

4. Никитина И.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения // Социальная и клиническая психиатрия, 2010. № 1 (Т. 20). С. 80–85.

УДК 159.942 (076)

Ірина Матійків,
канд. психол. наук, ст. н. сп., доцент,
Наталія Будзянівська, викладач
Львівський навчально-науковий центр професійної освіти
НПУ імені М. П. Драгоманова
м. Львів, Україна

ГОТОВНІСТЬ ВИКЛАДАЧА ДО УСВІДОМЛЕНОГО ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ЯК УМОВА ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

У статті висвітлено зміст поняття «усвідомлене емоційне реагування педагога»; наведено способи відреагування емоцій та їх короткий опис; запропоновано цінності і переконання, що зміцнюють готовність до усвідомленого емоційного реагування та психічне здоров'я педагога.

Ключові слова: професійна освіта, педагог, емоційне реагування, цінності та переконання емоційно компетентної людини.

Iryna Matiykiv,
PhD (Psychology), Research Prof., Asst. Prof.,
Nataliya Budzianivska, Lecturer
Lviv Educational and Scientific Center of Vocational Education
At M. P. Drahomanov NPU
Lviv, Ukraine

TEACHER'S READINESS FOR CONSCIOUS EMOTIONAL RESPONSE AS A CONDITION FOR PROFESSIONAL BURNOUT PREVENTION

The article highlights the meaning of the «teacher's conscious emotional response» concept, provides the ways to respond to emotions and their brief description; and suggests the values and beliefs that strengthen the readiness for a conscious emotional response and mental health of a teacher.

Key words: professional education, teacher, emotional response, values and beliefs of an emotionally competent person.

Професія педагога вважається особливо стресогенною, емоційно напруженою і психологічно виснажливою, оскільки пов'язана з інтенсивною комунікативною взаємодією. Від представників цієї професії вимагається не тільки добре знати свій предмет, методи викладання, а й бути підготовленими до

ефективної комунікації, емоційно розумної поведінки, володіти способами самозбереження психічного здоров'я.

У педагогічній діяльності часом виникають несподівані та непередбачувані ситуації. Трапляється, що навіть досвідченим педагогам важко опанувати власні емоції, не кажучи вже про початківців. Потрапивши у полон емоцій, педагог може втратити «почуття міри», діяти імпульсивно, наприклад, втягнутися у суперечку, підвищити голос тощо. А що робити зі страхом перед початком заняття чи іншого відповідального заходу? Страх, тривога, невдоволення та інші емоції дезорганізують, позбавляють сил, «паралізують» мислення. Несприятливі емоційні стани, що часто повторюються, спричиняють формування таких особистісних якостей як дратівливість, тривожність, песимізм, загальну незадоволеність професією, що вкрай негативно впливає на ефективність діяльності, взаємостосунки з учнями та колегами.

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70-х років минулого століття Х. Дж. Фрейденбергер упровадив поняття “професійне вигорання” для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно взаємодіють з іншими, постійно перебувають в емоційно насиченій атмосфері у процесі виконання професійних обов'язків [3, с. 275]. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає синдром вигорання як фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що зумовлює зниження продуктивності праці, втому, безсоння, підвищену схильність до соматичних захворювань та інші негативні явища.

Професор психології Каліфорнійського університету К. Маслач уточнила це поняття, окресливши його як синдром, що супроводжується розвитком заниженої самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрати розуміння й співчуття до клієнтів. На думку дослідниці професійне вигорання є переважно емоційним виснаженням, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням [4, с. 63-74].

Важливим чинником психічного здоров'я, збереження працездатності, професійної успішності сучасного педагога та профілактики негативного впливу професії, є його готовність до усвідомленого емоційного реагування.

Мета статті полягає у висвітленні відповідей на два запитання: “Що означає усвідомлене емоційне реагування?”, “Які цінності, переконання та

емоційні уміння сприяють зміцненню готовності педагога до усвідомленого емоційного реагування та збереженню його психічного здоров'я?”.

Розглядаємо поняття усвідомленого емоційного реагування педагога як його готовність гнучко управляти власними емоційними реакціями, адекватно педагогічним ситуаціям і умовам, що змінюються, а також управляти емоційною атмосферою контакту з учнями. Реагувати усвідомлено означає зупинитися, витримати паузу; зрозуміти, що відбувається “тут і зараз” і яке повідомлення несе емоція; мудро розпоряджатися її енергією для вирішення ситуації, що склалася. Критеріями усвідомленого емоційного реагування є такі: адекватність поведінки ситуації; зменшення інтенсивності негативних переживань; збереження здоров'я; розв'язання проблемної ситуації чи задоволення потреб, що спричинили емоцію; збереження контакту, розвиток і зміцнення стосунків. Очевидно, що емоційні властивості й особливості значною мірою зумовлені типом вищої нервової діяльності індивіда. Проте, в процесі соціалізації вони зазнають значних змін, отримують соціальну огранку. Кожна людина має право на будь-які емоції й почуття, адже вони відзеркалюють її внутрішнє життя.

Виокремлюємо такі способи відреагування емоцій: викид емоцій; емоційне пригнічення / уникнення; розв'язання проблемної ситуації; розрядка емоцій (вербальна, невербальна); емоційна трансформація [1, с. 96-109]:

1. *Викид емоцій – “вибух”*. Це звільнення від гніту накопичених емоцій з «втратою терпіння». Енергія негативних емоцій трансформується в дії, тому можна відчувати полегшення. Це пояснює поширену думку: для здоров'я корисніше дати вільний вихід гніву або відчаю, ніж стримувати їх. На жаль, таке тимчасове полегшення не означає звільнення від накопичених емоцій. Необдуманий викид емоцій під час уроку може зруйнувати авторитет педагога, зірвати заняття.

2. *Емоційне пригнічення / уникнення*. Пригнічувати, “заморожувати”, чинити опір переживанням, означає витратити сили на внутрішню боротьбу, додатково отримавши негативні психосоматичні наслідки. Загнані всередину емоції підвищують рівень тривожності, внутрішньої напруги. У деяких ситуаціях уникнення, переключення уваги на щось інше є виправданими й доцільними (“Про це я подумаю завтра...”). Це може допомогти людині пережити негативну емоцію, заспокоїтися, потім ухвалити виважене рішення щодо ситуації.

Під час домінування емоційного стилю пригнічення / уникнення, потреби людини залишаються незадоволеними, натомість накопичуються негативні емоції й емоційний стан і здоров'я з часом гіршає.

3. *Розв'язання проблемної ситуації* є оптимальним способом відреагування емоції. Емоція усвідомлюється й розряджається в діях, спрямованих на розв'язання проблемної ситуації або задоволення потреби. Як наслідок, негативні емоції зникають або їхня інтенсивність послаблюється.

4. *Розрядка емоцій* (вербальна, невербальна) – це вивільнення небажаних емоцій без вирішення ситуації, що спричинила їх. У житті трапляється так, що ситуацію вирішити дуже важко або недоречно озвучувати свої емоції, краще промовчати. Навіть у цьому випадку варто дати змогу емоціям існувати, використовуючи їх як інформацію, сигнал для подальших рішень або дій. Для цього потрібно їх усвідомити, визнати й виразити іншим способом.

Вербальна розрядка – це обговорення, опис емоційних переживань і причин, що їх спричинили, у спілкуванні з колегою, супервізором. Деколи для розрядки достатньо просто виговоритися. Негативні емоції, виражені в словах, мають властивість слабшати і зникати.

Невербальна розрядка – це фізична активність, релаксація, арттерапія, завершення незакінчених справ та ін.

5. *Емоційна трансформація* полягає в конструктивному переструктуруванні емоцій через переосмислення проблемної ситуації. Наприклад, знайти «плюси» у тому, що відбулося.

Однозначних рекомендацій щодо варіантів емоційного реагування не має. Найкращий той, який педагог вміє гнучко обирати залежно від особливостей аудиторії та комунікативної ситуації. Готовність педагога до усвідомленого емоційного реагування, зокрема, у напружених ситуаціях комунікативної взаємодії більшою мірою залежать від його установок, переконань, цінностей. Вони визначають характер вчинків та діяльності особистості, саме від них залежить те, який зміст надаємо подіям і як емоційно реагуємо на них, як поступаємо у різних ситуаціях, ухвалюємо те чи інше рішення [2, с. 55]. Перелічені ключові цінності й переконання сприяють зміцненню готовності до усвідомленого емоційного реагування та збереженню психічного здоров'я викладача.

1. Відповідальність “Все починай з себе!”. Кожна людина творить власне життя і є відповідальною за свої думки, емоційні реакції, поведінку. Позиція відповідальності, визнання свого “авторства” у процесі вираження емоцій – необхідна умова оволодіння ними. Будь-яку емоцію продукує сама людина, через неї повідомляє своє ставлення до того, що відбувається, до співрозмовника, тому й регуляції вона піддається тільки з її боку. Скаржитися на життя і

покладати відповідальність за свої переживання на ситуацію або інших людей, звинувачувати їх у труднощах означає нічого не робити самим, бути жертвами обставин. Коли відчуваємо себе відповідальними і свідомо поліпшуємо різні сфери життя, тоді й відбуваються позитивні зміни.

2. Усвідомленість життя “Спостерігаю, чую, відчуваю, осмислюю, роблю висновки...”. Із зовнішнього і внутрішнього світу особистості в головний мозок постійно поступає інформація. Принцип усвідомленості полягає в присутності “тут і тепер” і спостережливості до того, що відбувається усередині себе й навколо. Елементарні навички самоспостереження за своїми емоційними реакціями дають змогу вловити момент виникнення емоції, тобто розпізнати імпульс ще до початку дій. При усвідомленому емоційному реагуванні людина вміє витримати паузу після виникнення імпульсу, подумати (“Якщо я так відреагую, тоді які будуть наслідки?”, “Як мені відреагувати, щоб вирішити ситуацію, зберегти стосунки, домогтися бажаного?”), обрати емоційну реакцію та реалізувати її в поведінці.

3. Визнання реальності “Те, що є, – є”. Цей принцип означає:

– сприймати реальність об’єктивно, а не такою, якою її хочеться бачити, наповнюючи свої очікуваннями, страхами та фантазіями;

– визнавати власні достоїнства і недоліки, тоді з’являється можливість більш адекватно їх висловлювати;

– толерантно сприймати інших людей з їхніми чеснотами і недоліками, розуміючи унікальність внутрішнього світу кожної людини. Розуміння відмінностей і визнання їх цінності є основою поваги до іншої людини.

Застосування принципу реальності у житті означає просто спостерігати і визнавати реальність, життєві обставини, себе, відмінності між людьми замість оцінювання й засудження. Кожна людина є своєю людиною, зі своїми поглядами на життя, цінностями і переконаннями, культурою, вихованням, характером, здібностями, життєвим досвідом тощо. Цінним подарунком для співрозмовника є створення простору, в якому безпечно бути собою, виявляти свої найкращі якості. Наслідками неадекватного сприйняття комунікативної ситуації, хибних узагальнень, помилкових суджень є проблеми та труднощі у стосунках.

4. Позитивне налаштування щодо себе, інших людей, Світу. В основі позитивного налаштування знаходиться життєва позиція особистості “Я – в порядку, інші – в порядку” (Т. Харріс), уміння підтримувати внутрішній стан рівноваги і емоційного благополуччя; упевненість у тому, що інші володіють можливостями і здібностями досягати добрих результатів. Все, що відбувається

в навколишньому світі – це відображення того, що відбувається у внутрішньому просторі особистості. Емоційний стан накладає відбиток на те, як бачимо світ, інтерпретуємо події, ставимося до того, що відбувається, а значить і на емоційні реакції та поведінку. Позитивне налаштування до співрозмовника, інтерес, уважність і розуміння викликає позитивну емоційну реакцію з його боку.

5. Фокус уваги на цінностях “Розрізняти головне від другорядного, зосереджуватися на важливому, відпускати непотрібне...”. Уміння обирати найбільш важливе і оминати несуттєве позбавляє від багатьох, не вартих уваги, проблем. У житті більшості людей настає момент, коли шукають відповіді на глибинні запитання: “Що для мене є цінним?”, “Чому це так важливо?” “Який сенс моєї діяльності?”, “Заради чого всі зусилля?”, “Як бути в гармонії з собою?”.

Коли людина усвідомлює і шанує власні цінності, тоді розуміє і визнає цінності інших людей. Позитивне ставлення до себе, до світу, прагнення до гармонійного буття, психологічного благополуччя і здорових стосунків з довкіллям допомагають обирати емоційно-доцільну поведінку у різних життєвих ситуаціях.

6. Пошук “золотої середини”, відчуття міри і такту. “Я не зобов’язаний відповідати твоїм очікуванням, а ти – моїм. Ми – партнери”. Інтуїтивно більшість людей відчувають “золоту середину” у поведінці, яка забезпечує найбільш сприятливу атмосферу в комунікативних ситуаціях. Емоційні крайнощі: як бурхливі, некеровані переживання, так і байдужість – створюють дискомфорт у спілкуванні. “Золотою серединою” між агресивною і пасивною поведінкою є асертивність. Асертивна особистість завжди відчуває, коли її поведінка буде недоречною, і може утримати себе від некерованого сплеску емоцій, бере на себе відповідальність за власний емоційний стан. Однією з важливих ознак асертивності є уміння вибудовувати здорові психологічні кордони і захищати їх. Людина переживає більше позитивних емоцій у житті ніж негативних, почуває себе комфортніше і впевненіше у спілкуванні, коли вміє відстоювати свою думку, регулювати межу втручання у власний внутрішній світ, захищати себе від впливу некоректних думок і бажань, приниження, маніпулювання з боку інших людей. Без нормального функціонування кордонів люди відчувають труднощі в повсякденному житті, у стосунках, що призводить до виникнення негативних емоцій.

7. Вдячність. “Фортуна на боці тих, хто вміє бути вдячним”. Вміння знаходити позитивні моменти навіть у неприємних ситуаціях; радіти простим речам, цінувати те, що є, і бути вдячними долі за найменші подарунки і

досягнення є основою благополуччя. Вдячність сприяє врівноваженості, стресостійкості, зниженню тривожності і є ефективним інструментом у діловій взаємодії, – покращує стосунки.

8. Відкритість змінам “Усе, що відбувається, – на краще”. Початок нових справ, досягнення бажаного або вирішення життєвих завдань пов’язано з внесенням змін, навіть, з ризиком. Часто бажання щось змінити на краще супроводжується страхом, що не вийде. Виникнення відчуття невпевненості, тривоги у незнайомих ситуаціях, умовах невизначеності є нормальним явищем. З іншого боку, постійний страх невідомого, тривога про те, що може щось статися; боязнь припуститися помилки не тільки з’їдають позитивні емоції, а й зачиняють двері до позитивних змін. Чим більше боїмося припуститися помилки, тим більше ймовірність, що так і буде; що очікуємо від довкілля в думках, почуттях, фантазіях, мріях, то й має шанс втілення. Довіра до процесу життя, його проживання без очікування неприємностей, визнання подій, що відбуваються, внутрішні установки на кшталт “Усе, що відбувається, має сенс і є закономірним”, “Усе відбувається своєчасно і тоді, коли потрібно”; вміння отримувати досвід з ситуацій, що трапляються, “вчитися на помилках”, причому не тільки на своїх, – дає відчуття безпеки, підтримки, впевненості, послаблює неприємні переживання. Будучи психологічно готовими до несподіваних поворотів подій, тим самим налаштовуємося бути гнучкими у реагуванні на зовнішні зміни.

Цілеспрямоване впровадження в життя емоційно доцільних переконань, а також тренування умінь управляти емоціями у різних ситуаціях професійної взаємодії сприятиме збереженню психічного здоров’я та профілактиці “професійного вигорання” педагогів.

Список використаних джерел

1. *Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 224 с.*
2. *Педагогічні засади розвитку духовної культури педагогічного персоналу : посібник / Под ред. Е. О. Помиткіна, З. Л. Становських. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 174 с.*
3. *Технології роботи організаційних психологів : навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти / за наук. редакцією Л. М. Карамушки. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.*
4. *Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout : New perspectives. Applied and preventive Psychology. 1998. V. 7. P. 63–74.*