.

Результати досліджень свідчать, що більшість педагогів не звертають уваги на свій психоемоційний стан, який призводить порушення апетиту, посилення роздратування чи пасивності, апатії, відчуття безнадійності та до вживання психостимуляторів.

Як наслідок, психофізичне виснаження мають: після 10 років праці більше 35% педагогів, після 15 років праці – більше 40%, після 20 років праці – більше 50% вчителів.

А одним із найважчих наслідків довготривалого емоційного виснаження є синдром «професійного вигорання» (ПВ) – це спустошення, що формується на фоні стресу, викликаного тривалим впливом організаційних, ситуаційних факторів професійної генези середньої інтенсивності.

Мета статті

Для того, щоб особистість педагога залишалася цілісною, гармонійною, щоб навчати творчо та успішно, необхідним і дуже важливим є дослідження даного синдрому та напрацювання ефективних методів його подолання. Тому і мета статті надати інформацію про синдром емоційного вигорання у педагогів, причини його виникнення, симптоми, стадії та рекомендації з подолання, допомогти вчителям розібратися у власних життєвих поглядах, підвищувати розуміння необхідності самопізнання, виховання професійної упевненості.

Виклад основного матеріалу

Погодьтеся, що часто спосіб життя педагогів зводиться до професійних обов'язків таких як: особиста відповідальність за якість освітнього процесу, конфлікти або напружені ситуації, дефіцит часу, різні педагогічні навантаження, організаційні недоліки і як результат – професійна деформація, яка поступово перетікає у професійні захворювання.

Серед численних причин появи стану вигорання можна назвати такі:

- великий обсяг роботи, надмірна кількість обов'язків;
- важкий колектив, відсутність належної винагороди за роботу;
- «криза віку», криза цінностей;
- помилка при виборі сфери професійної діяльності, розчарування;
- обмеження кола діяльності;
- невміння «виходити з ролі вчителя»;
- присвоєння перемог працівника іншими людьми тощо.

Симптомами емоційного вигорання є:

- почуття виснаження або втоми (порушення сну, зниження імунітету, проблеми із концентрацією уваги);
- інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою (відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності);
- зниження професійної ефективності (сумніви у власних здібностях і компетентності).

Емоційне вигорання має декілька стадій:

I – потреба у частих перервах на роботі, забування робочих моментів, (триває 3-5 років).

II – зниження інтересу до роботи, потреби у спілкуванні, «не хочеться бачити колег»; втома, навіть після вихідних, підвищена дратівливість, збільшення кількості простудних захворювань, (триває від 5 до 15 років).

III – з'являються сумніви в цінності своєї роботи, життя; емоційна байдужість, відчуття постійної відсутності сил; порушення пам'яті, уваги, сну; повне згорання, відразу від всього, (від 10 до 20 років).

Як уберегтися від емоційного вигорання:

1. Розподіл відповідальності:

- визначайте собі реалістичні цілі;
- якщо багато справ – розділіть їх з кимось.

2. Сповільнення:

- не намагайтесь встигнути все і відразу;
- керуйте часом, добре плануйте день; знаходьте час на роздуми;
- не змішуйте професійні справи з особистими, робочі проблеми залишайте на роботі;
- припиніть шукати в роботі щастя або порятунк, якщо є негаразди в особистому житті.

3. Задоволення потреб:

- добре відпочивайте, виїздіть на природу;
- звертайте увагу на дрібні радості щоденного життя;
- висипайтесь, повноцінний сон не менше 8 годин на добу захищає психіку від перевтоми;
- будуйте приємні стосунки з іншими;
- подбайте про справжню оздоровчу відпустку один раз на рік.

4. Реагування на сигнали:

- зверніть увагу на біль, який ваше тіло посиляє;
- умійте переключати свою увагу й відволікатися від роботи;

5. Визнання:

- навчіться жити повноцінним життям;

- звертайте увагу на власні досягнення, навіть у найдрібніших справах;
- навчайтеся чогось нового, не піддавайтеся рутині;
- ніхто не є досконалим, важливо знати свої слабкі й сильні сторони.

Виходячи з вищевказаного, щоб уникнути емоційного виснаження необхідно дбати про :

- БЕЗПЕКУ. Власна безпека перш за все.
- ЛЮБОВ. Основний захист від вигорання – любов.
- БАЛАНС. Навантаження має відповідати рівню можливостей, компетентностей, підтримки і загалом вимогам інших сфер.
- РЕСУРС. Регулярне відновлення і поповнення енергії.
- КОМАНДА. Велике щастя бути в добрій команді, спільноті, де є взаємна відповідальність, підтримка і допомога.

Методики та вправи з попередження емоційного вигорання:

Доречно запропонувати педагогам пройти тест.

ТЕСТ НА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ

Шановний респонденте! В тесті 15 питань. Для кожного з них є п'ять варіантів відповідей, яким співвідносний певний бал. Відповівши на усі питання підрахувавши бали, Ви дізнаєтеся, чи знаходитесь у зоні ризику щодо професійного вигорання.

№ пит.	Зміст питання	Критерії оцінювання				
		Ніколи 0	Рідко 1	Іноді 2	Часто 3	Дуже часто 4
1.	Чи відчуваєте Ви недостатність фізичної та емоційної енергії					
2.	Чи помічаєте Ви, що думаєте про свою роботу у негативному ключі?					
3.	Чи помічаєте, що Вам стало складніше сходитися з людьми і Ви ставитеся до них гірше, ніж Вони того заслуговують?					
4.	Чи часто Вас дратують якості дрібні проблеми або негаразди в команді?					
5.	Чи відчуваєте, що Вас недооцінюють на роботі або не завжди розуміють правильно?					

6.	Чи відчуваєте, що Вам немає з ким поговорити?					
7.	Чи здається Вам, що Ви отримуєте менше, чим заслуговуєте?					
8.	Чи відчуваєте Ви, що шлях до успіху пов'язаний з надмірним стресом і тиском?					
9.	Чи помічаєте Ви, що отримуєте від своєї роботи зовсім не те що очікуєте?					
10.	Чи замислюєтеся, що Ви зараз не на «своєму» робочому місці або не у «своїй» компанії?					
11.	Вас дратують деякі Ваші робочі обов'язки?					
12.	Чи відчуваєте Ви, що організація процесів і бюрократизація всередині компанії негативно впливає на Вашу роботу?					
13.	Чи здається Вам, що обсяг роботи перевищує Ваші можливості?					
14.	Чи помічаєте, що Вам не вистачає часу, щоб робити важливі речі, які необхідні для якісно виконаної роботи?					
15.	Чи помічаєте, що Вам не вистачає часу, щоб розпланувати усе так, як Ви хочете?					

Ключ:

15-18 балів: Незначні ознаки професійного вигорання.

19-32 бали: Невеликі ознаки вигорання, при тому, що деякі фактори можуть здійснювати важкий вплив.

33-49 балів: Будьте обережні, Ви можете знаходитися у зоні ризику, є явні ознаки, що професійне вигорання наближається.

50-59 балів: Ви у підвищеній зоні ризику, час щось змінювати.

60-75 балів. Ви на межі. Терміново щось робіть!

Вправа «Місце спокою».

Мета: розслаблення.

Інструкція: Сядьте зручно, заплюште очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви пливете на човні по морю, далеко від дому. Усі проблеми й турботи залишилися вдома, ви почуваетесь вільно, на вас не тисне тягар відповідальності. Ваш човен вільно пливе по хвилях. Ви насолоджуєтесь почуттям спокою. Ви то підіймаєтеся на хвилі, то опускаєтеся. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні й розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих... Теплий, м'який спокій розливається по всьому тілу. Ви дедалі спокійніші, вільніші... Ваш погляд зупиняється на маленькому острові. Вас манить туди, ви там шукаєте спокою, захисту, задоволення. Ваш човен наближається до острова. Уже можна розрізнити рослинність, пальми, пісок. І ось ви сходите на берег. Ви відчуваєте тепло піску – м'якого, приємного, ви лягаєте і відчуваєте тепло, розслаблюєтесь. На губах у вас морська сіль. Ви дивитеся на хмаринки й відчуваєте тепло сонця. Тут ваша гавань. Насолоджуйтеся почуттям спокою, впевненості, тепла. Сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам упевненість, силу, безпечність. Попрощайтеся з цим місцем, настав час повертатися в реальність. Повільно розплющуйте очі.

Вправа «Уявна розмова зі своєю професією».

Мета: розвиток внутрішньої мотивації особистості.

Інструкція: Учасникам пропонується об'єднатися в пари.

Уявіть собі, що Ваша професія – жива істота. З нею можна і потрібно спілкуватися, дякувати, хвалити, поважати, просити. Полюбіть свою професію – і вона полюбить Вас.

Завдання:

1. Подякуйте Вашій професії за успіхи.
2. Попросіть у Вашої професії позитивних зрушень у роботі, нових успіхів, досягнень.
3. Поставте перед собою конкретну мету і попросіть натхнення, енергії, допомоги у досягненні успіхів.

Висновки

Пам'ятаймо! Професійне вигорання не така річ, яка мине сама собою. Відновлення настільки ж повільне та болюче, як і процес, яким воно було спровоковане. Головне, вчасно реагувати на сигнали, які посилає наш організм та піклуватися про себе.

Дієвими заходами з профілактики професійного вигорання є належні умови організації професійної діяльності, атмосфера підтримки та

взаєморозуміння в колективі, звернення по допомогу, участь у супервізіях, спілкування у професійній сфері, освоєння способів керування професійним стресом, прагнення професійно розвиватися й самовдосконалюватися (обмін професійною інформацією за межами власного колективу).

Учитель повинен уміти регулювати власними емоціями, бути упевненим у собі як фахівцеві, уміти приймати правильні рішення у стресових ситуаціях та управляти своїм емоційним станом.

Педагогу важливо навчитися використовувати свої сильні сторони для компенсації тих аспектів, у яких він відчуває труднощі, адже все значною мірою залежить від самого педагога.

Недаремно ж кажуть: «Усе в твоїх руках».

Список літератури:

1. Грицук О.В. Проблема емоційної стійкості особистості педагогів / О.В. Грицук // Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХНПУ, 2004. – Вип. 14. – С. 45-50.
2. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти // Психолог, №40 (424), жовтень, 2010. – с.3-7.
3. Майтак Т.М. Психологічний супровід превенції професійної деформації особистості педагога «Людина і сучасне суспільство: проблеми педагогіки та психології». Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. (м. Львів, Україна, 2-3 березня 2012 року). — с. 37 - 38. 4.
4. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Навчально методичний посібник — К.: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ 2017. – 208 с.

*Городнича Н.М.,
вихователь дошкільного навчального
закладу загального розвитку «Калинка»
міського відділу освіти Золотоніської
міської ради та виконавчого комітету*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ СИНДРОМУ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ ТА ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ. ЯК “НЕ ПЕРЕГОРИТИ”, КОЛИ ДУЖЕ “ПРИПЕЧЕ”

Постановка проблеми. У наш час праця педагога вимагає до себе особливої уваги. Усе змінюється в житті: з’являються нові погляди і підходи до виховання і навчання дітей, взаємини з колегами, керівництвом, батьками. Поряд з цим все більше вимог ставиться до педагога, а це призводить до змін

його емоційного стану, перенавантаження, психологічних змін, виникнення стресів. Стреси постійно супроводжують його в усій діяльності, адже він завжди знаходиться в активній взаємодії з колегами, працівниками закладу, батьками, несе постійну відповідальність за розвиток і освітні процеси дітей. Йому потрібно час від часу вирішувати непередбачувані ситуації, бути в вирі життя освітнього закладу, часто поступаючись власним часом, інтересами, бажаннями і прагненнями, а як підсумок всього цього – емоційна напруженість, відчуття відсутності підтримки колег, поява синдрому хронічної втоми та перенапруження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні сторони профілактики та подолання синдрому хронічної втоми та перенапруження педагогічних працівників вивчались у напрямку змісту, та структури цієї проблеми як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями. Дослідженнями науковців Х.Маслач, Т.В.Форманюк, В.В.Бойко, Е.Р.Ганеєва, Н.Є.Водопьянова, М.М.Скугаревська. Так Х.Маслач у своїх дослідженнях дотримується думки про те, що емоційне вигорання – це окрема форма професійної дезадаптації. Такий стан призводить до зниження працездатності, бажання йти на роботу, в повній мірі виконувати свої професійні обов'язки. Питання емоційного вигорання актуальне і для медичних дослідників, адже часто такий стан людини викликає психосоматичні захворювання. Ці питання досліджували лікарі-психіатри та педіатри: Кундієв Ю.І., Трахтенберг І.М., Нагорна А.М. [1, с. 76].

Мета статті. Розкрити особливості розвитку синдрому хронічної втоми та перенапруження педагогічних працівників, показати як вирішується ця проблема, необхідність її профілактики, попередження появи, що сприятиме їх професійному росту, покращенню працездатності.

Виклад основного матеріалу.

Сучасні зміни, які відбуваються в суспільстві не оминули і педагогічну галузь. Усе частіше постає питання: яким має бути сучасний педагог? Змінюється життя, змінюються люди, а також вимоги до педагогів (їх саморозвитку, поглядів на життя, їх здібностей та професійного рівня). Все це обумовлене вимогами професії, адже педагог виховує дітей для майбутнього, а сам вихований на світоглядах минулого. Перш за все він повинен проаналізувати, що потрібно дитині сьогодні, які знання, уміння дитина потребуватиме завтра. Завдання справжнього педагога – передбачити майбутнє, бути людиною з майбутнього, адже він – зразок для наслідування дітьми. Він повинен володіти позитивними особистісними характеристиками, які можна наслідувати. Для нього – особистісні характеристики більш значущі, ніж його знання, вміння та навички.

Що таке синдром хронічної втоми? Хронічна втома (вигорання) – це синдром емоційного виснаження, деперсоналізація (втрата індивідуальності, відокремленості від інших) і зниження особистих досягнень, що може виникнути у працівників, робота яких пов'язана з людьми.

Втома – це нормальна реакція організму на зниження рівня енергії, заклик організму на відновлення. Вона виникає не раптово, а поступово. Якщо не звертати уваги на ці прояви, то відчуття задоволення від виконаної роботи буде все менше і менше, а бажання залишити діяльність стрімко збільшується. Це відчуття, внутрішнє напруження може привести до бажання покинути улюблену роботу. Замість бажання працювати, приносити користь з'являється відчуття спустошеності, втрати часу.

Емоційне вигорання – це синдром, який нині набуває широкого поширення в професійній діяльності педагогів. Виникає він на фоні хронічної втоми, низької фінансової віддачі, відсутності підтримки держави та суспільства [2, с. 76].

Вихователь дошкільного закладу – особистість, яка першою виконує освітні завдання в системі освіти. Сьогодні функція догляду за дітьми в дошкільних закладах – важлива, але не єдина, яку має здійснювати вихователь. У сучасному суспільстві вихователь є координатором, антистресором, посередником між дитиною і суспільством, тобто людиною, яка регулює і координує всі соціальні чинники, що впливають на формування особистості в дошкільному дитинстві. Швидкий темп життя, прагнення все встигнути, велике професійне навантаження (завищення вимог, неоднозначні вимоги до виконуваної роботи; відсутність або брак соціальної підтримки з боку педагогів та керівництва, недостатнє оцінювання роботи, винагорода, як матеріальна так і моральна, а також відсутність справжнього відпочинку, необхідність постійно бути в «хорошому» настої, просто бути постійно ввічливим, усміхненим призводить до втрати життєвих сил, енергії, яку не завжди вдається відновити та поповнити. Виснаження проходить у кожного по-різному. Хтось виснажується швидше, хтось витримує певний час.

У сучасній психології та педагогіці на даний час немає єдиної думки щодо хронічної втоми та перенапруження педагогів, визначення умов за яких вони виникають, факторів та причин виникнення. Дослідниками (В.В. Бойко «Діагностика рівня емоційного вигорання», О.О.Рукавішніков «Визначення психічного вигорання». Г.С.Нікіфоров «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина – людина», Дж.Гібсон «Оцінка власного потенціалу «вигорання» було встановлено, що педагогічні працівники – це ті професії, які найбільш схильні до проявів перевтоми, перенапруження в роботі, адже їх діяльність відбувається в системі «людина- людина». Термін «вигорання»

вперше було визначено за американським словником у 1974 році (ввів його американський психіатр Герберт Фрейденберг, а у 1976 році американська дослідниця Крістіна Маслач ввела термін «емоційне вигорання»). Феномен професійного вигорання було виокремлено нею зі складу емоційного вигорання.

Актуальною ця проблема знову стала в 2019 році, коли Всесвітня організація охорони здоров'я внесла професійне вигорання до 11 видання Міжнародної класифікації хвороб (МКХ) як явище, що виникало внаслідок хронічного стресу.

Досить часто проблеми синдрому хронічної втоми та перенапруження виникають у людей, які не змогли себе реалізувати, досягти якихось успіхів у професійній діяльності, або в людей, які мають завищену самооцінку.

Як розпізнати емоційне вигорання педагогів? Про це досить яскраво можна побачити під час спостережень за їх діяльністю, бесід з педагогами :

- Незадоволеність. Людина вважає, що здатна на більше, але на заваді до вирішення цього питання постають певні причини, які не дають можливості справитися з проблемою.
- Знаходження в глухому куті. Людині просто притаманне відчуття безвиході, нездатності вирішувати проблеми, та впливати на хід подій.
- Намагання зменшити професійні обов'язки. Бажання полегшити, спростити покладені на педагога професійні обов'язки, перекласти на колегу, або просто іншого педагога, відтермінувати виконання завдань. Може спостерігатися несприятливий психологічний клімат на робочому місці, взаємовідносини між колегами, невідповідність темпів професійного та кар'єрного росту.
- Емоційна закритість. Усунення емоцій з професійної діяльності, закриття в собі, відсторонення від усього, що оточує.
- Особистісна відстороненість. Повна, або часткова втрата інтересу до людей, що оточують працівника

Сама людина досить часто не може самостійно подолати хронічну втому та перенапруження. Допомогти в цьому можуть психологи. У нашому дошкільному навчальному закладі на допомогу педагогам приходив практичний психолог Погорелова Наталія Олександрівна. Вона досить відповідально відноситься до вирішення даних питань. Вона запропонувала педагогам анкету на визначення рівня емоційного вигорання. Усього в анкетуванні брали участь 13 педагогів (від 25 до 65 років). Питання, які були запропоновані охоплювали: виникнення конфліктних ситуацій як на робочому місці так і у взаєминах між колегами та вдома, про продуктивність праці і відпочинок, власні відчуття психологічних і фізіологічних

перенавантажень, появу тривожних очікувань, як робота впливає на емоційну сферу діяльності та творчість у роботі, про ставлення до колег, які вимагають надмірної уваги та особливе ставлення до себе, про появу думок про вплив роботи на стан здоров'я. Результати анкетування показали, що лише у 12% опитаних емоційний стан майже в нормі, потребує незначних зусиль для його корекції; 18% говорять про те, що симптоми «вигорання» дуже помітні. У решти опитаних, 55% , говорять проте, що їх стан потребує корекції, потрібно піклуватися про своє здоров'я, у 5% симптоми емоційного вигорання відсутні. Опитані відмічали фактори, які впливали на психологічний стан. Це перш за все – напруженість у роботі, відсутність підтримки, психологічні відносини з батьками вихованців, контингент дітей в групі, конфлікт інтересів батьків і педагогів, їхні погляди на виховання. Також були негативні відповіді на запитання, які мали в своїй основі характеристику особистості, які мають схильність до вигорання (імпульсивність, відсутність витримки, невміння поводитись в конфліктних ситуаціях). У відповідях було видно, що на хронічну втоми впливають не лише особистісні фактори, а й організація освітнього процесу.

Педагогічним працівникам було запропоновано способи уникнення синдрому хронічної втоми та перенапруження:

- фізіологічні : спрямовані на якісний сон, збалансоване харчування, отримання фізичного навантаження, аромо-, фіто-, кольоро- терапія, дихальні вправи, водні процедури;
- емоційно-вольові: спілкування з природою, музика, мистецтво, «справи для душі»;
- ціннісно-сміслові регуляції: критика себе, образа, злість, наявність негативних емоцій, позитивні погляди на життя і взаємини.

Результати тестування, роздуми над проблемою спонукали мене більш повно проаналізувати власний стан хронічної втоми та перенапруження.

Останнім часом замість бажання працювати, приносити користь, виховуючи дітей, все частіше з'являється відчуття спустошеності, думки про марну трату часу. Все яскравіше говорять про себе симптоми, які притаманні хронічній втоми та перенапруженню:

- хронічна втома, якій не допомагає, навіть, сон;
- зниження працездатності. Незаплановані завдання, які слід виконати, викликають сильний стрес і агресію;
- часто спостерігаються фізичні нездужання (головний біль, застуда, ломота в тілі):

- втрата ентузіазму в роботі, відсутність інтересу до завдань і професійних питань. Робота зводиться лише до власної присутності на ній. Все інше – поза увагою;
- збільшення якості і кількості конфліктних ситуацій як з колегами так батьками. Відчуття таке, ніби хтось шукає в діяльності лише її погані сторони;
- страх перед нововведеннями, завжди виникає негативна реакція, супротив;
- підвищення дратівливості, що переростає в спалахи гніву(як на колег так і на домашнє оточення);
- надмірна плаксивість, глибока байдужість до всього, що оточує , бажання побути на самоті.

Ці симптоми, власні відчуття, говорять про ознаки професійного вигорання. Я також бачу причини, які до цього привели:

- бажання все встигати, бути не гіршою за інших (на роботі і вдома). Це призводило до недосипання, роботи в неробочий час, нехтування вихідними та святковими днями;
- невміння спланувати свій власний час. Завжди з'являлися незаплановані завдання, які слід було виконувати за будь-яких умов;
- прагнення йти в ногу з часом, переоцінка власних сил та можливостей, бажання втілювати в свою діяльність елементи новизни, кидання від однієї методики до іншої, одного виду діяльності до нового, невідомого, яке вимагало сил і енергії на вивчення, апробацію;
- невміння відмовити, сказати «ні».

Добре, що я змогла вчасно проаналізувати свій стан, прочитавши в Інтернеті рекомендації про те, як вийти з нього. Допомога психолога, його рекомендації сприяли відновленню психоемоційного стану. Було змінено підходи до власного Я. Відновлення проводилось в емоційні, фізичній і психологічній сферах. Щоб попередити хронічну втому та перенапруження слід бути в гармонії з собою, керувати в своїй діяльності емоціями, які приносять радість, задоволення; якщо відпочинок – то активний чи пасивний, вирішувати кожному з нас, але без дзвінків по телефону, розмов у мережі Інтернет; рухливість настільки це можливо; використання музики, релаксація, милування природою (звуки, краєвиди); професійний і особистий розвиток (читання книг, статей); не збирати негативні емоції, ділитися з оточуючими, говорити про свої почуття, проблеми, скаржитися на втому, перенапруження, але слід пам'ятати – з ким це можна робити, а з ким варто і помовчати.

Робота над собою, бажання виправити свій психоемоційний стан, дали можливість зробити висновок, що встигнути все і скрізь неможливо, та й не потрібно. Я переконалася, що результат праці залежить від завдань і їх важливості. Участь у тренінгах дала мені можливість виробити в себе таке сприйняття, коли чітко ясно, що має значення особисто для мене (в роботі, житті), що потрібно вирішувати в першу чергу, а що – залишити на потім. Я переконалася, що все слід робити так, щоб була гармонія власних пріоритетів і поставлених цілей, дотримання стабільності в усьому(роботі, вдома), слід навчитися переключатися з одного виду діяльності на інший, працювати раціонально і стабільно, без підвищеної активності і надмірного спаду інтересу і бажань до діяльності. Саме головне, що мені вдалося зрозуміти – навчитися отримувати задоволення від прожитого кожного дня.

Висновки. Насамкінець можна зазначити, що проблема хронічної втоми та перенапруження на часі. Дуже важливо, щоб кожен з педагогів більш уважно ставився до свого фізичного, емоційного, поведінкового, інтелектуального і соціального стану, міг проаналізувати дестабілізуючі чинники, що впливають на виникнення синдрому емоційного вигорання, вплив емоційної компетентності на формування стійкості організму перед стресами. Слід пам'ятати про те, що подолання професійного вигорання можливо усунути, але за умови саморегуляції, допомоги психологів і психотерапевтів. Найкращою профілактикою професійного вигорання є свідоме відношення до роботи і відведення їй певного місця в житті.

Якщо нехтувати проявами відхилень у емоційних проявах, то можна отримати психосоматичні захворювання . Емоції впливають на психічний стан педагога, адже психосоматика – це тілесне відображення душевного життя людини, плюс до цього тілесний прояв емоцій.

Список літератури:

- 1.Кундієв Ю.І., Трахтенберг І.М., Чернюк В.І., Нагорна А.М. Медицина праці на сучасному етапі. Актуальні питання охорони праці здоров'я. Науковий журнал МОЗ України № 1(5).2014. С.47-54
- 2.Юрченко В.І., Приходько Ю.О. Психологічний словник-довідник. Навчальний посібник: К.: Каравела, 2016.С.328
3. Завадська Т. Емоційне вигорання педагогів: як розпізнати. Вихователь-методист дошкільного закладу .2019. № 5. С.44-45

*Васіна В.А.,
музичний керівник закладу
дошкільної освіти загального
розвитку «Сонечко»
Золотоніської міської ради та
виконавчого комітету*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ І ЯК З НИМ СПРАВЛЯТИСЯ

Постановка проблеми. У нашій культурі «трудоголізм» вважається проявом любові до своєї роботи, але перенавантаження та стрес можуть призводити до вкрай негативних наслідків, таких, як емоційне вигорання.

То що ж таке емоційне вигорання?

Емоційне вигорання – це криза у стосунках з роботою. Найкраще зрозуміти вигорання можна тоді, коли почати ставитися до нього як до депресії, викликаною роботою. Вигорання – довготривалий, негативний, афективний стан. Він поєднує емоційне виснаження, фізичну та розумову втому. Вигорання є наслідком хронічного стресу на роботі [1, 4].

Емоційне вигорання – справжня епідемія серед сучасних вчителів. Перенавантаження, високі стандарти, та щоденна комунікація із сотнями людей – невід’ємна частина роботи вчителів. І це стосується не лише українського вчительства. За оцінками вчених більше половини всіх вчителів Індії та Йорданії страждають від емоційного вигорання. Вигорання так само є проблемою розвинених країн. За даними досліджень 91 % вчителів Великої Британії страждають від надмірного стресу, а 74% регулярно відчувають тривогу. Щороку США витрачають близько 2 мільйонів доларів через те, що молоді вчителі кидають роботу не впоравшись із навантаженням.

Отже, ми бачимо, що емоційне вигорання – це більше, ніж просто відчуття втоми, воно може призвести до серйозної та тривалої депресії.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Питаннями професійного та емоційного вигорання займалися такі науковці, як: Х. Фрейденбергер, Ю. Ковровський, В. Бойко, Г. Робертс, Н. Водоп’янова, К. Чернісс, В. Дудяк, Е. Грінглас, К. Маслач, В. Орел, О. Рукавішніков, Н. Самоукіна, І. Фрідман, В. Шауфелі, Р. Шваб, Л. Юр’єва та інші [2, 25].

Формулювання цілей статті.

Дане явище достатньо ґрунтовно висвітлене у науковій літературі, але на сьогодні мало звертається уваги на ефективні психолого-педагогічні

технології, спрямовані на профілактику виникнення даного явища та зниження ризику формування і появи професійної кризи в цілому.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Професійне вигорання воно не є саме по собі унікальним явищем. Професійне вигорання є одним із різновидів емоційного вигорання. Емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи.

В наш час це явище дуже поширене. Коли особистість, будь яка людина, природньо перестає реагувати у той чи інший спосіб (ігнорування або інші захисні реакції) на якісь впливи, які її психіка ідентифікує як такі, що можуть зашкодити. Емоційне вигорання не є чимось страшним і не може само по собі сприйматися, як певний діагноз. Це нормальний стан людини, але є і інша сторона цього питання: чи можемо ми протистояти, чи можемо ми попереджати такий стан?

Чому ж ми сьогодні так часто говоримо про це? Та тому що емоційне вигорання вражає людей, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням - у лікарів, психологів, педагогів, менеджерів, робітників соціальних служб, які працюють у сфері «людина-людина». Тобто ми з вами розуміємо, що це така специфічна галузь діяльності, де людина має більшого емоційного навантаження, більше взаємодіє, більше обміну емоціями, енергією, взаємними реакціями на ті чи інші ситуації.

Згідно з Міжнародним Класифікатором Хвороб – 11 розділ «Фактори, що впливають на стан здоров'я або контакт зі службами системи охорони здоров'я» описані причини звернень пацієнтів, які не класифікуються як хвороби або стан здоров'я. В ньому зазначено: вигорання – це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці. Тобто класифікатор уточнює, що виникає багато звернень, але хворобою це не є, це є певною ситуацією, яка впливає на стан людини, яка дійсно є реакцією хронічного стресу [2, 104]. Тому потрібно бути пильними до перших ознак емоційного вигорання.

Ознаки емоційного вигорання

1.Втома.

Одного дня викладання достатньо, щоб втомитися від нього. Але, якщо педагог відчуває втоми ще до того, як дійти на робоче місце, тоді можливо йому потрібна перерва.

2.Порушення сну.

Ті, хто переживає вигорання часто борються з безсонням. Воно може стати постійною проблемою, адже без сну організм більш вразливий до стресу, а більший стрес викликає ще більші порушення сну.

3.Забудькуватість.

«Вигорілим» педагогам важко виконувати звичайні завдання, їм складно зосереджуватись на роботі. Нестача сну може посилити ці симптоми ще більше.

4.Зосередженість на проблемах.

Коли педагоги переживають вигорання, то їхня робота може здаватися їм недостатньо доброю, маленькі щоденні перемоги перестають приносити задоволення, а найменша помилка стає значущою.

5. Втрата ваги та апетиту.

Це є ознакою того, що людині потрібно зосередитися на стані свого здоров'я.

6. Депресія та тривога.

Якщо ігнорувати вигорання на ранніх етапах у педагога може з'явитися почуття тривогого та депресії [4, 15].

Які ж фактори хронічного вигорання?

1.Зумовлений роботою в одному й напруженому ритмі.

Розглянемо роботу педагога, який працює в освітньому середовищі. Дуже часто люди цієї професії перенавантажені через деякі форс мажорні ситуації чи непогодження з чимось, завелике навантаження не тільки роботою в урочний час, а й позаурочною роботою, можливо навіть бюрократичною частиною роботи, підготовчою роботою, що може створювати напружений ритм.

2. Зв'язаний з великим емоційним навантаженням.

Ми вже раніше згадували, що коли людина, а в даному випадку педагог, працює з людьми, з тими людьми, які також переживають і відчувають різні емоції, стосовно того, що відбувається під час роботи в класі, під час виконання різних завдань або в їх житті поза роботою. Це можуть бути ситуації, які відбуваються вдома, економічні ситуації і т.д. Чи сприяє це великому емоційному навантаженню? Звісно сприяє. Також до цього фактору входить робота зі складним контингентом, тобто з ким складніше чи комфортніше працювати педагогу.

3. Відсутність належної винагороди (не тільки матеріальної, але й психологічної похвали) за виконану роботу, що змушує людину думати, ніби її робота немає жодної цінності для суспільства. Будь-яка людина, де б вона

не працювала, має отримувати ту зарплатню, яка дозволяє їй почуватися безпечно і комфортно та забезпечувати задоволення основних базових потреб людини. Але це не є одним із елементів, який призводить до вигорання, дуже часто ми не задовольняємо свої духовні потреби і це є викликом для педагогів, тому що більшість людей, коли вони навчаються, чи отримують знання знаходяться для себе в некомфортній зоні. Не часто педагог може почути слова вдячності, які б йому давали зрозуміти, що він робить щось необхідне, щось важливе та корисне, а це в свою чергу призводить до того, що час від часу з'являється відчуття, що робота, якою займаєшся, нічого не вартує та немає жодної цінності. Це ще більше впливає на емоційне вигорання, ніж відсутність матеріальної нагороди. Тобто, для людей, які вкладають душу у те, що вони роблять, психологічна ви нагорода у вигляді вдячності, досягнень учнів є часом більш важливою, ніж матеріальна.

4. Розвивається у схильних до співчуття людей.

Відомий американський психолог Херберт Фрейденбергер вказував, що подібний стан розвивається у схильних до співчуття людей, тих, хто ідеалістично ставиться до роботи, і разом з тим у неврівноважених, схильних до мрійництва і які мають нав'язливі ідеї [3, 28]. У цьому випадку синдром емоційного вигорання може нести за собою механізм психологічного захисту у формі часткового або ж повного вимикання емоцій у відповідь на шкідливі для психіки впливи.

Всі люди за своєю природою схильні до співчуття. Інша річ в тому, яким чином ми це співчуття проживаємо, чи ми беремо близько до серця ту чи іншу ситуацію, яка нас виснажує і не дає нам можливості виконувати наші прямі обов'язки на роботі чи в сім'ї. Головне розуміти, яким чином таке співчуття проявляється у нашому житті. Чи є воно таким, що шкодить нашому життю та здоров'ю.

Професор Кері Чернісс стверджує, що існують певні групи симптомів, які відображають синдром емоційного вигорання педагогів. Це група фізичних симптомів, таких як утом, головний біль, фізичне стомлення, виснаження. Існує група емоційних симптомів, до якої входять недостатня кількість емоцій, байдужність, песимізм, цинізм і черствість в особистому житті та професійному середовищі. Група поведінкових симптомів, що включають байдужність до їжі, робочий час триває більше 45 годин на тиждень, під час професійної діяльності з'являється відчуття утоми й виникає бажання відпочити. Також він виділив групу до якої відносяться відносяться прояви в інтелектуальному стані педагога такі, як падіння інтересу до нових теорій, ідей та альтернативних підходів у вирішенні проблем стосовно

професійної діяльності. Та остання група до якої входять соціальні симптоми: низька соціальна активність, падіння інтересу до відпочинку й власних хобі, соціальні контакти обмежуються лише роботою, мізерні стосунки з колегами на роботі та в сім'ї тощо.

Стадії професійного вигорання.

Стадії професійного вигорання є тими індикаторами, які нам допоможуть зупинитися і спіймати себе на думці, що дійсно щось треба з цим робити.

1 Стадія

✓ Починається приглушення емоцій, вони стають не такими яскравими. Відбувається згладжування гостроти почуттів і свіжості переживань. Педагог несподівано помічає: начебто все поки нормально, але... нудно й порожньо на душі. Всі ми знаємо, що негативні емоції виснажують людину, але і позитивні емоції також потребують багато ресурсів. У будь-якому із цих випадків наша психіка підказує нам, що не можна так сильно витратити ці ресурси. Тут включається захисна реакція організму і в результаті цього починається приглушення емоцій та згладжується гострота почуттів.

✓ Зникають позитивні емоції, з'являється деяка відстороненість у відносинах із членами сім'ї. На цьому етапі ми починаємо більше займатися своїм професійним життям, все менше і менше залишається часу та простору для своєї родини та друзів. І це також є першим дзвоником для того, щоб зупинитися і почати з цим щось робити.

✓ Виникає стан тривожності, незадоволеності; повертаючись додому частіше хочеться сказати «Залиште мене в спокої».

Щоб описати цей стан, треба спробувати себе уявити у вигляді великої кульки яка наповнена енергією, яку ми віддаємо. На роботі педагог все віддає і віддає цю енергію учням. Кулька здувається і здувається. Її протягом дня стає все менше і менше. Повертаючись додому ми стаємо, як та порожня кулька, спустошеними повністю. І тоді говоримо своїм рідним: «Залиште мене в спокої».

2 Стадія

Ця стадія ще не є критичною, але її починають помічати не тільки колеги по роботі, ай ті люди, з якими педагог безпосередньо співпрацює, тобто батьки та учні.

✓ Виникають непорозуміння на роботі, професіонал у колі своїх колег починає із зневагою говорити про деяких з них.

✓ Неприязнь поступово починає проявлятися у присутності учнів та колег. Спочатку це ледве стримувана антипатія, а потім наступають спалахи і роздратування. Подібна поведінка свідчить про ще неусвідомлений прояв

відчуття самозбереження при спілкуванні, людина перевищує безпечний для організму рівень.

Наша психіка, в той момент, коли ми виснажуємося, коли в нас немає вже ресурсів, ідентифікує тих людей з якими ми працюємо, як ворогів. Вона маркерує їх зневажливим словом чи якимись діями, не тому, що людина погана, а просто, щоб захиститися і не витратити багато енергії.

Далі ця неприязнь починає виражатися в присутності керівника або інших людей. Це не призводить до конструктивних дій та до зміни на краще конфліктної ситуації. Людина на другій стадії не розуміє, що це є вигорання, що вона вийшла за професійні рамки.

3 Стадія

Така стадія набуває вже серйозної форми, не всім людям вдається повернутися до того професійного життя, яке і призвело до вигорання.

✓ Притупляються уявлення про цінності життя, емоційне ставлення до світу стає «плоским»(не має радості, задоволення від того, що ми робимо), людина - небезпечно байдужою до всього, навіть до власного життя.

✓ За звичкою така людина може зберігати зовнішню респектабельність, але її очі втрачають той блиск інтересу до чого б то не було, і майже фізично відчутний холод байдужості поселяється у її душі.

На цій стадії два варіанти розвитку подій. У першому варіанті під час виснаження у людини з'являються різні захворювання, чи загострюються хвороби, які вже були. людина може потрапити у лікарню. Під час другого варіанту здоров'я ,буде в нормі, людина виглядає респектабельною, але є тільки зовнішня оболонка, а душі немає. Якщо так сталося, що людина дійшла до такої стадії, тоді їй необхідна серйозна допомога. Очі втрачають свій блиск і інтерес до всього. Є випадки, коли людина сама справляється з таким станом, але добре було б, щоб допомогу надавав спеціаліст [3, 152-156].

Поради педагогам та способи протидії емоційному вигоранню.

✓ Почніть із внесення невеликих змін у ваші щоденні звички. Це може допомогти впоратися з наявними симптомами та запобігти емоційному вигоранню.

✓ Усуньте стрес. Найкращий спосіб лікування стресу - це усунення його причини.

✓ Якщо ваше професійне середовище є причиною виснаження, тоді подумайте про зміну роботи чи навантаження.

✓ Якщо ваше керівництво у вас викликає стрес, то розгляньте можливість переведення і інший заклад.

✓ Дотримуйтесь здорового харчування.

✓ Займайтеся фізичними вправами. Фізичні навантаження допомагають переключитися від своїх проблем.

✓ Спіть достатньо. Сон – важливий для емоційного здоров'я.

Практикуйте уважність. Практики уважності - це набагато більше, ніж сучасна примха. Вони науково визнані і використовуються, щоб зменшити стрес і тривогу. Уважність – це акт взаємодії з моментом «тут і зараз». Ця практика може допомогти врівноважити ваші емоції і відвернути вашу увагу від негативних думок [4, 35].

Способи практичної уважності:

- медитацій;
- йога;
- дихальні вправи;
- прогулянки зі спостереженням природи;
- ведення журналу із записами свої почуттів і думок.

Доведено, що навіть один сеанс медитації може усунути наслідки стресу на організм.

✓ Спілкуйтеся з надійним «кругом». Це прекрасний спосіб зняти стрес. Люди, які слухають не обов'язково вирішать ваші проблеми, але вони можуть бути просто хорошими слухачами.

✓ Відпочивайте. Кожній людині в певний момент потрібна перерва. Допомогти може все, як невеличка відпустка так і похід у кіно.

✓ Попрацюйте зі своїми проблемами із професіоналом. Для лікування емоційного вигорання важливо не тільки змінити спосіб життя, а й звернутися, наприклад, до психотерапевта, яким зможе вам дати інструменти, щоб пройти стресовий період.

Займайтеся профілактикою емоційного вигорання. Із «вигоранням» можна впоратись, але ще краще не доводити себе до нього [3, 305].

Профілактика емоційного вигорання є проблемою не лише самого педагога, а й адміністрації. Не можливо забезпечити її ефективність без об'єднання зусиль. Для профілактики вигорання адміністрації учбових закладів важливо запровадити підтримувальну культуру на робочому місці щодо проблем психічного здоров'я. Дослідження науковців показують, що щонайменше третина працівників не повідомляють керівникам та колегам про свої психологічні проблеми. Це відбувається через стигматизацію тем. Хоча деякі люди і схильні до стресу, це не є першопричиною вигорання. Важливо розуміти, що воно може бути викликане організаційними чинниками. Потрібно вивчати фактори, які сприяють вигоранню педагогів, щоб пом'якшити їхній негативний вплив, та активно навчати всіх членів

колективу щодо попередження проблем психічного здоров'я. Пояснювати, як допомогти особі, що переживає емоційне вигорання.

Список літератури

1. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / Н. М. Булатевич. – К., 2004 – 19 с.
2. Грицук О. В. Проблема емоційного вигорання у вчителів / О. В.Грицук // Вісник ХНПУ ім. Г.С.Сковороди. Психологія. – Вип. 13. Частина 1. – Харків : ХНПУ, 2004. – 151 с.
3. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів [Текст] : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т. А. Колтунович; ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». – Івано-Франківськ, 2016. – 352 с.
4. Олійникова Н. Д. Методичні рекомендації щодо профілактики та зниження шкоди синдрому професійного вигорання у педагогічних працівників: посібник для фахівців психологічної служби, педагогічних працівників. – Первомайськ, 2011. – 52 с.

РОЗДІЛ 3.

Психосоматика як напрям про вплив емоцій на психічне та фізичне здоров'я педагога

*Джула В.О.,
практичний психолог закладу
дошкільної освіти загального
розвитку «Сонечко»
Золотоніської міської ради та
виконавчого комітету*

ПСИХОСОМАТИКА ЯК НАПРЯМ ПРО ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ПСИХІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

Постановка проблеми. Психічне здоров'я вагома складова щасливої людини. Якщо в людини на постійній основі негаразди та неблагополуччя і людина ніяк не переключається від проблем, то невдовзі будуть признаки емоційного вигорання, а за ним і признаки психосоматики.

Психосоматикою називають окремий напрямок в психології та медицині, що вивчає вплив різних психологічних умов на самопочуття людини і навіть розвиток деяких захворювань. Передбачається, що стрес, негативні емоції, переживання можуть викликати головні болі, порушувати правильну роботу органів, а також більшість людей пов'язують з психосоматичними розладами появу більш серйозних хвороб [3,45].

Чому я взяла саме психосоматику, тому що ця тема мені, як працюючій людині, психологу ДНЗ дуже актуальна. Кожен день я зіштовхуюся з безліччю проблем, як своїх так і чужих. Саме тому я вчуся одному правилу по життю: «Не приймай все близько до серця». Важливо в нашій педагогічній роботі не переходити власні кордони та залишитись в ідилії з самим собою. Бо якщо цих правил не дотримуватись, то всі негаразди, які нас оточують, плавно перейдуть до нашої голови, а думки наші матеріальні. Я, можливо, покажуся примітивною, але я вже не один раз помічала, що якщо ти постійно думаєш про щось погане, то воно неодмінно з тобою відбудеться.

В рамках психосоматики досліджувалися і досліджуються зв'язки між характеристиками особистості (особливості, риси характеру і особистості, стилі поведінки, типи емоційних та без емоційних конфліктів) і тим або іншим соматичним захворюванням.

В сучасній медицині є чудова думка, що всі хвороби та негаразди людини виникають унаслідок психологічних розладів, що виникають в душі,

в свідомості та підсвідомості, в думках та почуттях людини. Соматичні захворювання, обумовлені психогенними факторами, називають «психосоматичні розлади». Також, в психології людини актуальна тема дослідження впливу соматичних хвороб на психіку людини.

В альтернативній медицині популярна думка, що всі хвороби людини виникають унаслідок психологічних невідповідностей і розладів, що виникають в душі, в підсвідомості, в думках людини [1, 28].

Також є список професій, які найбільш схильні до емоційного вигорання, а це і є першою тривогою психосоматики, отже це педагоги, полісмени, медики, прибиральники, психологи, соціологи. Цей список дуже великий і педагоги там посідають не останнє місце.

Аналіз досліджень і публікацій

Вчені вже давно звернули увагу на те, що наш емоційний стан здатний впливати на самопочуття. Страх, стрес та інші негативні емоції дійсно мають вплив та зв'язуються з неприємними фізичними відчуттями: нудотою, іноді болем у животі, запамороченням і іншими симптомами. На порозі переживань у багатьох досліджуваних проявляються проблеми з серцем, шлунково-кишковим трактом та головними болями. Навіть в мене є деякі ознаки психосоматики. Інколи, коли я нервую перед якимось виступом, або розмовою, в мене відчуваються болі в животі та запаморочення. Що цікаво, це було вже не вперше.

Психологи виділяють цілу групу захворювань, в яких стрес є самим центром розвитку хвороби: це цукровий діабет, виразкова хвороба шлунка і різні шкірні захворювання, наприклад, псоріаз.

Ще за період Середньовіччя тоді відомий лікар Абу Зайд аль - Балх започаткував теорію взаємодії біологічних і психологічних факторів у розвитку хвороб.

А сам термін «психосоматичний» був введений в 1818 році німецьким лікарем Іоганном-Християном Хайнрот. Лише через сто років цей термін став загальноприйнятим в медичній та психологічній практиці, в основному завдяки психологам-психоаналітиків. Завдяки Зигмунду Фрейду, спільно з Йозефом Брейером задумались на теорію, що негативні емоції і психічні травми шляхом захисного механізму, можуть виявлятися у формі соматичних симптомів. Фрейд також відкрив, що хвороба може себе проявити через соматичну готовність [1, 58-63].

Сучасні дані ВОЗ, повідомляють що більше 40% усіх пацієнтів, що звертаються до лікарів чи психологів є психосоматичними хворими, ці дані спонукають світове товариство до розробки окремих програм природи їх дослідження та профілактики.

Питання психосоматики особистості людини досліджували багато науковців. Останні розробки у цьому напрямку С. Максименка, Л. Виготського, С. Кулакова вони розкривають питання особистісного потенціалу людини та її життєвих ресурсів, вигорання, але питання проблеми дослідження психологічних чинників психосоматичних розладів людини досі залишається не розкритим.

Мета статті

Мета даної статті полягає у пізнанні та вирішенні різних чинників на емоційний стан педагогічного працівника. Його саморегуляція та самопізнання в теперішніх умовах життя.

Виклад основного матеріалу

Є така поговорка, що всі хвороби виникають через нерви, я з цим не згоджусь. Так, постійні нерви можуть викликати головну біль, нудоту та запаморочення, але не більше, все інше – то міф. Також вчені не виявляють зв'язку між негативними емоціями і розвитком у людини серйозних захворювань, наприклад, раку. Тому боятися, що ваші думки можуть привести до серйозного погіршення здоров'я, не варто. А ось психосоматичні розлади, що виникають на основі цих переживань – це дійсно серйозна проблема.

Психосоматичні розлади можуть виникнути на фоні нервового перенапруження: людина починає відчувати біль в різних органах, ще як зараз популярно, знаходить в Інтернеті схожі симптоми, сам може поставити собі діагноз і від свого ж діагнозу починає відчувати себе ще набагато гірше. При цьому після відвідування фахівця з'ясовується, що ніяких причин для поганого самопочуття немає і з організмом все в порядку, а причина своїх відчуттів – це психологічні чинники [2, 12].

Є також запущені випадки психосоматичних розладів, які можуть викликати тимчасову втрату чутливості тіла, інші тілесні симптоми і навіть розвиток важких психічних захворювань.

Є ще так званий іпохондричний розлад – це ще одна поширена проблема. Дуже часто, прочитавши або почувши про якусь хворобу, людина сама того не помічаючи, починає прислухатися до свого тіла і в більшості випадків, навіть знаходить у себе симптоми цієї хвороби і починає навіювати фізичні ознаки хвороби. Важливо пам'ятати, що це не правда, а спричинено психологічними причинами. Однак, якщо ви стали помічати, що ви постійно прислухаючись до себе, знаходите різні симптоми відомих хвороб, то це привід звернутися до спеціаліста в цій галузі, як психолога або психотерапевта, щоб виявити та зупинити цю біду [4, 12].

Не дивлячись на те що самі вчені не схвалюють ідею про те, що різні види негативних емоцій можуть викликати різні типи захворювань, а деякі люди припускаються, що від більшості наших недуг стоять саме думки і почуття.

Наприклад, відома письменниця Луїза Хей повідомляє, що ангіна виникає внаслідок нездатності людини виразити себе, виговоритись; безсоння проявляється почуттям провини; булімія – є ніщо інше, як результат ненависті, спрямованої на самого себе, і так далі можна продовжувати. Луїза пропонує опрацьовувати, обговорювати негативні установки, які ми самі собі даємо, та замінювати їх на позитивні думки і використовувати метод афірмації [4, 127].

З Луїзою Хей погоджуються більшість тренерів особистісного зростання, вони наводять багато прикладів зі своєї практики, коли за допомогою чудового настрою на роботу та життя їх клієнти чудесним чином так би мовити зцілювалися. Вірити в це чи ні – особистий вибір кожної людини, проте в будь-якому випадку – це безумовно цікава тема для дискусій і подальших досліджень.

Профілактика та лікування психосоматичних розладів відбувається тільки під суворим наглядом профільного фахівця, який може визначити проблему і зможе надати дією консультацію. Отже, якщо ви надмірно турбуєтесь про своє здоров'я, регулярно вишукуєте у себе симптоми нових і нових хвороб і навіть періодично відчуваєте фізичні болі, необхідно відразу звернутися до лікаря.

Важливо, якщо ви прагнення стежити за своїм здоров'ям і боїтесь підхопити якусь хворобу – це абсолютно нормально. А ненормально – коли страх позначається на якості вашого життя, завдає низку дискомфортних ситуацій і ви знаходитесь в постійному почутті тривоги.

Висновки

Всім відомий Фрейд видав світу знамениту теорію про «несвідоме», як продукт витіснення. В результаті цього, як сказано раніше, деякі відомі серйозні хвороби потрапили в категорію «істеричних» або «психосоматичних». Річ іде про такі захворювання як: бронхіальна астма, алергія, уявна вагітність, головний біль і мігрень. От же Зігмунд Фрейд говорив таке: «Якщо ми женемо якусь проблему в двері, потім вона у вигляді симптому хвороб проникає через вікно». Таким чином, людина не уникне хвороб, якщо не виріше проблему, а просто буде її ігнорувати [2, 62]. За основу психосоматики береться механізм психологічного захисту – витіснення. Це означає наступне: кожна свідома людина намагатиметься відганяти від себе думки, які йому є неприємними. Внаслідок ми просто

відкладаємо проблему на потім, а не вирішуємо її. Ми не можемо аналізувати проблему, тому що боїмося подивитися їй прямо в очі і зіткнутися безпосередньо з нею один на один. Це є нормально, тому що люди не роботи і в них є почуття. Звичайно простіше закрити на всі негаразди очі, та не думати про неприємні речі. «Витіснення» проблеми це лише відкладання на потім, тому що проблема не зникає, а лише переходить на інший рівень. Всі наші відкладені проблеми, які були колись відкладеними переходять з соціального або психологічного рівня (невиконаних бажань, мрій, прагнень, пригнічених емоцій, внутрішніх конфліктів), на рівень нашої фізіології. А там вже вони нереалізовані конфлікти та мрії не зможуть тихенько сидіти та чекати доки їм дозволять вирватись на свободу.

За відомою класифікацією психолога Леслі ЛеКрона, причинами психосоматичних реакцій можуть бути:

Конфлікт – це незавершена дія між різними особистостями, які не розуміють один одного словесно. Зазвичай одна з осіб усвідомлений, а інший приховує своє несвідоме. Боротьба між двома і більше протилежними бажаннями та діями може призвести до так званої перемоги одного з осіб. Але тоді другий може почати «партизанську війну», ознакою цієї боротьби може стати психосоматичні симптоми.

Мова тіла – в більшості ситуаціях наше тіло може фізично відобразити саме той стан, який не було виражено ні в одній із образних фраз: «це один суцільний головний біль», «я його не переварюю», «через це у мене серце не на місці», «у мене зв'язані руки». Тоді може боліти саме певний орган, про який йшла мова: складно дихати, виникають головні болі, порушується робота шлунково-кишкового тракту і так далі.

Мотивація або умовна вигода – до цієї категорії відносять низку проблем із здоров'ям, які можуть приносити певну умовну вигоду її власнику. Основа симптому може відбуватися як на несвідомому рівні, це не обумовлюється обманом і не є симуляція. Симптом є реальний. Але він вирізняє якусь певну мету.

Досвід минулого – самою причиною недуги може бути травматичний досвід минулого, найчастіше – важкий, не пропрацьований дитячий досвід. Це може бути будь-який епізод, або тривалий вплив, яке, хоч і сталося давно, але продовжує емоційно впливати на людину в сьогоденні. Цей досвід як би друкується в тілі. І чекає, коли знайдеться спосіб його переробити.

Ідентифікація – це фізичний симптом може утворюватися внаслідок ідентифікації з людиною, що має такий самий симптом або захворювання. Як правило, це відбувається при сильній емоційної прихильності до цієї людини.

Часто ця людина може померти, вмирає або вже помер. Тобто присутній страх його втратити і втрата фактично вже трапилася.

Навіювання – ці симптоми можуть виникнути за допомогою навіювання. Це відбувається, коли ідею про власну недугу приймає людина на несвідомому рівні автоматично, тобто без криків та критики. Свідомо чи несвідомо вселити симптом можуть люди, що володіють великим авторитетом або випадково опинилися поруч в потрібний момент особливого емоційного напруження [2, 204-212].

Найчастіше людина, а особливо педагог, в ритмі сьогодення, забуває про себе. Робота, сім'я, навколишнє середовище займає дуже багато часу. В цьому ритмі на себе часу немає, а це і є велика проблема. З цього і починають свій оберт емоційне виснаження. Тому висновком конференції буде «Бережи своє фізичне та психологічне здоров'я педагог».

Список використаної літератури:

1.Белялов Ф. И. Психосоматика. 8-е изд. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. 360 с.

2. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів [Текст] : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т. А. Колтунович; ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». – Івано-Франківськ, 2016. – 352 с.

3.Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. Справочник практического психолога. — М.: Эксмо, 2005. — 992 с.

4. Авраменко М. Л. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери : методичні рекомендації для працівників соціальної сфери та фахівців центрів професійної реабілітації /М. Л. Авраменко. – Лютіж, 2008. – 53с.

*Филь О.М.,
вчитель біології, практичний
психолог/соціальний педагог
Великоканивецького навчально-
виховного комплексу «Дошкільний
навчальний заклад –
загальноосвітня школа I – III
ступенів» Чорнобаївської районної
ради Черкаської області*

ЩО ТАКЕ ПСИХОСОМАТИКА ТА ЯК ВОНА ПРАЦЮЄ НАСПРАВДІ «БЕЗ ОБРАЗ, БО БУДЕ РАК»

Постановка проблеми. Усі хвороби починаються в нас у голові: онкологія – від прихованих образ, хвороби нирок – через страх, а проблеми зі спиною – через апатію. Так вважають люди чи психологи, що називають себе психосоматологами. Вони знаходять причини практично усіх захворювань у наших негативних емоціях і переконані: вилікувати їх можна, позбавившись або проживши ці почуття. Існують навіть таблиці, де названі причини більшості захворювань. Але чи справді це так працює й через страх та образи можна захворіти на реальні хвороби?

На сьогодні проблема психічного та фізичного здоров'я сучасної людини набуває великого значення для українського суспільства. Умови життя з їх постійними, щоденними змінами є загрозою для порушення психофізіологічної рівноваги особистості. Для того щоб пристосуватися, вирішити проблемну ситуацію, певні труднощі, подолати ті чи інші перепони, що виникають на шляху до мети (нестача часу, поїздка у метро в часи пік, конфліктні ситуації, втрата близької людини тощо), організму людини доводиться мобілізувати всі свої сили, внутрішні резерви, набуваючи певного рівня фізичного та психічного напруження. Але прискорення темпу життя, зростання чисельності стресових ситуацій значно випереджують темп еволюції нервової системи, її знатність до адаптації. У біологічному сенсі людина не пристосована до того, щоб безкарно долати зростання стресових впливів. Витримувати великі емоційні навантаження її нервова система спроможна лише за умов нетривалих періодів нервового напруження, з обов'язковими змінами негативних емоцій на позитивні, а також зі змінами періодів напруженої роботи із повноцінним відпочинком. Якщо ці умови не дотримуються людиною, вегетативний та ендокринний дисбаланс, який виникає у процесі емоційних реакцій, набуває стійкого характеру та

спричиняє розвиток різних захворювань психосоматичного характеру: гіпертонічна хвороба, бронхіальна астма, хронічна коронарна недостатність, дерматит тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для дослідження проблеми впливу стресу на розвиток психосоматичних захворювань велике значення мають праці А.Александрова, У.Кеннона, Г.Ланга, О.М'ясникова, Г.Сельє, І.Хайнрота, К.Якобі.

Метою статті є аналіз наукових концептуальних поглядів на проблему стресового стану людини як чинника її психосоматичних захворювань; здійснення аналізу наукових поглядів щодо проблеми впливу стресового стану людини на формування в неї психосоматичних захворювань; висвітлення основних типів захворювань, у розвитку яких суттєву роль відіграють стресові несприятливі та психотравмуючі впливи та ряд розладів, які мають певні відмінності, але при цьому поєднані тісною взаємозалежністю психічних та соматичних порушень.

Виклад основного матеріалу. Ще у стародавній медицині було відомо, що душевний стан людини впливає на її фізичне самопочуття та навпаки. Це положення відображено в основному постулаті клінічної медицини – лікувати не хворобу, а хворого. Взаємозв'язок душі та тіла враховували представники різних релігій (особливо східних), педагоги та лікарі. Психосоматична медицина (від грець. *psyche* – душа, *soma* – тіло) – є міждисциплінарним напрямом, що використовує у клінічній практиці взаємовпливи психіки та тіла. Водночас, із часів Платона, який “відділив душу від тіла”, значне місце посідала недооцінка ролі психосоматичних механізмів у виникненні та динаміці соматичної та психічної патології. Науково-медичні дослідження у цій галузі отримали свій розвиток відносно нещодавно. Доведений за допомогою експериментальних методів і клінічних спостережень зв'язок соматичних розладів не тільки з певними функціональними та структурними змінами тих або інших органів та систем, а й з психічними виявами спричинив певні зміни у медицині ХХ століття у наукових поглядах стосовно цієї проблеми [1]. Термін “психосоматика” був запропонований у 1818 році німецьким психіатром І.Хайнротом, який дійшов висновку, що внутрішній душевний конфлікт породжує соматичні захворювання. Через десять років К.Якобі запропонував використовувати термін “соматопсихічне”, який, водночас, виступає протилежним та додатковим поняттям “психосоматичне”. У лікарський лексикон термін “психосоматика” був уведений лише через століття. Спочатку терміном “психосоматичні” позначалися захворювання, у розвитку яких суттєву роль відіграють несприятливі та психотравмуючі впливи (артеріальна гіпертензія,

виразкова хвороба шлунка, бронхіальна астма тощо). На сьогодні науковці виділили близько 500 захворювань, які виникають через психологічний стан людини. І негативні емоції і та постійні стреси можуть призвести навіть до раку, а це вже не жарти.

Психосоматика – це складна та масштабна тема. За цим словом ховається дуже багато різних розладів, які так чи інакше пов'язані між психікою та тілом. Але це не про те, що рак може виникнути через образи. У міжнародній класифікації хвороб такого слова немає. Водночас використовують термін соматоформні розлади для опису захворювань чи станів, де є зв'язок психіки та соматички (тіла). Існує доказова медицина, а є – нетрадиційна, існують перевірені препарати, а є – гомеопатія. Так само є психологія та психіатрія, яка з різних сторін розглядає взаємодію психіки та тіла, а є так звана психосоматика, яка не має наукових підтверджень і доказової бази. Усі ці гіпотези, наприклад, що біль у горлі з'являється від непроговорених образ – це лише теорії, і вони не мають нічого спільного з наукою чи медициною.

У медицині та психології дійсно досліджують розлади фізичних функцій, які мають психогенний характер, тобто викликані емоціями та переживаннями. Але це не зовсім ота «психосоматика», про яку пишуть книги та яка популярна в інтернеті.

Вплив емоцій на тіло почав описувати ще Геродот, більш ґрунтовно це досліджував Фрейд та інші психоаналітики. Вони якраз і вивчали, як емоційні проблеми можуть впливати на здоров'я людини: наприклад, якщо у вас алергія, то, можливо, вам не вистачило материнської любові. Зараз ми вже знаємо, що це не пов'язані між собою речі.

Існують три види соматоформних розладів: функціональні розлади, які переважно виникають через стрес чи перенапруження (болі в серці чи животі, головний біль); конверсійні розлади – це психічні розлади, у структурі яких найбільшу роль відіграють різноманітні тілесні відчуття (можуть виникати судоми, людина втрачає зір, починаються порушення рухової активності); тілесні симптоми у зв'язку з іпохондричним розладом (сюди входять різноманітні внутрішні та зовнішні відчуття людини в органах; людина переконує себе, що має певне захворювання, і починає відчувати симптоми, притаманні для цієї хвороби)[8].

Для мозку немає різниці між реальним і нереальним: якщо ти говориш собі, що в мене ось тут болить, мозок посилає нервові імпульси та перевіряє. І ми на ці сигнали реагуємо так, ніби це біль.

Є також певний ряд захворювань, які мають соматичну природу, але можуть погіршуватися через певні психологічні фактори. Наприклад, на важкість перебігу астми впливає стрес і психоемоційні проблеми.

Також у нас є генетична схильність до певних захворювань. Сильний стрес здатний прискорити маніфестацію, тобто проявлення хвороби. Це можуть бути й проблеми серцево-судинної системи, і органів травлення, а також захворювання шкіри, як-от псоріаз. Не йдеться про те, що псоріаз виникає через емоційні потрясіння, але на перебіг цього захворювання можуть впливати емоції й стрес [8].

На сьогодні поняття “психосоматичні” має більш широке значення. Поруч із використанням його для позначення захворювань у традиційному вузькому розумінні цього терміну, психосоматикою називають галузь медицини, яка вивчає коло розладів, що достатньою мірою, відрізняються одне від одного, але при цьому поєднані тісною взаємозалежністю психічних і соматичних порушень. Такими розладами є такі: 1) незалежне виникнення соматичних захворювань і патології психічної сфери (шизофренія, гострий апендицит тощо); 2) соматичні та психічні розлади, спричинені психічними факторами (психоз, енурез, сіпання тощо); 3) соматичні та психічні розлади, спричинені біологічними факторами (розумова відсталість, енцефалопатії тощо) [1]. Існує декілька теорій, що пояснюють виникнення психосоматичних захворювань. Згідно з однією з них, вони є наслідком стресу, обумовленого тривало діючими та неподоланими психічними травмами. Друга теорія пов’язує їх виникнення із внутрішнім конфліктом між однаковими за інтенсивністю, але різноспрямованими мотивами особистості. Вважається, що деякі типи мотиваційних конфліктів є специфічними для окремих форм психосоматичних захворювань. Згідно з третьою теорією, невирішений конфлікт мотивів – як неподоланий стрес – породжує реакцію капітуляції, відмову від пошукової поведінки, що створює передумови для виникнення психосоматичних захворювань. Це має вияв у вигляді наявної або замаскованої депресії [2]. Важливе значення для розуміння зв’язку психічних та соматичних змін в організмі мають розроблені на початку ХХ століття теорія гомеостазу (від грець. *homoios* – подібний, однаковий, *stasis* – стан, нерухомість) У.Кеннона як основний принцип життєдіяльності організму та вчення про загальний адаптаційний синдром Г. Сельє. У.Кеннон здійснив опис фізіологічних механізмів емоційної поведінки, що тісно пов’язані з вегетативними виявами. Ним було також доведено, що організм реагує на надзвичайні ситуації певними адаптаційними змінами фізіологічних механізмів, включаючи нейрогуморальні, гормональні тощо. Концепція стресу та загального

адаптаційного синдрому Г.Сельє висвітлює механізми впливу чинників оточення (стресорів) та можливі наслідки зазначених впливів на організм людини. Реакція організму, за Г.Сельє, залежить від сили впливового чинника, часу впливу та адаптаційної спроможності організму. Загальний адаптаційний синдром, що виникає у відповідь на вплив стресових чинників, має неспецифічний характер, полегшує діяльність перенапружених структур організму та є раціональним і доцільним, адже дає змогу зберегти функціональну стійкість у неадекватних умовах середовища. Якщо впливовий чинник не є великим за своєю силою або ж його вплив є короткочасним, то організм спроможний, застосовуючи власні ресурси, зберегти задовільну адаптацію (еустрес). У випадку великої сили або тривалості впливу виникає виразна перенапруга регуляторних систем, що може призвести до виснаження захисних сил організму (дистрес). При цьому стрес-реакція організму з ланки адаптації перетворюється у ланку пошкодження, унаслідок чого формуються певні патологічні хворобливі стани функціонального та органічного характеру [3]. Серед таких патологічних станів, у першу чергу, необхідно виокремити основні захворювання, що мають вияв у розладах функцій нервової системи. Це емоційне вигорання, посттравматичний стресовий розлад, неврози. Далі виникають так названі психосоматичні розлади, тобто захворювання, які можуть бути зумовлені такими психологічними чинниками як, наприклад, фрустрація або конфлікт. Вивченню ролі психологічних чинників у розвитку цих захворювань ("хвороб адаптації" за Сельє) у середині минулого століття було присвячено велику кількість досліджень. Особливу увагу приділяли бронхіальній астмі, стенокардії, гіпертонічній хворобі, мігрени, дерматиту, артрити, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки тощо). У теперішній час після багаторічних досліджень вчені дійшли висновку, що фізичні та психологічні стресори та стресові реакції можуть бути основою для виникнення будь-якого виду соматичних хвороб, погіршити перебіг цих хвороб або навіть зумовлювати їх. Прикладом може слугувати хвороба Альцгеймера, яка має вияв у вигляді грубих порушень пам'яті. Є свідчення про те, що дегенерація мозку при хворобі Альцгеймера прогресує сильніше, якщо під час стресу наднирники посилено звільнюють кортизон [4]. Емоційне вигорання – синдром фізичної, психологічної та поведінкової дисфункції, що поступово розвивається у відповідь на безперервний вплив стресорів. Вигорання у типових випадках починається з нормальних реакцій на конфлікт, фрустрацію, дефіцит часу, але з часом реакції стають настільки сильними, що порушується працездатність. При цьому спостерігаються зміни особистості: надійні працівники або уважні один до одного подружжя стають

байдужими, відстороненими, імпульсивними, схильними до аварійних ситуацій. Вони починають прогулювати роботу, погано виконувати свої обов'язки, стають роздратованими, підозрілими, депресивними, не бажають говорити про свій стан та проблеми. Основні характеристики посттравматичного стресового розладу – тривога, роздратованість, нервозність, послаблення концентрації уваги або непродуктивність у роботі, нестача почуттів (емоційне оніміння) і нездатність взаємодіяти з іншими людьми. Найбільш суттєва риса посттравматичного стресового розладу – багатократне повторне переживання першопричинної травми у яскравих спогадах або нічних кошмарах. Посттравматичний стресовий розлад може виникати після травми або бути відставленим у часі, носити тимчасовий характер або мати постійний вияв. З давніх часів психіатри описували три типи неврозів: неврастенія, істерія, невроз нав'язливих станів. Неврастенія (нервова слабкість) була описана американським лікарем Бирдом, який вбачав основною причиною виникнення цієї хвороби “американський спосіб життя” (напружену боротьбу за існування, конкурентні стосунки тощо), основним симптомом якого є роздратована слабкість – підвищена збудливість та легка виснаженість хворих. Запальність, роздратування за будь-якого незначного приводу поєднуються із підвищеною втомлюваністю, зниженням працездатності [4]. Симптоми при істерії відрізняються великою різноманітністю та мінливістю, тому Шарко назвав її “великою симулянткою”. У клінічній картині частіше зустрічаються вегетативні вияви: спазми у горлі (“істеричний ком”) та шлунку, нудота, блювання, прискорене серцебиття, відчуття жару, пітливість, утруднене дихання, відчуття оніміння та поколювання в руках.

Роль емоційного стресу у виникненні гіпертонічної хвороби була описана Г.Лангом та О.М'ясниковим. Ще у 1938 році Г.Ланг зауважував на великому значенні підвищеної збудливості психічної сфери та її перенапруження у виникненні гіпертонії. При підвищеній збудливості психічної сфери, зазвичай, переважають негативні психічні стани, саме вони призводять до підвищення артеріального тиску. О.М'ясников вважав, що гіпертонічна хвороба у своїх початкових стадіях являє собою невроз, обумовлений травматизацією та перенапругою вищої нервової діяльності. Цей невроз розвивається в працездатних, активних людей під впливом надмірних тривалих нервових впливів, що мають систематичні повторення. Масові дослідження вказали на те, що захворюваність гіпертонією знаходиться у прямій залежності від ступеня нервово-психічного напруження, характерного для певної професійної діяльності (лікарі, педагоги, артисти, диспетчери, фінансисти тощо) [4]. Емоційний стрес є

однією з причин такого широко розповсюдженого захворювання серцево-судинної системи, як атеросклероз. Атеросклероз – це повільно прогресуюча хвороба судин, що обумовлює напругу судинних стінок, звуження просвіту судин та, як результат, зростаюча недостатність постачання кров'ю різних органів та тканин, у тому числі серця та головного мозку. Одним з наслідків є розлади пам'яті й інтелекту. Функціональні порушення у нервовій тканині, що виникають під впливом несприятливих умов, призводять до розладів жирового обміну, а також до змін функціональних властивостей самих судинних стінок. Психологічні чинники відіграють важливу роль не тільки у виникненні гіпертонічної хвороби і атеросклерозу, вони впливають на їхній подальший перебіг. Зокрема, ці чинники провокують виникнення таких серйозних ускладнень зазначених захворювань, як інфаркт міокарда та гострі порушення мозкового кровообігу – судинно-мозкові кризи та інсульти. У зв'язку з цим часто доводиться чути, що людина померла від емоційного потрясіння. Від сильного стресу худнуть, від слабкого, але постійного – гладшають. Спостереження за харчовою поведінкою людей, що знаходяться під впливом стресу, привели психологів до висновку, що тільки надзвичайно сильний стрес здатен “відбити” апетит, у той самий час, як помірні, але часто повторювані стреси, навпаки, підвищують апетит та призводять до ожиріння. Відомо, що стрес підвищує потребу організму в магнії та породжує бажання вживати у великих кількостях висококалорійні продукти, які мають у своєму складі магній (шоколад, сухофрукти тощо). Закріпленню набутих при стресі харчових звичок зумовлює реальний факт: їжа заспокоює. Але фактом є й те, що навіть тоді, коли стрес проходить, люди продовжують наслідувати ці шкідливі звички та набирати вагу [4]. Головне місце серед усіх різновидів головного болю посідає головний біль напруження. Розповсюдженість головного болю в популяції сягає 70 %. Характер головного болю має образне відображення в описах пацієнтів: “голова ніби стиснута у лещатах”, “стиснута шоломом”. Головний біль не посилюється від звичного повсякденного навантаження, однак негативно впливає на професійну та повсякденну діяльність пацієнтів. Така широка розповсюдженість головного болю напруги у загальній популяції пояснюється реакцією на психологічний стрес. Окрім головного болю, хворі скаржаться на втому, швидку втомлюваність, підвищену роздратованість, поганий сон та апетит. До причин головного болю напруги також належить так званий м'язовий стрес – тривала напруга м'язів, зумовлена нефізіологічним положенням тіла або окремих його частин. Наочним прикладом ролі м'язового перенапруження у походженні головного болю напруги можуть слугувати головні болі, що виникають після роботи на комп'ютері, при водінні автомобіля на великі

відстані, особливо у темряві, після роботи з мілкими деталями, що вимагає певної пози тіла та напруження зору [4]. Комплекс лікувальних заходів включає в себе психотерапевтичну роботу з хворим; психологічну та психотерапевтичну допомогу членам його сім'ї та найближчому оточенню, застосування ефективних психотропних та інших біологічних психокорекційних засобів. Ці методи лікування проводяться паралельно із суто терапевтичними впливами, які реалізують спеціалісти відповідного профілю в умовах соматичних стаціонарів за участю психіатра, який не є лікарем, який лікує (взаємодіюча психіатрія). Розробка алгоритму ефективного психологічного консультування, психокорекції і психотерапії цих розладів цілком залежить від професійного досвіду практичного психолога-психотерапевта [1].

Висновки. Здійснений аналіз концептуальних поглядів щодо проблеми впливу стресового стану людини на розвиток в неї психосоматичних захворювань свідчить, що людина у біологічному плані не пристосована до “безкарного” додання стресових впливів оточення. Це загрожує виникненням у неї кола розладів, які спричиняють різні захворювання психічного та соматичного характеру. Перспективами подальших розвідок у даному напрямі є емпіричне дослідження стресового стану людини як чинника її психосоматичних захворювань. Завжди, коли в нас виникають певні тілесні симптоми: порушення сну, апетиту, болі, «ком у горлі» та інше – спершу ми вимикаємо соматичні патології. Спочатку потрібно правильно лікувати тіло. І лише потім підбираємо певне лікування. Наприклад, якщо говорити про лікування синдрому подразненого кишківника: людина отримує медикаментозне лікування та поєднує це із психотерапією.

Список літератури

1. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних емоційних станів у школярів / О. Вознюк, Є. Романенко // Психолог. - №5 (247). - 2007. - С. 27
2. Волошина В. В. Загальна психологія: практикум: навч. посібник / Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. – К.: Каравела, 2007. – 280 с.
3. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості / О. Л. Кононко. - К.: Освіта, 1998. - 245 с.
4. Паламарчук Л. М. Психологічний час особистості: спроба теоретичного аналізу / Л. М. Паламарчук // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер.: Психологія і педагогіка. – 2008. – Вип. 11. – С. 165–174 [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2008_11_2

5. Формування мотивації та установок на збереження психічного та психологічного здоров'я сільської молоді: колективна монографія / кол. авт.; відп. ред. Н. І. Зорій. – Чернівці: Книги – XXI, 2015. – 228.
6. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/health-knowledge/297743-psihosomatika-sho-tse>