

УДК: 378: [159.942: 008]

О.В. ВОЙТОВИЧ

## СУТНІСТЬ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВИХОВАТЕЛЯ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті розглядається проблема емоційної саморегуляції вихователя дошкільного закладу. Дається визначення емоційної саморегуляції, аналізується її структура, а також симптоми емоційного вигорання. Наводиться класифікація чинників, які детермінують порушення емоційної саморегуляції. Розглядається система засобів формування емоційної саморегуляції та профілактики професійного вигорання з врахуванням специфіки діяльності педагога.

**Ключові слова:** емоційна саморегуляція вихователя, професійне вигорання, виснаження, стрес, профілактика, релаксація, організація праці, соціально-психологічний клімат, самоорганізація.

Проблема емоційної саморегуляції педагога дошкільного закладу та професійного вигорання є однією з найбільш актуальних проблем сучасної педагогічної науки і практики.

Професійна діяльність вихователя дошкільного навчального закладу складається із взаємодії суб'єкта діяльності (вихователь, вихователь-методист, завідувач) з предметом чи об'єктом праці (діти різного дошкільного віку, вихователі, батьки), за допомогою знаряддя (засоби, форми, методи, прийоми, технології навчання і виховання), які є динамічними і піддаються змінам. Важливою складовою професійної культури педагога є уміння і навички, що складають основу саморегулюючого компонента.

Вчені (М. Дяченко, Л. Кандибович та ін.) розглядають структуру готовності до професійної діяльності як динамічну систему, що складається із сукупності індивідуальних мотивацій і емоційно-вольових сторін. Науковці визначили, що готовність до трудової діяльності містить у собі такі компоненти: мотиваційний – позитивне ставлення до професії, інтерес до неї й інші досить стійкі професійні мотиви; орієнтовний – знання й уявлення про особливості й умови професійної діяльності, її вимоги до особистості; операційний – володіння способами і прийомами професійної діяльності, необхідними знаннями, навичками, уміннями, процесами аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення тощо; вольовий – самоконтроль, уміння керувати діями, з яких складається виконання трудових обов'язків; оцінний – самооцінка своєї професійної підготовленості і відповідність процесу розв'язання професійних завдань оптимальним трудовим зразкам [4].

С. Рубінштейн, О. Конопкін, Г. Костюк, М. Боришевський, Є. Ільїн досліджували проблематику саморегуляції як психологічного механізму організації поведінки, діяльності та пізнавальних процесів, які вказують, що саморегуляція пов'язана з різними психічними станами особистості.

Емоційна саморегуляція педагога була предметом дослідження Л. Мітіної, Р. Хмелюка, З. Курлянд, О. Чебікіна та ін. Л. Мітіна та О. Асмаковець на розгляд виносять аутогенне тренування як важливий засіб розвитку емоційної саморегуляції [6].

Феномен «саморегуляція» став предметом пильної уваги багатьох дослідників. Зокрема, О. Конопкіним розглядає усвідомлену саморегуляцію як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, управління, підтримування різними видами і формами довільної активності, безпосередньо прийнятими людиною цілями [5].

Вагомий внесок у розробку проблеми саморегуляції поведінки особистості зробив М. Боришевський, який уважав, що механізми саморегуляції можуть базуватися на таких структурних компонентах: самооцінка як результат розумових операцій, в якому постійно присутній емоційний компонент; образ «Я» як результат самопізнання; як психологічне утворення, яке забезпечує головну функцію [2].

У структурі самосвідомості Н. Трофіменко розуміє саморегуляцію як форму поведінки, що передбачає момент включеності в неї результатів самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе, причому ця включеність актуалізована на всіх етапах здійснення поведінкового акту, починаючи від мотивуючих компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки.

Аналіз літератури засвідчив, що не всі вчені дотримуються єдиної думки і у визначенні поняття емоційної стійкості. Деякі вчені (О. Чернікова, О. Дашкевіч, А. Ольшаннікова) розглядають емоційну стійкість як власно психологічну характеристику, що відноситься до емоційної сфери особистості. Інші автори (П. Зільберман, Л. Аболін, О. Чебікін) вважають емоційну стійкість інтегративною якістю особистості, що відображає динамічні, міжпроцесуальні взаємовідносини у психіці людини, пов'язані з емоційним характером діяльності. Вона виявляється в єдності емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних та інших процесів.

Однак аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми емоційної саморегуляції свідчить, що питання про закономірності розвитку цієї якості у вихователя дошкільного закладу не було предметом окремого дослідження.

Тому **метою статті** є розкриття основних понять емоційної саморегуляції у вихователя дошкільного закладу. Розгляд системи засобів формування емоційної саморегуляції та профілактики професійного вигорання з врахуванням специфіки діяльності вихователя дошкільного закладу.

На професійні якості педагога суттєво впливають індивідуальні характеристики людини (в тому числі й емоційний стан), які можуть як сприяти формуванню професійної майстерності і творчого підходу до трудової діяльності, так і перешкоджати професійному становленню (надмірна емоційність).

Факторами, що є основоположними в системі емоційної культури педагога є, по-перше, емоційна регуляція, яка передбачає адекватне емоційне реагування на рівні експресивності, динаміки, емоційної виразності комунікацій; по-друге, емоційно-гуманістична спрямованість особистості, що виявляється в емпатії; по-третє, емоційно-пізнавальна активність. Педагог, наділений умінням не лише прекрасно знати матеріал та вміти його донести до слухача, але й

розуміти себе та діяти «не проти своєї волі», зазвичай, здатний на більше, ніж той, що заціклюється на зовнішньому чи внутрішньому своєму житті або діяльності.

Отже, вміння керувати своїми емоційними станами, емоціями, почуттями – одне з найважливіших завдань у професійній діяльності педагога, оскільки позитивне, комфортне спілкування педагога з вихованцями можливе лише при відповідному рівні розвитку вміння грамотно пропонувати дітям свої почуття, емоції, свій внутрішній світ. Емоційна пасивність педагога, відсутність яскравої емоційності, виразності мови, міміки, пантоміми є однією з причин неухважності дітей, небажанням вчитися, а, отже, провокує появу конфліктних ситуацій.

О. Чебикін, розробляючи систему методів саморегуляції педагога на занятті, виходив з припущення, що ефективність методів саморегуляції підвищується, коли вони дозволяють викладачеві, в залежності від емоційної ситуації і індивідуальних особливостей переживання, використовувати як вибірково окремі способи, так і у комплексі [7]. Він пропонує таку систему методів: 1) метод мімічних дій; 2) метод психомоторних і жестових дій; 3) метод дихальних вправ; 4) методи, засновані на самонавіюванні і вольових зусиллях; 5) ідеомоторне тренування; 6) аутогенне тренування. Серед групи методів, основаних на самонавіюванні і вольових зусиллях, виділяють такі методи: бібліотерапію, музикотерапію, трудотерапію й імітаційну гру.

Отже, методи керування психічними станами педагога можна умовно розподілити на дві групи. Перша група пов'язана з контролем над діяльністю психофізичного апарату (міміка, тонус м'язів, дихання, темп рухів). Друга група впливає на особистісні утворення (спрямованість особистості, установки та ціннісні орієнтації, якості особистості).

Ще один напрямок, який розглядає саморегуляцію психічних станів педагога на заняттях, пов'язаний з вихованням і самовихованням професійно-педагогічних якостей і вмінь, які є необхідною умовою і передумовою процесів керування і без якого важко уявити оптимальне керування власними станами у процесі навчально-педагогічної діяльності і досягнення високих результатів у педагогічній праці.

Виходячи з такого положення, ми вважаємо, що саморегулюючий компонент емоційної культури включає здатність до співпереживання, співчуття; уміння викликати у собі емоційний настрій для проведення конкретного заняття; спроможність захоплюватись спільною діяльністю з дітьми; здатність емоційного переходу, уміння керувати емоціями; уміння переборювати внутрішнє роздратування, долати емоційний стрес, негативне ставлення до окремих дітей; уміння навчити дошкільників керувати своїми емоціями.

Досліджуючи особливості саморегулюючого компонента, ми вважаємо за доцільне розглянути такі поняття як «емоційний стрес», «емоційна напруга», «емоційна стійкість», «емоційного вигорання», оскільки педагогічна діяльність є емоційно напруженою.

С. Носенко класифікує стан емоційного стресу (чи емоційної напруги) як відображення (безпосередньо чуттєве переживання) суб'єктом невідповідності між його життєво важливими потребами (мотивами), з одного боку, і явищами дійсності чи можливістю успішної реалізації діяльності, яка відповідає потребам суб'єкта, з іншого. Негативне ставлення виражається у вигляді суб'єктивних переживань: страху, гніву, відчаю, хвилювання, пригніченості [1].

Специфічність впливу емоційного стресу на діяльність деякі автори вбачають також і в тому, що він одні функції покращує (прискорення простих моторних функцій, збільшення м'язових зусиль), а інші – погіршує (ускладнення при виконанні інтелектуальних дій).

Кожна напружена ситуація викликає в педагога емоційну напругу, що може проявлятися в пасивно-захисній (сльозах) або в агресивній (окрики, нервові ходіння по групі, різкий стукіт по столі й т.д.) формі. Такого роду емоційні реакції можуть спостерігатись не тільки в молодих педагогів, але й педагогів зі стажем. Багато педагогів відзначають, що після пережитої емоційної напруги їхнє самопочуття погіршується (головні болі, розлади травлення, захворювання серцево-судинної системи й т.д.), а, отже, знижується працездатність, що веде у свою чергу до синдрому «емоційного вигорання».

Педагоги, зокрема вихователі дошкільних закладів, професійна діяльність яких пов'язана з необхідністю здійснення емоційно напружених контактів, в тій чи іншій мірі схильні до емоційного вигорання.

На даний час немає єдиної думки щодо визначення синдрому емоційного вигорання, на фактори, що обумовлюють його появу та структуру. Емоційне вигорання виникає як захисна реакція на стресові впливи, чинить негативний вплив на психофізичне здоров'я і ефективність діяльності фахівців та проявляється у відчутті виснаження, особистісної відстороненості від суб'єктів діяльності та зниження мотивації до виконання професійних обов'язків. В даний час найбільш поширеною є трьохкомпонентна модель вигорання, що включає емоційне і фізичне виснаження, деперсоналізацію і редукцію особистих досягнень (знижену робочу продуктивність) [1].

Професійне вигорання, на думку науковців, проявляється на психофізіологічному, емоційному та поведінковому рівнях організації особистості. На психофізіологічному рівні вигорання проявляється як хронічна втома, відчуття емоційного і фізичного виснаження, астения (слабкість, зниження активності), зниження чутливості і реактивності, зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів, розлади різних систем організму (головний біль, порушення шлунково-кишкового тракту, дихання, безсоння, і т.д.).

На емоційному рівні синдром вигорання проявляється в депресивних станах (зниженому емоційному тонусі, почутті пригніченості), частому переживанні негативних емоцій без видимих зовнішніх причин (провини, образи, страху, сорому, гніву), почутті неповноцінності, неусвідомленому неспокої і підвищеної тривожності, дратівливості і частих нервових зривах.

На поведінковому рівні проявами професійного вигорання є зниження ентузіазму в роботі, байдужість до результатів діяльності, невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрявання» на дрібних деталях,

виконання автоматичних і елементарних дій, постійний брак часу, запізнення на роботу, прогули, часті лікарняні, переїдання, зловживання кавою, алкоголем, курінням, застосування наркотичних засобів, втрата інтересу до улюблених занять і зосередження на якійсь одній стороні життя [3].

У сфері міжособистісних відносин вигорання проявляється в почутті незадоволення відносинами, дистанціюванням від рідних і близьких, цинічності, підвищенні неадекватною критичності, нетерпимості, тенденції до звинувачення, спалахи невмотивованого гніву, відходу від контактів.

Аналіз існуючих підходів до вивчення феномена вигорання дозволяє виділити ряд детермінуючих його чинників [3].

*Індивідуальні фактори вигорання.* Для індивідуального підходу характерним є виділення особливостей емоційної та мотиваційної сфер особистості як причини вигорання. Це такі особистісні характеристики як інтроверсія, нейротизм, низька самооцінка, низький рівень емпатії, авторитаризм, емоційна збудливість, чутливість, невпевненість в собі, неузгодженість значущих цінностей з цінностями діяльності, потреба в схваленні, трудоголізм, комплекс «месії» і ін.

*Фактори, пов'язані зі змістом і специфікою праці.* Розвиток вигорання пов'язаний з наявністю високого психоемоційного напруження, яке виникає в процесі діяльності, пов'язаної з інтенсивною і/або хронічною емоційною взаємодією з великою кількістю проблемних клієнтів, важко відчутними результатами праці, високою інтенсивністю праці, насиченістю дій, інтелектуальними навантаженнями, необхідністю інтенсивного сприйняття, переробки та інтерпретації великих обсягів інформації, прийняття рішень у невизначених ситуаціях з підвищеною відповідальністю.

*Організаційні чинники вигорання.* До них відносяться недоліки в організації праці, такі як робочі перевантаження, дефіцит часу, надмірна тривалість робочого дня, нечітка організація і планування праці, недостатність необхідних коштів, монотонність, недолік автономності та надмірний контроль, жорстка регламентація роботи, рольова конфліктність і/або невизначеність, нечітка або нерівномірно розподілена відповідальність, недостатність визнання і позитивної оцінки, відсутність можливості професійного зростання і розвитку та ін.

*Соціально-психологічні чинники вигорання.* Професійне вигорання може бути детерміноване численними соціальними контактами різного рівня (взаємини в колективі і з керівництвом, ставлення до об'єкта праці), що характеризуються значною емоційною напруженістю. До них відносяться необхідність вибудовувати міжособистісні взаємини з психологічно важким контингентом (важкі хворі, агресивні, невмотивовані клієнти, конфліктні покупці, «важкі» підлітки), негативний соціально-психологічний клімат, наявність напруженості і конфліктів в професійному середовищі як в системі «керівник - підлеглий», так і між колегами, при яких спільні зусилля неузгоджені, немає інтеграції дій, є конкуренція, в той час як успішний результат залежить від злагоджених дій

*Фактори, пов'язані із сучасною соціально-економічною ситуацією.* До найбільш істотних відносяться: низька оплата праці, почуття соціальної незахищеності, невпевненості в соціально-економічній стабільності і інші негативні переживання, пов'язані з соціальною несправедливістю і недоліком соціальної підтримки.

Комбінація цих чинників призводить до вигорання в тому випадку, якщо між ними порушується гомеостатичний баланс і вони не можуть компенсувати один одного. Цей погляд передбачає цілісне розуміння особистості, де всі фактори взаємопов'язані і їх комбінації можуть призводити до вигорання.

Для діагностики, профілактики та корекції емоційного вигорання вихователів, а також факторів, що впливають на його виникнення і розвиток ми використовували методичний комплекс. Методи діагностики емоційного вигорання включали:

- метод спостереження – для діагностики стану психоемоційного благополуччя вихователів, виявлення індивідуально-психологічних, соціально-психологічних і організаційних чинників вигорання, властивих професійній діяльності;

- метод бесіди – для діагностики емоційного стану педагогів, їх ставлення до суб'єктів їх діяльності і колег по роботі в цілому, а також для визначення індивідуальних чинників вигорання;

- метод експертних оцінок – для вивчення об'єктивного стану соціально-психологічних і організаційних характеристик професійної діяльності і корекції професійного вигорання необхідно враховувати специфіку діяльності вихователя і наявність стресогенних факторів.

- психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення рівня вигорання, діагностику індивідуально-психологічних, соціально-психологічних і організаційних чинників вигорання.

На підставі проведеної діагностики нами був розроблений комплекс практичних заходів щодо профілактики і корекції вигорання педагогів з урахуванням тих чи інших факторів. Формами проведення таких заходів були семінари, практичні заняття з елементами тренінгу, спрямовані на ознайомлення з особливостями професійної саморегуляції та феноменом вигорання, факторами, що сприяють їх виникненню і можливими способами запобігання вигорання та зниження негативного впливу цього явища на особистість і діяльність вихователя дошкільного закладу.

Заняття передбачали розвиток в педагогів рефлексії власного емоційного стану. Вправи активізували пошук і відкриття в собі ресурсів експресивного самовираження, розуміння емоційного стану інших людей через аналіз їх невербальних засобів виразності. Вони мали змогу продемонструвати типовий характер встановлення взаємовідносин з іншими людьми та вміння здійснювати самопрезентацію у групі. Спеціально змодельовані ситуації, що обмежують вплив соціальних настанов, допомагали стати більш розкутими та природними у поведінці. В релаксаційних практикумах вихователі набували навичок розслаблення і саморегуляції.

Емоційне ставлення педагога до дітей впливає на розвиток почуттів дошкільників, емоційний настрій вихователя часто віддзеркалюється в настрої вихованців, тому потрібно, щоб поміж численних якостей загальної культури вихователя в нього був розвинений і такий її компонент, як емоційна культура, зокрема емоційна саморегуляція. Оскільки розвиток цих особистісних характеристик не формується самотійно і не залежить від стажу педагогічної діяльності, ми пропонуємо формувати їх в процесі їх професійної підготовки.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Борисова М.В. Диагностика и профилактика эмоционального выгорания [Текст]: учебно-метод. пособ. / М.В. Борисова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2005. – 43 с.
2. Боришевский М.И. Развитие саморегуляции поведения школьников: дис... д-ра психол. наук: 19.00.07. / Мирослав Йосипович Боришевский. – К., 1992. – 324 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
4. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск.: Изд-во БГУ, 1976. – 176 с.
5. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека: структурно-функциональный аспект / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-12.
6. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л.М. Митина, Е.С. Асмаковец. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001. – 192 с.
7. Чебыкин А.Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности / А.Я. Чебыкин. – Одесса: АстроПринт, 1999. – 158 с.

## REFERENCES

1. Borisova M.V. Diagnostika i profilaktika emotsional'nogo vygoraniya [Tekst]: uchebno-metod. posob. / M.V. Borisova. – Yaroslavl': Izd-vo YaGPU, 2005. – 43 s.
2. Borishevskii M.I. Razvitie samoregulyatsii povedeniya shkol'nikov: dis... d-ra psikhol. nauk: 19.00.07. / Miroslav Iosipovich Borishevskii. – K., 1992. – 324 s.
3. Vodop'yanova N.E. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Tekst] / N.E. Vodop'yanova, E.S. Starchenkova. – SPb.: Piter, 2008. – 336 s.
4. D'yachenko M.I. Psikhologicheskie problemy gotovnosti k deyatel'nosti / M.I. D'yachenko, L.A. Kandybovich. – Minsk: Izd-vo BGU, 1976. – 176 s.
5. Konopkin O.A. Psikhicheskaya samoregulyatsiya proizvol'noi aktivnosti cheloveka: strukturno-funktsional'nyi aspekt / O.A. Konopkin // Voprosy psikhologii. – 1995. – № 1. – S. 5-12.
6. Mitina L.M. Emotsional'naya gibkost' uchitelya: psikhologicheskoe sodержanie, diagnostika, korrektsiya / L.M. Mitina, E.S. Asmakovets. – M.: Moskovskii psikhologo-sotsial'nyi institut: Flinta, 2001. – 192 s.
7. Chebykin A.Ya. Teoriya i metodika emotsional'noi regulyatsii uchebnoi deyatel'nosti / A.Ya. Chebykin. – Odessa: AstroPrint, 1999. – 158 s.

### О.В. ВОЙТОВИЧ. СУТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.

*В статье рассматривается проблема эмоциональной саморегуляции воспитателей дошкольных учреждений. Дано определение эмоциональной саморегуляции, анализируется ее структура, а также симптомы эмоционального выгорания. Представлена классификация факторов, которые детерминируют нарушения эмоциональной саморегуляции. Рассматривается система средств формирования эмоциональной саморегуляции и профилактики эмоционального выгорания с учетом специфики деятельности педагога.*

**Ключевые слова:** эмоциональная саморегуляция, профессиональное выгорание, стресс, профилактика, релаксация, организация труда, социально-психологический климат, самоорганизация.

### O.V. WOJTOWICZ. THE ESSENCE OF THE EMOTIONAL SELF-REGULATION OF THE PRESCHOOL TEACHER

*A subject of the article is a problem of the emotional self-regulation of the preschool teacher. The definition and the analysis of the emotional self-regulation is made, it is also analyses the symptoms of the emotional burnout syndrome. It was made a classification of the factors that determine a violation of emotional self-regulation. It is presented the system of the means of the formation of the emotional self-regulation and prevention of the emotional burnout syndrome according to the professional activity of the preschool teacher.*

**Key words:** the emotional self-regulation of the preschool teacher, the emotional burnout syndrome, exhaustion, stress, prevention, relaxation, organization of work, social-psychological conditions, self-organization.

Рекомендовано до друку.

Д-р. пед. наук, проф. О.Б. Петренко.

Одержано редакцією 22.05.2017 р.

УДК: 373. 3: [159. 9. 019. 4: 17. 021. 1] – 053: 5

О.П. ОСИПЧУК

### ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

*У статті розглянуто проблему формування моральної поведінки в молодшому шкільному віці. Уточнено зміст морального виховання, його складові та завдання. Проаналізовано особливості формування моральної свідомості учнів. Особливу увагу звернено на сукупність феномену “моральної поведінки” та виявлені етапи її формування в учнів початкових класів. З'ясовано, що проблема формування моральної поведінки виступає важливою ланкою системи роботи щодо всебічного розвитку молодших школярів.*

**Ключові слова:** культура поведінки, мораль, моральна свідомість, моральне виховання, навчально-пізнавальна діяльність.

© О.П. Осипчук, 2017