

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена розробленню структури тренінгу з метою профілактики негативних емоційних станів у викладачів закладів вищої освіти. Розглянуті мета тренінгу, завдання, вправи, регламент.

Ключові слова: тренінг, емоційний стан, емоційне вигорання, профілактика, метод.

Постановка проблеми. Освітні реформи не оминули професійну діяльність викладачів закладів вищої освіти. За останні п'ять років значно зросли вимоги до компетенцій і умінь педагогів. Щоб викладач міг на високому дидактичному й творчому рівні допомагати «розкривати» особистісний та інтелектуальний потенціал здобувачів вищої освіти, йому необхідно протягом своєї професійної діяльності постійно поповнювати власні знання, бути завжди готовим змінювати стиль і методику викладання навчального предмета, застосовувати новітні інформаційні технології під час навчальних занять. Однією з основних умов ефективної роботи викладача є профілактика негативних емоційних станів, синдрому емоційного вигорання тощо. Сьогодні ця проблема залишається невирішеною.

За даними Л.М. Мітіної, праця педагога належить до найбільш напружених в емоційному плані видів професійної діяльності. Для вчителів зі стажем роботи 15–20 років характерні педагогічні «кризи», стан виснаження, синдром емоційного вигорання. У третини всіх представників вчительської професії низький або нижче середнього ступінь соціальної адаптації [3].

Оскільки професійна діяльність викладачів пов'язана з постійним спілкуванням, вони часто страждають від емоційної втоми і спустошення. Серед педагогов спостерігається велика кількість випадків коронарних психосоматичних захворювань, що свідчать про наявність стресу або неврозу [2].

Мета статті – опис структури тренінгу профілактики негативних емоційних станів у викладачів закладів вищої освіти.

Завдання статті: описати мету, завдання, регламент тренінгу, а також вправи, що використовуються в ньому.

Виклад основного матеріалу. Метою тренінгу є підвищення рівня психологічної культури викладачів закладів вищої освіти, активізація їхніх

внутрішніх психологічних ресурсів для вирішення життєвих проблем, профілактика негативних емоційних станів, а також синдрому емоційного вигорання.

Завдання тренінгу: поглибити пізнання викладачами своєї особистості, усвідомити власні думки та дії, посилити позитивні якості особистості, набути навичок адекватної поведінки; знайти оптимальні шляхи спілкування з оточенням, користуватись адекватними методами саморозвитку; навчитись керувати своїми емоціями, володіти собою в різних життєвих ситуаціях і під час взаємодії з іншими людьми; поліпшити суб'єктивне самопочуття і укріпити психічне здоров'я.

Тренінг складається із чотирнадцяти занять тривалістю 2–2,5 години. Зустрічі відбуваються два рази на тиждень або частіше залежно від можливостей учасників.

Заняття № 1 і № 2 присвячені тому, як зробити спілкування з іншими людьми більш ефективним, як справлятися зі своїми емоціями, як уникнути конфліктів в міжособистісному спілкуванні. Заняття № 3 і № 4 спрямовані на розширення можливостей розуміння себе, поліпшення взаємовідносин з оточенням, активізацію комунікацій. Заняття № 5 і № 6 присвячені долаттю проблеми поведінкової, емоційної і когнітивної регуляторної поведінки. Заняття № 7 і № 8 спрямовані на розвиток емоційної сфери викладачів, розширення їхнього емоційного діапазону. Заняття № 9 і № 10 присвячені оволодінню методами покращення робочої мотивації, узгодженості суперечливих спонукань і самоврядування. Заняття № 11 і № 12 спрямовані на розвиток можливостей органів відчуття, уваги, уяви, позбавлення від напруги в м'язах. Заняття № 13 і № 14 присвячені проблемі усунення особистісних перешкод і бар'єрів психофізичного апарату.

Методичні прийоми, що використовуються під час тренінгу: рольова гра, дискусія, брейн-стор-

Таблиця 1

Опис вправ, що використовуються в тренінгу

№	Назва вправи	Мета вправи	Особистісні якості, що формуються
1.	Мій погляд на мої відносини.	Допомогти усвідомити і сформулювати свої сильні сторони в спілкуванні, визначити проблеми в комунікації.	Здатність ставати на позицію іншої людини; рівність позицій у спілкуванні.
2.	Що я бачу на картині.	Ознайомити з особливостями сприйняття людей («аудіалів», «візуалів», «кінестетиків»), невербальних проявів представників різних систем сприйняття.	Здатність бачити, розуміти, активно використовувати різноманітний спектр комунікативних невербальних засобів; вміння висловлювати власні почуття.
3.	Цікава лекція.	Ознайомити з типологією неефективних слухачів.	Навик соціального спостереження; усвідомлення причин неефективного слухання під час спілкування; усвідомлення процесу отримання інформації під час слухання.
4.	Мудрий слухач.	Відпрацювати техніки активного слухання.	Уміння активно слухати; вміння обирати успішну стратегію спілкування.
5.	Лист губернатору міста.	Відпрацювати техніки виходу з конфліктних ситуацій.	Уміння розпізнавати конфліктну особистість, реагувати на її вчинки так, щоб не посилювати конфлікт, а дійти конструктивного рішення.
6.	Sorry, конфлікту не буде.	Відпрацювати прийоми, що допомагають уникнути конфлікту.	Уміння виявляти власні думки і почуття без прояву агресії; уміння говорити про ситуацію або вчинки людини без оцінкових суджень; здатність керувати власними емоціями.
7.	Як Ви дбаєте про себе?	Познайомитися зі способами прояву турботи про себе.	Уміння знаходити розумний баланс між робочим часом відпочинком.
8.	Використання Я-повідомлень.	Навчитися використовувати Я-повідомлення на практиці.	Уміння застосовувати способи ефективної комунікації для вирішення проблем у спілкуванні з оточенням; здатність точно вербалізувати власні почуття, що виникли в напруженій ситуації.
9.	Покарання і заохочення, що я використовую.	Виявити прийнятні методи заохочення і покарання.	Уміння виявляти співробітництво, враховувати позицію іншої людини.
10.	Его-стани.	Познайомитися із трьома его-станами: Батько, Дорослий, Дитина, з їхніми основними функціями та проявами.	Уміння розбиратися, яку із трьох ролей (Батько, Дорослий, Дитина) виконує людина, і обрати стратегії й тактики для взаємодії з нею.
11.	Складний випадок.	Підвищити компетентність щодо складних ситуацій у спілкуванні, усвідомити особистісні проблеми, що блокують розуміння характеру взаємодії з іншими людьми.	Уміння регулювати власний психічний стан із метою погашення конфлікту або його профілактики; уміння вийти за межі власного «Я» і наблизитися до внутрішнього «Я» іншої людини.
12.	Я так боюся, а дехто цього не боїться.	Допомогти розібратися з емоційним компонентом невпевненості в собі, визначити рівень соціальних страхів, пов'язаних із проблемами у відносинах з іншими людьми.	Уміння виокремлювати раціональні страхи від нерациональних; уміння відкрито і щиро говорити своєму партнерові про свої почуття; розуміння ставити перед собою здійсненну мету; вміння слухати і розуміти партнера.
13.	Почуття бувають різні.	Визначити, які почуття належать до байдужих, позитивних і негативних.	Уміння помічати в собі почуття; уміння підбрати відповідні слова для їх вираження.
14.	Що я зараз відчуваю?	Перебільшити позитивні і негативні почуття.	Уміння висловлювати власні почуття в діалозі з партнером; уміння домагатися конгруентності вербальних і невербальних засобів вираження почуттів.
15.	Бар'єри спілкуванню	Дізнатися про бар'єри спілкування, їхні функції та способи долання бар'єрів.	Уміння відрізнати «бар'єри міжособистісного спілкування» від відкритості й істинності у висловлюванні почуттів.
16.	Конфліктна розмова.	Навчитися аналізувати конфліктні ситуації.	Уміння відкрито виражати негативні почуття; уміння знаходити рішення в складній ситуації; уміння знаходити спільне в позиціях людей; уміння вийти за межі власного «Я» і наблизитися до внутрішнього «Я» іншої людини.
17.	Наговір із зав'язаними очима.	Регулювати емоції за допомогою мови.	Уміння управляти ритмом мислення; уміння управляти емоційною сферою; збільшення діапазону дозволеного собі самою людиною вираження емоцій.
18.	Гнів (протест).	Дозволити собі бути.	Уміння зняти м'язові та психічні бар'єри, що обмежують реакції і сприйняття; м'язова свобода; реактивність.

19.	Кола сміху, кола плачу.	Збільшити «розмах» маятника емоцій.	Розширення емоційного діапазону.
20.	Зробити гірше.	Емоційно налаштуватися, прожити в уяві запропоновану ситуацію «від себе», але за межами властивій людині реакції; змінити поведінковий сценарій.	Уміння запропонувати кілька варіантів вирішення проблеми; вміння абстрагуватися від емоцій і міркувати в стресовій ситуації.
21.	Психолінгвістична гра.	Розширити індивідуальне семантичне поле слова, розширити смисли, активізувати асоціативні зв'язки, розширити усвідомлення, усвідомити неусвідомлене.	Розвиток мислення; словотворчість; розширення смислового простору слів семантичного поля; вихід за межі однолінійної логіки.
22.	Найбільш невмотивований співробітник у моєму житті.	Усвідомити негативний мотиваційний ефект власних передбачень, що самі виконуються.	Усвідомлення ірраціональної неприязні до іншої людини, яка впливає на оцінку її ділових якостей і мотивації.
23.	Ефект Зейгарнік.	Домогтися реального переживання напруги, зумовленої незавершеною завдання, робота над яким була перервана, і кращого запам'ятовування матеріалу цього завдання порівняно із завершеними завданнями.	Розуміння причин напруги; усвідомлення того, що невирішене завдання залишає напругу, переходить у «квазіпотребу».
24.	Модель робочої мотивації.	Дізнатися про ключові характеристики роботи, основні психологічні стани, особистісні та робочі результати.	Переживання значущості роботи; переживання відповідальності за результати роботи.
25.	Арки Лоуена.	Звільнити м'язову напругу через тремтіння і невизначені рухи.	Здатність знімати хронічне збудження.
26.	Королева.	Тренувати сприйняття «тут і тепер», сприйняття партнера.	Здатність до сприйняття партнера; здатність до спонтанних реакцій; здатність до включення мислення.
27.	Круг енергії.	Наповнити себе колективною енергією.	Упевненість у собі; здатність долати перешкоди; збільшити м'язовий тонус.
28.	Враження.	Регулювати самооцінку.	Уміння долати бар'єри, зокрема неадекватну самооцінку.

мінг, вирішення проблемних ситуацій, аналіз життєвого досвіду.

У таблиці 1 надано опис вправ, спрямованих на досягнення основної мети та завдань тренінгу.

Висновки:

1. Розроблений тренінг спрямований на підвищення рівня психологічної культури викладачів закладів вищої освіти, активізацію внутрішніх психологічних ресурсів для вирішення життєвих проблем, на профілактику негативних емоційних станів.

2. За допомогою тренінгу викладачі можуть навчитися керувати власними емоціями, поліпшити суб'єктивне самопочуття і взаємовідносини з оточенням, укріпити психічне здоров'я.

У майбутньому плануємо провести формувальний експеримент для вивчення ефективності укладеної тренінгової програми, спрямованої на профілактику негативних емоційних станів викладачів закладів вищої освіти.

Література:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996. 196 с.
2. Климов Е.А. Педагогический труд: психологические составляющие. М.: Издательство Московского университета; Издательский центр «Академия», 2004. 240 с.
3. Кузнецов М.А., Грицук О.В. Эмоциональное выгорание учителей: основные закономерности динамики. Харьков: ХНПУ, 2011. 206 с.

Грицук О. В. Использование метода тренинга для профилактики негативных эмоциональных состояний преподавателей учреждений высшего образования

Статья посвящена разработке структуры тренинга с целью профилактики негативных эмоциональных состояний у преподавателей высших учебных заведений. Рассмотрены цели тренинга, задачи, упражнения, регламент.

Ключевые слова: тренинг, эмоциональное состояние, эмоциональное выгорание, профилактика, метод.

Hrytsuk O. V. The usage of training method to prevent negative emotional states of lecturers of higher education institutions

The article is devoted to the development of the training structure for the purpose of prevention of negative emotional states of lecturers of institutions of higher education. The objectives of the training, tasks, exercises, reglament are considered.

Key words: training, emotional state, emotional burnout, prevention, method.