

Проблема збереження психічного здоров'я педагога.

Допомога психолога.

(методичні матеріали з досвіду роботи)

*Коробова Ольга Геннадіївна,
практичний психолог
коледжу Сумського
національного аграрного
університету*

В умовах сучасного реформування та модернізації системи освіти гостро постає проблема здоров'я педагогічних працівників. Педагогічна діяльність – складна і напружена робота, доводиться весь час перебувати серед людей, постійно контролювати власні слова й вчинки, працювати не тільки на робочому місці, а й удома. Все це викликає емоційне перенапруження і призводить до професійного «вигорання». Історія вивчення синдрому «згорання» досить коротка. Термін цей уведений американським психіатром Х.Дж.Фрейденбергом у 1974 році.

Шваб (1984) стверджує, що синдром «емоційного згорання» виникає в професіоналів, утягнутих у тривалий, тісний та емоційно напружений контакт з іншими людьми.

Е.Махер у 1983 році узагальнила перелік симптомів синдрому «згорання»: психосоматичні нездужання, безсоння; негативне ставлення до клієнтів; негативне ставлення до самої роботи; бідність репертуару робочих дій; відсутність апетиту або переїдання; негативна «я-концепція»; агресивні почуття; поганий настрій, і пов'язані з ним емоції; переживання почуття провини.

Фактори, що сприяють виникненню і розвитку синдрому «емоційного згорання», можна поділити на три групи (Форманюк Т.Е., 1994):

***особистісні фактори** (вік, стать, родинний стан, освіта, стаж роботи) не суттєво впливають на розвиток синдрому; важливі такі характеристики, як авторитаризм, низький рівень емпатії, ригідність, низька мотивація роботи, трудоголізм.

***рольові фактори.** Рольовий конфлікт - це нечіткі службові обов'язки, суперечливі вимоги і загальна атмосфера непевності.

***організаційні фактори.** «Згоряння» може бути пов'язане з тим, що робота є довготривалою, не оціненою належним чином.

За даними дослідників майже 70% робочого часу педагога проходить у стані напруження, 85% - перебувають у стресовому стані. Учителі, що працюють зі значним нервовим напруженням, більше ризикують отримати професійні захворювання, пов'язані із психосоматичними розладами:

серцеве – судинні захворювання, виразка шлунку й дванадцятипалої кишки, алергічні реакції, ревматичний артрит, нейродерміт, бронхіальна астма, цукровий діабет та інші хвороби. Звісно, треба пам'ятати, що багато хто страждає не тільки від хвороби, але й від породжуваних нею тривоги, різноманітних страхів, побоювань за результати власної діяльності тощо.

Надзвичайно актуальним напрямом роботи психолога є питання збереження психічного здоров'я педагога, його психопрофілактика й корекція. Існуючий на сьогоднішній день різноманітний психологічний інструментарій дозволяє оптимально ефективно та грамотне отримати достовірну інформацію про людину, скласти її психологічний портрет, у тому числі дізнатися які саме фактори впливають на самопочуття, які є внутрішні резерви для подолання негативного емоційного стану тобто провести своєчасно профілактичну роботу з попередження синдрому «емоційного згоряння».

Педагогові, який прагне до досконалого психічного здоров'я, необхідно знати дієві засоби психічної саморегуляції та корекції.

За допомогою методів психічної саморегуляції людина може самостійно впливати на свій емоційний, душевний і фізичний стан. Існують різні *методи психічної саморегуляції*: релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація, йога, аутогенне тренування, медитація тощо.

Крім методів психологічної саморегуляції, є *методи психологічної корекції*. Методи психологічної корекції спрямовані на зміну тих рис характеру і способів поведінки людини, що сприяють виникненню й підтримці емоційного напруження. Такими рисами характеру є наприклад, дратівливість, заздрісність, пихатість, мстивість. Подібні риси характеру породжують конфлікти з людьми, перешкоджають установленню взаєморозуміння, розкриттю здібностей і досягненню поставленої мети.

Одним з головних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості педагога є **рефлексія**, внутрішня психічна діяльність, спрямована на самопізнання свого внутрішнього стану. Якщо людину навчити проникати у свій внутрішній світ, робити своєчасний самоаналіз, то це надасть можливість контролювати власні негативні емоції та формувати позитивне само сприйняття. **Рефлексія педагога** – це процес пізнання ним самого себе як професіонала, свого внутрішнього світу, аналіз власних думок і переживань у зв'язку з професійно – педагогічною діяльністю, міркування про себе як особистості, усвідомлення того, як його сприймають і оцінюють вихованці, колеги, інші люди.

Чому потрібна рефлексія педагогові? Пам'ятаємо, що більшість робочого часу педагога проходить у стані напруження. І якщо починають проявлятися симптоми синдрому «згоряння»: незадоволеність собою, незадоволеність від роботи, від спілкування з оточуючими; виявляються психосоматичні нездужання; з'являється почуття провини,- людина, яка не вміє рефлексувати, стане у всьому шукати винуватих. Це може бути: конкретна група студентів чи окремих студент (- ка); колеги – викладачі, розклад занять, день тижня, або погодні умови чи зорі. Від таких думок ще більше погіршується емоційний стан, знижується віра у власні можливості, прискорюється процес деформації особистості. Тому педагогу потрібне вміння рефлексувати, щоб після умілого аналізу ситуації, критичної оцінки своїх дій і дій оточуючих мати можливість змінитися та змінити відповідно до

результатів самоаналізу власне мислення і діяльність. Цілеспрямована і безперервна робота щодо формування та розвитку професійної рефлексії підвищує рівень професіоналізму педагогів, сприяє творчій активності та стимулює бажання самовдосконалюватися.

Проте слід зауважити, що рефлексія не є процесом за циклювання на себе, особливо на власних недоліках. Людина не повинна весь час займатися нескінченним аналізом, який не допомагає професійному зростанню, а навпаки заважає.

Метою роботи психолога у цьому напрямку є ознайомлення педагогів з окремими засобами розвитку рефлексії .

Засоби розвитку рефлексії

- *Оволодіння навичками зосередження на своєму внутрішньому світі. Здатність до самоаналізу. Візуалізація.*
- *Концентрація. Вміння керувати увагою, зосереджуватися на оточуючих людях, на окремих речах, почуттях, вчинках.*
- *Інтернальність.*
- *Критичність мислення. Використання нестандартних методів рішення проблемних ситуацій, бажання експериментувати(застосовуються різні види парної та групової роботи, використовуються дебати, дискусії, різноманітні види публікацій письмових робіт тощо)*
- *Комунікативність. Почуття гумору.*
- *Релаксація*
- *Автотренінг.*

Здоров'я як соціальний феномен представляє собою безумовну універсальну вищу цінність і є найважливішим особистісним ресурсом людини, який забезпечує повноцінну життєдіяльність і самореалізацію індивіду у всіх сферах, а також фізичне, духовне, соціальне здоров'я нації,

людства в цілому. Внаслідок цього, відповідальне відношення до власного здоров'я-обов'язок кожної людини перед собою і суспільством.

Додатки

Усі нижче представлені матеріали можливо використовувати у різних комбінаціях і формах при проведенні роботи з педагогічним колективом.

Методи релаксації

Методи релаксації можна розділити на кілька груп, кожна з яких відрізняється своїм змістом. У першу групу входять методи м'язової релаксації.

Цей метод розроблений Е. Джекобсоном, який припустив, що між тонусом скелетної мускулатури і негативним емоційним збудженням в його різних формах (тобто гнів, страх, нервозність, дратівливість) існує прямий зв'язок. Він розробив спеціальні вправи, за допомогою яких людина повинна послідовно розслабляти всі м'язи. Вся суть такої методики релаксації полягає в тому, що стресові ситуації і негативні емоції викликають напруження м'язів, а, навчившись розслабляти м'язи, можна зменшити стрес. Цьому і сприяють методи м'язової релаксації.

Методи релаксації, засновані на диханні

Коли людина знаходиться в стані стресу, коли він боїться, розсерджений або хвилюється його дихання стає судорожним, поверховим. Оскільки все тіло людини в цей момент наповнене негативними емоціями і переживаннями, то вдих просто блокується ними. Коли людина заспокоюється, його дихання стає неспішним, рівним. Тобто, при повному диханні хвилювання зникає і досягається стан релаксації. Тому кожній людині потрібно навчитися правильно дихати.

Методи релаксації, засновані на образах.

Образи можуть робити на людину зовсім різний вплив: одні роблять нас радісними й енергійними, інші - сумними і сумними. Важливо, щоб людина

зуміла знайти той образ, який допоможе йому досягти стану повного розслаблення. Дайте волю уяві, шукайте той самий образ і відчуйте, як саме він діє на вас. Словом, потрібно постаратися зануритися в таку ситуацію, яка вам приємна і благотворно на вас впливає. З часом, якщо ви будете часто й успішно тренуватися, вам можна буде тільки уявити цей образ, і м'язова пам'ять тіла допоможе вам досягти розслаблення.

І, ще, ввечері, умиваючись, «змивайте» свої емоції і почуття, очищайте свої думки від негативу, намагайтесь розвинути в них світлий, позитивний аспект. Щодня знаходьте привід посміятися. Умійте посміятися над собою.

Дослідження вчених довели, що сміх дійсно тренує багато м'язів, знімає головну біль, знижує артеріальний тиск, нормалізує подих і сон. При цьому у кров потрапляє більше гормонів, активніше йдуть процеси обміну речовин.

Вправа «Метод глибокого дихання».

Цей метод застосовують для прискореної релаксації (довольного розслаблення м'язів). Він ефективно знімає м'язове напруження й суб'єктивне відчуття тривоги, знижується частота серцевих скорочень.

Дихальна вправа складається з 4 – х етапів:

- Знайдіть зручне положення. Покладіть ліву руку (долонею вниз) на середину живота, праву руку покладіть на ліву. Очі можуть бути відкриті, але із заплющеними очима легше виконувати другий етап.
- Уявіть собі порожню посудину чи мішок, який знаходиться всередині нас, там, де лежать ваші руки. Вдихаючи, уявіть собі, що повітря входить через ніс, іде вниз і наповнюється внутрішній мішок. Під час заповнення мішка повітрям ваші руки підніматимуться. Продовжуйте вдихати, уявляючи , що мішок повністю заповнився повітрям
- Затримайте дихання. Затримайте повітря всередині мішка. Повторюйте подумки: «Моє тіло спокійне».
- Повністю почніть видихати, звільняючи мішок. Впродовж цього процесу повторюйте подумки : « Моє тіло спокійне». Під час видиху відчуйте, як опускається живіт, груді.

Цю справу слід повторити 3-5 разів. Регулярне, щоденне послідовне виконання цих вправ сформує у вас спокійніше ставлення до ситуації.

Тілесна гімнастика за Джекобсоном.

Техніка «Глибоке дихання»

Мета: зняти напруження, заспокоїти нервову систему.

Глибоко вдихнути носом, порахувати до 8, після чого поволі видихнути ротом, рахуйте до 16 і більше, прислухайтеся до звуку, який видихаєте, і відчувайте, як знижується напруження, повторити 7 – 8 разів.

Техніка «Кулачки»

Мета : зняти напруження, зосередитися на своїх відчуттях, звернути увагу учасників на різницю між відчуттями в напруженому стані й у розслабленому.

Станьте прямо, опустіть руки уздовж тулуба, дуже сильно, до болю, стисніть кулаки, а потім повільно розслабте. Повторіть.

Техніка «Поплавець»

Мета: досягти швидкого розслаблення й відчути легкість у тілі, установити психічну рівновагу.

Станьте зручно, розслабтеся, заплющити очі. Сконцентруйте свою увагу на диханні: вдих-видих. Ви зараз чуєте шум хвилі. Пригадайте море, відчуйте перекочування хвиль. Уявіть собі, що ви поплавець на воді.

Техніка «Пульс»

Мета : виміряти свій пульс.

Протягом 3 хвилин намагайтеся змінити частоту пульсу. Не потрібно робити ніяких фізичних вправ, просто сидіть, і якщо у вас різниця складає більше 10 ударів за хвилину, це означає, що ви добре вмієте управляти своїм емоційним станом.

Вправи для зняття емоційного напруження

- 1.** Стисніть пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям.

Потім, послабляючи стиск кулака, зробіть вдих. Повторіть вправу 5 разів. Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект.

Вправу слід виконувати двома руками одночасно.

2. Зробіть двома волоськими горіхами, або схожими предметами, кругові рухи в одній долоні, потім у другій.
3. Злегка промасажуйте кінчик мізинця.
4. Покладіть горіх на кисть руки з боку мізинця (на долоні) і долонею іншої руки злегка натисніть і проробіть горіхом кругові рухи (3 хвилини).

Методика стирання негативної інформації з пам'яті.

Сядьте й розслабтеся. Закрийте очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівці, гумку. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку треба забути. Це може бути реальна картинка, образна асоціація, символ тощо. Подумки візьміть гумку і послідовно «втирайте» з аркуша паперу цю негативну ситуацію доти, поки з аркуша не зникне картинка. Відкрийте очі. Зробіть перевірку: закрийте очі й уявіть той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку і «втирайте її до повного зникнення». Через якийсь час вправу можна повторити.

Вправа «Заміна негативних думок на позитивні»

Пригадайте, коли у вас були невдачі у житті, які і зараз мають вплив на ваше здоров'я, поведінку та самопочуття. Напишіть 5-10 речень про це, а потім спробуйте замінити негативні думки про ці життєві ситуації, про себе, на позитивні.

Вправи для розвитку рефлексії.

Вправа «Я очима себе та інших»

Мета: розвивати вміння самоаналізу.

Інструкція. Заповніть, будь ласка, кожен графу словами – епітетами, які спонтанно приходять Вам у голову.

	Я очима себе	Я очима... (батьків)	Я очима... (друзів)	Я очима... (значимої людини)
1.				
2.				
3.				

Обговорення.

- Чи корисна для вас була ця вправа?
- Чи виникали у вас труднощі у ході роботи? Про що це засвідчує?
- Яку графу було важко заповнювати? Чому?
- Що ви дізнались про себе після виконання цієї вправи?

Вправа «Самооцінка рівня само актуалізації»

Чи готові Ви до самореалізації?		
Я сприймаю своє життя цілісно, знайшов свою справу в житті	5 4 3 2 1	Не знайшов, не знаю, не визначився
Я маю тверді моральні переконання	5 4 3 2 1	Не маю
Я сприймаю людей такими, як вони є	5 4 3 2 1	Не сприймаю
Я досить гнучкий в поведінці, легко адаптуюся до нової ситуації	5 4 3 2 1	Не адаптуюсь
Я зможу відмовитись від спокуси	5 4 3 2 1	Не зможу
Я впевнений в собі і зможу постояти за себе	5 4 3 2 1	Не зможу
Я зможу захистити себе від агресії	5 4 3 2 1	Не зможу
Я творчо підходжу до справи	5 4 3 2 1	Не творчо
Я виховую себе, розвиваю свої здібності	5 4 3 2 1	Не розвиваю
Я знаю свої права і обов'язки	5 4 3 2 1	Не знаю
Я зможу зробити кар'єру	5 4 3 2 1	Не зможу

Вправа «Самоаналіз»

Інструкція: «Це завдання необхідно виконувати письмово. У Вас є 20 хвилин для того, щоб обдумати і дати відповідь на наступні запитання»:

- Якою в ідеалі я бачу себе, як викладача?
- Якою мірою я відповідаю даному ідеалові?

- Що необхідно мені зробити, або що має статися, що наблизило б мене до нього?
- Чому до цих пір я цього не зробив (ла), або чому цього не відбулося?
- Що я можу сказати про себе, як викладача сьогодні?

Вправа «Рефлексія. Тут і тепер»

Мета : знайомство із сенсом процесу рефлексії.

Примітка : вправа - одна з тих, які бажано використовувати на початку і в кінці кожної зустрічі, заняття, лекції тощо.

1. Ведучий пропонує кожному учаснику (або для себе, самостійно) висловити своє уявлення про те, що відбувається з ним і з групою. Робити це можна в будь-якій формі - вербально, невербально, малюнком на листі паперу та ін .
2. Кожен оцінює ступінь своєї власної втоми, активності та інтересу до подій.
3. Після того, як ця процедура виконана, ведучий дає основні поняття рефлексивної роботи.

Література.

1. Коробова О.Г. Авторська програма психологічної підтримки молодого викладача // Практична психологія та соціальна робота.-2012.-№ 2.
2. <http://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/9976/>
3. <http://uwm.com.ua/node/3373>