



РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНА ТЕРАПІЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО- ТЕХНІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

В. Калошин,

кандидат технічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії виховання і професійної орієнтації Інституту професійно-технічної освіти НАПН України

У статті розглянуті питання використання раціонально-емоційної терапії в навчальному процесі ПТНЗ. Запропоновано алгоритм застосування її викладачем при виникненні кри-

тичних ситуацій у навчанні.

Ключові слова: раціонально-емоційна терапія, педагогічні стереотипи.

Досить суттєвими перешкодами для викладача на шляху становлення гуманних відносин з учнями, самореалізації себе як особистості стають існуючі негативні педагогічні стереотипи (переконання).

Вони призводять до того, що викладачі, як правило, неадекватно реагують на різноманітні ситуації в педагогічному процесі, надмірно нервують, що призводить до:

- частого прийняття невірних рішень;
- руйнування відносин з учнями;
- псування настрою учням і собі;
- погіршення здоров'я тощо.

Метою статті є обґрунтування засобу, який би дозволив педагогам ПТНЗ ефективно управляти своїм емоційним станом.

Скористаємося для цього раціонально-емоційною терапією (РЕТ), яку розробив відомий американський психолог Альберт Елліс. Як свідчить аналіз [3; 4; 5], вона може застосовуватися в будь-якій критичній ситуації (включаючи і критичну ситуацію в навчальному процесі), яка може призвести до надмірного реагування людини. Крім того, її практичне застосування людиною досить чітко алгоритмізоване, що спрощує її застосування.

Суть РЕТ виражається моделлю **A–B–C**, де **A** – збудлива подія; **B** – система переконань (суджень, установок); **C** – емоційний наслідок. Коли сильний (надмірний) емоційний наслідок (**C**) слідує за важливою збудливою

подією (**A**), тоді може здатися, що **A** викликає **C**, але насправді емоційний наслідок виникає під впливом **B** – системи переконань людини. Отже, не об'єктивні події самі по собі викликають у нас позитивні або негативні емоції, а наше внутрішнє сприйняття їх, їхня оцінка. Ми відчуваємо те, що думаємо із приводу сприйнятого.

Таким чином, основна ідея раціонально-емоційної терапії полягає в тому, що емоційні порушення викликаються ірраціональними переконаннями. Ці переконання ірраціональні тому, що люди, як правило, не приймають світ таким, який він є.

Застосування РЕТ полягає в тому, що людина аналізує критичну ситуацію, свої емоції, переконання, сперечається і дискутує з собою (**D**) руйнує свої ірраціональні (нерозумні, неадекватні) переконання (думки), приймає раціональне (розумне, адекватне) рішення (**E**), звільнюючи себе від надмірних, неадекватних емоцій та думок, які негативно впливають на неї.

За тривалий час свого існування РЕТ практикувалася в найрізноманітніших терапевтичних варіаціях (індивідуальна, групова, колективна) різними фахівцями в галузі психічного здоров'я (психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками тощо) на різному контингенті клієнтів (дорослих, дітей тощо), які страждають від широкого спектру психологічних розладів. Крім консультування й психотерапії, принципи РЕТ широко вико-

ристовуються в усіх, без винятку, життєвих сферах.

Зараз у багатьох країнах світу методи психотерапевтичного впливу вийшли за межі медичної практики і їх застосовують при вихованні особистості до практично здорових людей в психокорекційних і психопрофілактичних цілях.

Нижче розглянемо **алгоритм застосування РЕТ, використовуючи який людина зможе змінити свої думки (відношення, настанови) в будь-якій ситуації, коли хтось або щось її нервує.**

Перший етап. Почніть з елемента С і запитайте себе: "Які невинуваті емоції, почуття я відчуваю, і чи поводжу я себе правильно в даній ситуації (А)?" Приділіть особливу увагу надмірній турботі, гніву, суму, почуттю провини, засмученню, образі, роздратуванню, заздрощам, переляку тощо.

Другий етап. Зразу ж переходьте до елемента В і запитайте себе: "Через які нерозумні думки про себе та інших у даній ситуації я засмучуюсь, нервую". Тут потрібно особливу увагу приділити нагнітання страху, завищеним вимогам, обвинуваченню, ігноруванню важливих подій. Крім того, також доцільно згадати ті безглузді переконання (установки), які, власне, і створюють у нас неадекватні емоції, почуття, вчинки, а саме:

- а) надмірна турбота відносно думок оточення про вас;
- б) не повинно бути невдач;
- в) нетерпимість до невдач (це несправедливо);
- г) обвинувачення себе та оточення;
- д) легше уникнути важкої ситуації і відповідальності за неї, ніж розбиратися з нею;
- е) для кожної проблеми існує найкраще рішення, і тому я повинен знайти саме його тощо.

Третій етап. Це, власне, дискусія й дебати (заперечення своїм ірраціональним переконанням й внутрішній монолог), позначається Д (А-В-С-Д).

Запитайте себе: "Як можна заперечувати та змінити свої невірні думки?" Спробуйте почати з:

- "Чи повинен я...?"
- "Чи слід мені...?"
- "Чи слід їм...?"

- "Чи буде дійсно жахливо, якщо мені відмовлять, якщо потерплю невдачу, або якщо я не отримаю того, що мені потрібно, або коли зі мною будуть несправедливими...?"

- "Чи зобов'язані всі ставитись до мене справедливо, або це лише моє бажання?"

- "Чи допоможуть ці думки в відносинах з оточенням?"

- "Чи допоможе це досягти своєї мети?"

- "Чи впливає це на моє здоров'я?"

- "А чи є свідчення, які підтверджують мої думки?"

Четвертий етап. Прийняття ефективного рішення, позначається Е (А-В-С-Д-Е). Запитайте себе: "Якими розумними (раціональними) міркуваннями я можу замінити нерозумні (неадекватні) думки?" Почніть з:

- "Я хочу..."

- "Мені б хотілося..."

- "Я б віддав перевагу..."

- "Було б краще, якби..."

- "Адже це мені не допоможе..."

- "Факти говорять про інше..."

Для того, щоб виявити свої почуття, використовуйте такі вислови:

- "Жаль, але..."

- "Не пощастило..."

- "Я такий засмучений..."

- "Мені заважає..."

Перший і другий етапи **мають допомогти розібратися, як саме ви засмучуєтесь та дозволяєте оточенню і обставинам "впливати вам на нерви"**.

На третьому та четвертому етапах **ви руйнуєте свої переконання та замінюєте їх на раціональні думки, які будуть запобігати надмірним, неадекватним реакціям.** Але це не відбудеться раптово, ви не відразу відчуєте чудове емоційне видужування. Щоразу, як тільки ви усвідомлюєте, що занадто засмучені своєю поведінкою та емоціями шкодите собі, користуйтеся всіма етапами корекції своїх думок, свого ставлення, замінюючи їх на більш раціональні.

Людина, яка використовує РЕТ, буде реагувати на різні події, як і раніше. *Але її реакція буде більш адекватною (спокійною), що допоможе їй не нервувати надмірно, приймати більш раціональні рішення, не псувати собі настрою та відносин з оточенням, почуватися більш впевнено.*

Нижче на конкретних прикладах розглянемо застосування РЕТ для різних практичних ситуацій, викликаних негативними (іраціональними) переконаннями викладачів ПТНЗ. Це дозволить певним чином осмислити помилки, які часто зустрічаються в діяльності педагогів, а також здійснити корекцію їх поведінки в подібних критичних ситуаціях, управляти своїм емоційним станом.

1. "Не робити помилок".

Ситуація. При виведенні формули викладач припустився помилки. Учень вказав на неї. Викладач знітився. Він турбується про те, що подумують про нього учні.

Етап 1. Які почуття я відчуваю та як поводити себе?

Дуже схвильований, засмучений, не можу зосередитися на заняттях, нервую.

Етап 2. Які думки, переконання засмучують мене, дуже турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим та поводитися неадекватно обставинам?

Про мене будуть погано думати, якщо я буду допускати помилки. Помилка – це ознака моєї слабкості. Якщо я помилився в присутності учнів, то мою помилку вони сприймуть як ознаку мого незнання. Якщо я допустив помилку, то спробую її приховати.

Етап 3. Як можна спростувати мої помилкові (іраціональні) думки, переконання?

Немає нічого страшного, що я помилився в присутності учнів. Такі помилки допустимі. Помилятися може кожен.

Моє бажання бути завжди правим призводить до внутрішньої напруги, робить мене нервовим і агресивним.

Я взагалі поставлю під загрозу всю свою ерудицію і авторитет, якщо не виправлю своєї помилки, почну відстоювати "свою правоту".

Етап 4. Якими розумними (раціональними) міркуваннями я зможу змінити хибні думки, переконання?

Зверну увагу на помилки в своїх діях і поведінці. Спробую їх не приховувати. Саме відсутність прагнення будь-якою ціною "врятувати своє обличчя" дозволить мені найкраще вирішити ситуацію, що виникла, а учні

при цьому будуть з більшою повагою ставитись до мене.

2. "Намагаєтесь робити вигляд, що ви все знаєте".

Ситуація. Під час занять один із учнів поставив перед викладачем запитання, на яке той не може дати правильну відповідь.

Етап 1. Які почуття я відчуваю та як поводити себе?

Певне напруження, почуття вини. Ігнорую запитання, прагну уникнути прямої відповіді тощо.

Етап 2. Які думки, переконання мене засмучують, дуже турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим?

Мені не можна показати свою некомпетентність у цьому питанні. Це визначення мого невігластва.

Я завжди повинен бути готовим відповісти на будь-яке запитання учнів.

Етап 3. Як можна спростувати мої помилкові (іраціональні) думки, переконання?

Кажучі "я не знаю", я виявляю щирість і відвертість, які завжди цінують люди.

Думка про те, що можна і потрібно знати все, сама по собі абсурдна. Енциклопедична освіченість у наш час майже неможлива.

Визначення неповного знання в тому чи іншому питанні – чудовий стимул для подальшого свого розвитку. "Я знаю тільки те, що нічого не знаю, а інші й цього не знають", – говорив великий Сократ. Як бачимо, до такого висновку прийшов той, хто був так багатий знаннями. Крім того, стереотипна поведінка "викладача – всезнайки" не нейтральна. Дистанція, яку свідомо створюють деякі викладачі, акцентуючи на свій науковій поінформованості та незнанні учнів, не стимулює розумової діяльності останніх, а, навпаки, пригнічує її.

Етап 4. Як же скоригувати свою поведінку, а також хибні (іраціональні) переконання, думки?

Ось деякі заходи раціонального вирішення цього етапу.

"Я про це нічого не знаю, але обіцяю розібратися". "Я не можу тобі зараз точно відповісти, але обов'язково поміркую над твоїм запитанням". "Запитання цікаве. Ми обов'язково повернемося до нього трохи піз-

ніше". Прийняття такого компромісного рішення обов'язково припускає повернення до цього запитання на одному з наступних занять.

Якщо перед учнями ви частіше всього виступаєте "всезнайкою", намагайтесь хоча б іноді визнавати деякі свої невдачі – і ви побачите, що така поведінка піде вам на користь. Ви переконаєтесь, що ваші учні будуть більш схильні довіряти вам.

"Знову двійка?!"

Ситуація. І вже вкотре викладач ставить одному й тому ж учню двійку: "Ну що ж? Як завжди, двійка! Попередніх тобі, мабуть, було мало? Живи і радій!" "Він, звичайно, – ледар. Правда, сьогодні можна було б поставити йому і "трійку". Але нехай знає, що потрібно працювати, а не ледарювати." А ось що говорить слабкий учень стосовно "двійок": "Раніше я через двійки плакав, переживав. Не хотів і навіть боявся повідомляти про них батьків. А тепер мені байдуже."

Етап 1. Які почуття я відчуваю та як поводжу себе?

Роздратований – знову негідник не вивчив такого простого уроку. Треба покарати цього ледаря. Із задоволенням ставлю "двійку".

Етап 2. Які думки, переконання застмучують мене, дуже турбують, пригнічують, змушують почуватись себе винуватим та поводитись неадекватно?

Мені нема за що ставити йому іншу оцінку. Викликаючи його, я вже наперед знаю, що за цим буде. Все-таки найбільш дієвий засіб стимулювання роботи учня і підтримання дисципліни – покарання його незадовільною оцінкою. Якщо б я був впевнений, що він не може вчитися, то, безумовно, поставив би йому "трійку". Але я переконаний в іншому: він може, але не хоче вчитися. То чи потрібно його заохочувати, якщо він може краще вчитися? Я – педагог. На мене дивиться весь клас. Насамперед, я повинен бути об'єктивним. Але ж моя об'єктивність часто псує мені настрої і взаємовідносини з учнями.

Етап 3. Як можна спростувати мої помилкові (іраціональні) думки, переконання?

Пригадаймо В.О. Сухомлинського: "Я не можу без болю думати про те, що в багатьох школах сидять за партами знехтувані, похму-

рі, роздратовані або байдужі до всього двійчники. Не можна дозволити, щоб вони пішли зі школи озлоблені та байдужі до знань. Якщо нормальна людина з жодного предмета не досягла успіхів, якщо у неї немає улюбленого предмета, це означає, що школа неповноцінна."

Часто погані, нехай навіть заслужені, оцінки знижують в учнів віру в себе, в свої сили і можливості. Учень стає байдужим до двійок. Він згоджується з положенням невдахи і часто стає ним на все подальше життя.

Оцінка не повинна бути джерелом тривоги і побоювань. Учні йдуть на заняття з більшим бажанням, якщо їм не буде загрозувати небезпека бути викликаним і отримати "двійку". Оцінка, в основному, повинна бути винагородженням за працелюбство, а не покаранням за лінощі та недбайливість.

Шлях пошуку істини – це, безперечно, шлях проб та помилок. Викладач повинен пам'ятати про право учня (так само, як і про своє) на помилку. Її не можна оцінювати негативною оцінкою. Помилку потрібно виправляти. Крім того, прагнення до об'єктивності будь-якою ціною зводить працю педагога до процесу вимірювання потрібного і досягнутого, в якому досить часто не враховується головне – сам вплив на учнів. Що станеться з учнем, для якого "двійка" стане постійною оцінкою і якого всюди й завжди лають?

Етап 4. Як скоригувати свою поведінку, а також хибні (іраціональні) думки, переконання?

Чи задавали ви собі питання: "Як же все-таки оцінювати тих, для кого навчання є досить складною справою?"

Учні, які відчувають певні труднощі в навчанні, майже завжди мають і "сильні риси". Так, учень, що робить багато помилок у творі, вмє логічно викладати, аналізувати або узагальнювати матеріал. Тому потрібна "диференційна оцінка", яка дозволить йому виявити свої уміння і не позбавить його можливості досягти успіху. А щоб реалізувати "диференційну оцінку", викладачу потрібно обов'язково знати слабкі та сильні риси своїх учнів.

При поточному обліку доцільно якомога менше використовувати незадовільні оцінки. Краще вкажіть на недоліки в роботі і відзначте, що учень чогось не знає, щось не вмє.

Невдачі учня не є підставою для оцінки його особистості в цілому. Пам'ятайте, що дієвість оцінки, насамперед, залежить від того, наскільки вона відноситься до окремого виявлення його особистості, а не особистості в цілому. Це "золоте" правило оцінювання: "ти неправильно вирішив завдання", але не "ти зовсім нічого не розумієш".

У кожному конкретному випадку глибоко вникайте в причини незнання. Що це? Методичні промахи, невміння налагодити дружні стосунки з учнями, донести доступно для них інформацію, або це особливості самого учня? Не можна "трійкою" прикривати незнання і своє небажання працювати з окремими учнями.

4. "Спілкування – пониження"

Ситуація. Викладач боїться, що учні "сядуть йому на голову", і поводить, як жорстокий наглядач. За закритими дверима класу тільки й чути: "ледар!", "грубіян!"

Етап 1. Які почуття відчуваю я та як поводжуся себе?

Постійно напружений, сердитий, розгніваний. Кричу на учнів, принижуючи їх, щоб боялися мене.

Етап 2. Які думки, переконання засмучують мене, дуже турбують, пригнічують, змушують поводитись неадекватно ситуації?

Педагог – людина, а це означає, що він має право на виявлення своїх почуттів. Пустити вас у клас, ви б швидко забули про всю педагогіку і психологію. "Якщо я щирий в своєму гніві, отже, у мене є підстава". Виходить так, що учень має право нічого не робити, заважати проводити урок, педагог же повинен керуватися лише заповідями на кшталт: "не ображай", "не виганяй", "не кричи" та ще "люби цих бездарів".

Етап 3. Як можна спростувати мої помилкові (ірраціональні) думки, переконання?

Образа, пониження як відповідна санкція на непорядні дії учнів – це визнання власного безсилля в конструктивному вирішенні конфлікту.

Ще Аристотель казав: "Якщо людина гнівається, її рішення неминуче стають невірними".

Даючи вихід своїм почуттям, ви лише на деякий час поліпшите свій стан, який швидко зміниться глибоким розчаруванням та засмученням.

Ваше ігнорування принципів доброзичливості звільняє учня від необхідності бути ввічливим по відношенню до вас. Недоброзичливість викладача – поганий помічник у складних ситуаціях. Ми ризикуємо втратити набагато більше, ніж придбати.

Етап 4. Як скоригувати свою поведінку, а також хибні (ірраціональні) думки, переконання?

Є різниця між засудженням як прийомом педагогічного впливу, який виявляється в негативному ставленні до порушення норм поведінки, з одного боку, і роздратованістю, озлобленістю – з іншого.

Виявити своє невдоволення можна більш делікатно і ефективно, не викликаючи озлоблення учня, наприклад, незвичайною реакцією педагога на пустотливий вчинок. Привабливий, на перший погляд, вчинок стає безглуздим, якщо викладач попросить ще раз повторити його, не вбачаючи в ньому нічого ганебного.

Виявлення обурення як прийом педагогічного впливу, не слід змішувати зі звичайним виявленням обурення, коли в стані гніву "вириваються" грубі слова, крики, образа. Обурення ганебним вчинком може знайти своє виявлення у ваших зворушливих словах, інтонації, міміці. Практика свідчить, що ефективність впливу, насамперед, забезпечується вашою витримкою і вмінням володіти собою. Тому тренінгом цих рис необхідно зайнятися, якщо у викладача є проблеми в спілкуванні з учнями. Протягом двох тижнів фіксуйте кожен випадок, коли ви відчували роздратування. Ретельно проаналізуйте причини його виникнення. Чи вже так винні ваші учні? Частіше ваше роздратування – результат внутрішнього негативного ставлення до них (ви їх просто не любите) або ж просто це ваше невміння бути терплячим.

Аналіз [1; 2; 3] свідчить, що для того, щоб успішно використовувати РЕТ, викладачу доцільно керуватись таким:

1. Спочатку розібратися з емоційною проблемою (тобто, з власною емоційною

Раціонально-емотивна терапія у навчальному процесі професійно-технічного навчального закладу

реакцією на подію), а потім вирішувати реальну проблему.

2. Вибрати мету для її подолання. Записати, як Ви хочете почуватися в критичних ситуаціях і яким чином реагувати на них.

3. Замінити надмірні негативні емоції помірними. Наприклад, замінити страх стурбованістю.

4. Використовувати емоційно нейтральну мову, коли говорите з самим собою й навколишніми. Уникати емоційно насиченої мови.

5. Використовувати надихаючі вислови, наприклад: "Так, мені це не подобається, але я можу із цим упоратися".

6. Використовувати відключення, перемикання й розвагу, включаючи себе на певний час у яку-небудь приємну діяльність.

7. Практикувати глибокий подих і поступове розслаблення м'язів, коли нервуєте.

8. Виявляти й розпізнавати ваші ірраціональні переконання й внутрішній монолог. Вони значною мірою відповідальні за ваші негативні емоції.

Висновки. 1. Запропонований засіб управління своїм емоційним станом (РЕТ) дозволить педагогу ПТНЗ звільнитися від надмірних емоцій, переживань і в будь-якій критичній ситуації, що виникає в навчальному процесі, діяти адекватно (раціонально).

2. Для того, щоб з'явилася нова навичка – використання РЕТ, педагогу потрібно:

– бути готовим визнати, що він переживає занадто сильно, що таке переживання дуже шкодить йому, учням, досягненню мети заняття;

– взяти на себе зобов'язання змінити своє ставлення і постійно тренуватися в застосуванні РЕТ, щоб позбавитися від ірраціональних переконань;

– виявити величезну наполегливість та терпіння, результати варті того;

– постійне тренування в застосуванні РЕТ дозволить викладачу значно менше нервувати і надмірно реагувати, а також жити радісно та щасливо зі своїми вихованцями.

Література

1. Гринберг Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения. – СПб. : Питер, 2008. – 224 с.

2. Ковпак Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта. – СПб. : Наука и техника, 2007. – 236 с.

3. Эллис А. Психотренинг по методу А. Эллиса. – СПб. : Питер, 1999. – 223 с.

4. Эллис А., Ландж А. Не давите мне на психику. – СПб. : Питер, 1997. – 220 с.

5. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб. : Издательство "Речь", 2002. – 345 с.

В. Калошин

Рационально-эмоциональная терапия в учебном процессе ПТУЗ

В статье рассмотрены вопросы использования рационально-эмотивной терапии в учебном процессе ПТУЗ. Предложен алгоритм использования ее преподавателем при возникновении критических ситуаций в обучении.

Ключевые слова: рационально-эмотивная терапия, педагогические стереотипы.

V. Kaloshin

Rational-emotive therapy in vocational training of students

The article discusses questions regarding the use of rational-emotive therapy in vocational training of students. An algorithm for the therapy use by a teacher in case of critical situations occurrence in training is offered.

Key words: rational-emotive therapy, educational stereotypes, vocational training of students.