

УДК 159.922.7

Руденко Ілона Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут
післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»
E-mail: rudenkoilona2912@gmail.com
ORCID 0000–0002–2965–0600
DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.1\(47\).139776](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.1(47).139776)

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА У СФЕРІ
ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ**

У статті розглянуто характерологічні риси педагогічного працівника, які є важливими для збереження та підтримання психологічного здоров'я, це вміння приймати себе при прояві позитивних та негативних рис характеру та приймати іншого таким, яким він є; вміння концентруватися на позитивних емоціях; емоційно-вольова саморегуляція; дати собі право на помилку та на відмову.

Ключові слова: психологічне здоров'я, самопізнання, розвиток, учитель.

Постановка проблеми. Психологічне здоров'я людини є необхідною умовою її активної життєдіяльності, самовизначення та самореалізації, розвитку творчого потенціалу та позитивно-конструктивного мислення щодо себе та світу. Психологічно здорові люди, на нашу думку, — це люди, які прагнуть до самопізнання, які знаходяться в гармонії з собою і навколишнім світом, які відчують внутрішню потребу у творчій діяльності. Наслідками неблагополуччя психологічного здоров'я є прояви синдрому професійного вигорання, психосоматичні хвороби, конфліктні та напружені стосунки з рідними та оточуючими людьми. Тому питання збереження психологічного здоров'я педагога має бути одним з пріоритетних у сфері освітнього простору.

Аналіз останніх досліджень. Питанню психологічного здоров'я присвячено ряд досліджень А. Елліса, О. Н. Кузнецова, Н. Д. Лакосіної, В. І. Лебедева, А. Маслоу, Г. С. Нікіфорова та інших. Науковці Р. Берне, В. С. Мухіна, М. Розенберг, І. І. Чеснокова розглядають самопізнання, виокремлюючи специфічні риси цього процесу. Дослідження В. Степанова та А. Варламова присвячені вивченню творчого самопізнання.

Мета статті — розглянути характерологічні риси учителя, які є важливими для збереження та підтримання його психологічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Особливо важливим у професії педагога є розвиток творчо орієнтованого пізнання себе та світу. У педагогів з високим рівнем творчої активності самопізнання сформовані важливі характеристики особистості — прийняття себе та іншого такими, якими є, розвинута особистісна рефлексія та емоційно-вольова саморегуляція, усвідомлене позитивне ставлення до помилок і невдач, як до життєвого досві-

ду. Отже, розглянемо характеристику учителя, яка є важливою для збереження та підтримання психологічного здоров'я:

1) *Прийняття себе таким, який ти є.* Внутрішнє зростання особистості пов'язано з прийняттям себе. Мета людини — прийняти ті сторони особистості, які їй в собі не подобаються, проаналізувати їх роль у своєму житті. Внутрішній конфлікт пов'язаний з «витісненням» тих сторін особистості, які тривожать. Аналогію можна провести з тим, неначебто людина пливе проти течії (проти себе), природно буде збільшуватися втома, напруга і незадоволеність. Тому перший крок на шляху прийняття себе — усвідомити ті сторони своєї особистості, які турбують, тривожать, не подобаються, витісняються, не засуджувати себе при цьому, а спрямувати свій внутрішній потенціал на самозміни та особистісний гармонійний розвиток.

2) *Прийняття іншого таким, яким він є.* Приймаючи себе, людина вчиться приймати інших людей, їхню справжню внутрішню сутність, не «накладаючи» свої шаблони, переконання, стереотипи. Приймаючи інших, якими вони є, людина позбавляється від помилкових ідеалізацій і очікувань, це знімає з неї відповідальність за життя іншої людини. Перевиховання іншого — це марна справа, внутрішні зміни в іншому відбуваються тільки за його власними бажаннями та потребами в цих змінах.

Психологи виділяють ряд принципів, які важливо розуміти, щоб жити в гармонії з собою та оточуючим світом: 1) *принцип проєкції*, який у стосунках між людьми передбачає те, що людину дратує в іншому лише те, що вона не хоче помічати в собі; 2) *принцип дзеркала*, який передбачає те, що до людини ставляться інші так, як вона ставиться до себе; 3) *принцип причинно-наслідкових зв'язків*, який передбачає, що до людини ставляться так, як вона до інших. Відтак основа гармонійних стосунків між людьми — це, в першу чергу, робота над собою, над пізнанням і прийняттям себе, а не перевиховання та зміна оточуючих. Приймаючи інших такими, якими вони є, людина наближається до відновлення цілісності своєї особистості.

3) *Розвиток позитивно-конструктивного мислення: перевага позитивних думок та емоцій над стресовими.* Позитивні думки та емоції здійснюють важливий внесок у життя кожної людини. Значущість позитивних думок та емоцій полягає в тому, що вони розширюють способи мислення про світ і перебування в ньому, змушують творчо ставитися до життя, проявляти допитливість і більше спілкуватися з людьми.

Психолог Шон Анкор в книзі «Користь позитивних емоцій» стверджує, що, незважаючи на думку про те, що успіх приносить людині щастя, експериментальні дослідження доводять, що, навпаки, саме позитивні емоції допомагають людині досягати успіху. Прийнято вважати, що якщо людина буде працювати більше і досягне успіху, то стане щасливою. Однак експерименти демонструють, що кожен раз при досягненні успіху мозок змінює його сприйняття на «так і мало бути». Виявляється, мозок працює набагато ефективніше під впливом позитивних думок та емоцій, а позитивне світосприйняття стимулює розумову і творчу діяльність [5]. Тому якщо учителю вдасться підвищити кількість позитивних думок та емоцій у про-

цесі своєї роботи, то зростуть позитивні результати його діяльності. Наприклад, якщо учитель дивиться на розклад і думає: «Завтра аж 7 уроків, я буду таким втомленим після цих крикливих дітей, в мене буде боліти голова». То, коли зранку учитель прокинеться, то він вже буде втомленим, оскільки так запрограмував своє підсвідоме. Однак, якщо учитель буде міркувати інакше: «7 уроків я проведу з задоволенням, я ефективно організую роботу на уроці, щоб було психологічно комфортно і мені, і учням. Я радію з того, що можу поділитися знаннями з учнями, відкрити для них нове тощо». Саме подібні думки програмують учителя на позитивне світосприйняття, на отримання задоволення від роботи, від спілкування з учнями, від життя.

Пригадаємо відомий вислів: «Як ми думаємо, як ми говоримо — так і живемо». Слова — потужний інструмент самопрограмування. Німецький психотерапевт Н. Пезешкіан виокремив слова-руйнівники, які людина використовує у своїй мові і на підсвідомому рівні віддає тілу чіткі команди на певну хворобу, та слова-кайдани, якими людина блокує особистісний розвиток. Важливо вміти замінювати, трансформувати слова-руйнівники та слова-кайдани на позитивні, які програмують на здоров'я, успішне та щасливе життя. Наприклад, 1) фразою «В мене не вийде» людина програмує себе на зневіру у власних силах, розвиває в собі сумнів щодо здібностей, блокує саморозвиток, життєву енергію. Важливо цю фразу трансформувати в іншу: «Я хоч спробую. Я зроблю все, що в моїх силах. В цьому мій розвиток»;

2) фразою «Мало чого я хочу, я не гідний цього» людина ставить блок перед похвалою, винагородою, блок перед своїми бажаннями, мріями, цілями, блок перед радістю у своєму житті. Життя проживається лише наполовину. Важливо цю фразу трансформувати в іншу: «Я дозволяю собі мріяти, бажати, проживати життя на всю повноту радісних емоцій. Я гідна і похвали, і зарплати, і премії»;

3) фразою «Не хочу, але треба. Я повинна» людина програмує себе на сприйняття життя як тягаря. Слово «повинна» слугує джерелом внутрішньої напруги, стресового стану, тому його важливо поміркувати і трансформувати в «хочу» (відомий вислів: «не можеш змінити ситуацію — зміни ставлення до неї») або спочатку зробити те, що треба, а потім побалувати себе тим, що хочу.

У своїй книзі «Багата дитина — розумна дитина» Р. Кійосакі описує експеримент, який провели чиказькі дослідники, про вплив позитивних думок та емоцій учителя на позитивні результати його діяльності. Групи шкільних учителів повідомили, що їх відібрали завдяки винятковим викладацьким здібностям. В їхні класи наберуть лише обдарованих дітей, але ні діти, ні їхні батьки нічого не знатимуть про експеримент. Учителям пояснили, що мета експерименту полягає в тому, щоб подивитися, як будуть поводитися обдаровані діти, якщо не знатимуть про свої здібності. У звітах учителі написали, що діти навчаються дуже добре. Крім того, учителі зізналися, що працювати з цими дітьми — саме задоволення й що вони хотіли б працювати з ними постійно. У цьому експерименті був один

таємний додаток. Учителі не знали, що їх обирали зовсім не за виняткові здібності, вибір здійснювався довільно. Крім того, перевагу надавали аж ніяк не обдарованим дітям, їх обирали навмання. *Отже*, віра в себе та учнів, позитивні думки щодо себе та учнів дали високі результати у розвитку їхніх здібностей;

4) *Дати собі право на помилку*. Психолог К. Фопель вказує на те, що важливо дозволити собі робити помилки і дозволити робити помилки дітям, іншим людям. Ніхто не ідеальний, кожен має право на помилку. Люди народилися на землі вчитися гармонійному життю, і помилки на цьому шляху — це нормально. Завдяки помилкам люди отримують мудрий досвід, переосмислюють свої дії, вчаться аналізувати причинно-наслідкові зв'язки у своєму житті, вчаться брати відповідальність за своє життя на себе. Психолог К. Фопель підкреслює, що потрібно дати собі установку: «Робити помилки — це нормально. Помилки — це мій досвід. На помилках вчаться. Помилки — доказ мого розвитку». Якщо учитель не дозволяє собі помилятися, то він перебуває у стані постійної тривоги, внутрішньої напруги, депресії, стресу, невротизації та, як наслідок, можливі психосоматичні прояви цих негативних емоцій по тілу: безсоння, головні болі, язва шлунку, невроз кишечника та інші хвороби. *Отже*, право на помилку дозволяє учителю уникнути тривоги, напруги, стресового стану, неврозу і сприяє внутрішньому спокою та готовності вчитися на помилках;

5) *Розвиток емоційної усвідомленості*. Під емоційною усвідомленістю розуміють здатність учителя усвідомлювати свої емоції і розуміти причину їх появи у себе. Відомий вислів: «Емоції, як коні: або ти ними керуєш, або вони несуть тебе галопом» вказує, що дійсно буває, коли гнів, тривога, депресія керують людиною, коли життя в плані емоцій схоже на американські гірки і немає ніякого балансу. Все це пов'язано з проблемою усвідомлення емоцій. Коли учитель розуміє свої емоції, то може бути емоційно більш стриманішим, контролювати слова і дії, справлятися зі стресами, будувати гармонійні стосунки з рідними вдома, з учнями та колегами у школі. Щоб заспокоїти себе і перестати роздратовуватися з будь-якого приводу, треба вчитися жити більш усвідомлено, розуміючи, що зараз зі мною відбувається.

Кожному учителю відомий стан роздратування, образи, гніву, причиною якого можуть бути: проблеми на роботі, труднощі у спілкуванні з начальством, колегами, учнями або батьками учнів, чоловік (дружина) мало приділяє уваги тощо. І, як наслідок, учитель може своє емоційне напруження (внутрішнє неблагополуччя) переносити на власну дитину, яка не там поклала речі, на учня у класі, який повільно виконує завдання, тощо. У психології такий прояв емоцій називається «ефект переносу», коли людина образу і гнів, які виникли при взаємодії з однією людиною і не були відредаговані, переносить на іншу.

Інший варіант, коли учитель негативні емоції (злість, образу, гнів), які викликані проблемами на роботі або вдома, тримає в собі тривалий час, а потім в якійсь ситуації, наприклад, дитина розбила чашку або учень грається мобільним телефоном на уроці, весь накопичений негатив вивільняє

на власну дитину або на учня. У подібних ситуаціях людина себе емоційно не контролює, і наслідки такого вияву емоцій непередбачувані, тому що людина знаходиться в «стані афекту». Потім, як правило, людина шкодує про свої імпульсивні слова та дії. Тому дуже важливо усвідомлювати свої емоції та виражати їх конструктивним способом, який не завдає шкоди ні собі, ні оточуючим людям.

До чого призводить стримування негативних емоцій? Ендокринна система мозку виділяє гормон кортизол і інші гормони стресу. У певних ділянках тіла при цьому виникають неприємні відчуття. Стимування і багаторазове переживання однієї і тієї ж негативної емоції призводять до утворення м'язових зажимів у цих ділянках тіла. На рівні біополя, в місцях, де відчувається емоція, з'являються енергетичні «пробки» або ще їх називають емоційними зарядами. Нормальний перебіг енергії в цих місцях порушено і з часом ці порушення призводять до захворювання внутрішніх органів. Наприклад, Петро Іванович образився на Тетяну Олександрівну. Він за-таїв образу в собі і часто прокручує спогади про те, як недобре вона з ним вчинила. Образу цю він відчуває в горлі, таке відчуття, яке схоже на легке печіння. Від образи він не звільнився і конфліктну ситуацію не вирішив. Через п'ять днів у нього заболіло горло. Петро Іванович кашляє. У нього піднялася температура. Інший приклад, Євген зневажає своїх колег по роботі і хоче помсти. Презирство і злість він відчуває в районі живота. Якщо бути точним, то в ділянці кишечника. Два місяці він носить у собі презирство, а на третій — лягає до лікарні з діагнозом «виразка дванадцятипалої кишки». Операція пройшла успішно. Євген одужав. Він повертається на роботу і знову злість, презирство до колег. Два місяці — знову виразка. Лікарі називають це хронічними захворюваннями. Вони розводять руками і кажуть, мовляв, причину зрозуміти ми не можемо. Якщо Євген одного разу усвідомить причину хронічної виразки і відпустить негативні емоції, які «застрягли» в його тілі і біополі, то виразка зникне.

Факт психосоматичних хвороб підтверджується дослідженнями доктора медицини Райком Гердом Хамером, засновником нової німецької медицини. Його дослідницька лабораторія протягом 40 років проводила досліди, які підтвердили емоційну причину хвороб. Ознайомитися більш докладно з особливостями психосоматичних захворювань можна в книгах К. Марголіна «Нова німецька медицина», В. Сінельнікова «Прийми свою хворобу» [3], Л. Хей «Керуй своєю долею» [4], Л. Бурбо «Твоє тіло говорить любі себе» [1]. За даними Л. Хей, причиною онкохвороб є невідреаговані образи, які людина тримає в собі протягом років. В таблиці, яка частково взята з книги Л. Хей «Керуй своєю долею», ви можете ознайомитися з деякими хворобами, їх емоційними причинами та зцілючими налаштуваннями.

Отже, щоб бути здоровими, варто усвідомлювати та вивільнятися від негативних емоцій. Усвідомленню може допомогти *Щоденник емоцій*, в якому кожний день бажано записувати особливості своєї емоційної поведінки в певній ситуації. Подібне самоспостереження дозволить відслідковувати емоції, усвідомлювати їх, виражати, а не витісняти всередину. Варто зрозуміти, які ситуації з минулого керують емоціями, усвідомивши

це, можна, відповідно, змінити свою поведінку. І, як по ланцюжку, зміна поведінки автоматично змінює стосунки у сім'ї, на роботі.

Перелік захворювань (за даними Л. Хей)

Захворювання	Можлива причина захворювань	Зцілюючі думки-налаштування (афірмації)
алергія	неприйняття когось-небудь із оточення	світ безпечний та доброзичливий. Мені ніщо не загрожує. Я в злагоді з оточуючим світом
артрит пальців	бажання покарання. Осуд себе. Відчуття себе жертвою	я дивлюсь на світ з любов'ю та розумінням. Всі події мого життя я розглядаю через призму любові
шлункові хвороби	страх нового. Небажання сприймати нове	життя доброзичливе до мене. В будь-який момент дня я за своєю щось нове. Все йде добре
ноги (захворювання в нижній частині)	страх перед майбутнім, небажання рухатися вперед	я радісно і впевнено йду вперед, в мене немає сумніву, що майбутнє прекрасне
пухлини	спогади про старі образи та переживання, докори сумління	я з радістю розлучаюся з минулим. Всі мої думки спрямовані на майбутнє. У мене все прекрасно

б) *Мати відчуття балансу між роботою та відпочинком.* Професія учителя пов'язана із задоволенням інтелектуальних потреб та спілкуванням з великою кількістю людей. Поставивши понад усе інтелектуальні навантаження та вирішення проблем інших людей, учитель піддає організм постійним психічним перевантаженням. Працюючи, педагоги схильні ігнорувати накопичену внутрішню напругу, нервову збудження, стресовий стан, втому, що призводить до емоційних зривів або до психосоматичних хвороб. Тому учителю потрібно мати час для себе. Час для себе є важливим для емоційного розвантаження та наповнення радісними емоціями. Емоційне розвантаження запобігає накопиченню залишкових явищ перенапруження, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон і підсилює мобілізацію ресурсів організму.

Також обов'язковим для учителя є сказати своїм рідним про важливість часу для себе: «Дорогі мої діти, мені потрібно 15 або 30 хвилин, щоб побути на самоті і емоційно відновитися». І в цей період у рідних з'являється час попіклуватися про маму-вчительку (приготувати їжу, сходити в магазин або просто посидіти тихенько). Дітей важливо вчити піклуватися про своїх батьків, щоб вони розуміли, що любов — двостороннє почуття, яке йде не лише від батьків до дитини, але й від дитини до батьків. Егоїзм дітей долається, коли вони усвідомлюють, що у мами також є втома, коли вона потребує допомоги, є бажання, здійснення яких наповнить її радістю.

7) *Дати собі право говорити «ні» без почуття провини.* Складність сказати «ні» відчувають гіпервідповідальні та м'які люди, яким важко виразити свої почуття, які переживають страх бути відторгнутими при

відмові, які живуть думкою: «Я маю для всіх бути хорошою». Основа психологічного здоров'я — бути собою, бути незалежною від думок оточуючих людей. Психологи підкреслюють, що для всіх бути хорошою не можливо, тому важливо бути собою і не залежати від реакцій оточуючих на відмову. Також можна замість повної відмови запропонувати компроміс: «Я можу для вас зробити це, а оце, на жаль, не можу». Потрібно розуміти, що відмова — це не крах стосунків, а розмова зрілих людей, які щиро спілкуються, а не ускладнюють один одному життя. Важливо вчитися з легкістю приймати і впевнено давати відмови.

Висновки дослідження. Підкреслимо важливість процесу самопізнання для особистісного розвитку та психологічного здоров'я педагогічного працівника через розвиток вміння приймати себе при прояві позитивних та негативних рис характеру та приймати іншого таким, яким він є; розвиток позитивно-конструктивного мислення; розвиток вміння концентруватися на позитивних емоціях; розвиток емоційно-вольової саморегуляції.

Список використаних джерел та літератури

1. Бурбо Л. Твое тело говорит любви себя [Електронний ресурс] / Л. Бурбо. — Режим доступу до ресурсу: <http://booksonline.com.ua/view.php?book=166035>
2. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Ю. М. Орлов. — М.: Слайдинг, 2006. — 96 с.
3. Синельников В. В. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость жизни / В. В. Синельников. — М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2012. — 416 с.
4. Хей Л. Управляй своей судьбой / Л. Хей. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. — 192 с.
5. Фредриксон Б. Польза положительных эмоций [Электронный ресурс]: Энциклопедия практической психологии. — Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/polza_polozhitelnyh_emociy_vvp

REFERENCES

1. Burbo, L. (2013). «Tvoe telo govorit lyubi sebya» [Your body says love yourself]. *booksonline.com.ua*. Retrieved from <http://booksonline.com.ua/view.php?book=166035> [in Russian].
2. Orlov, Yu.M. (2006). *Ozdoravlivayuschee (sanogennoe) myshlenie [Healthy (sanogenic) thinking]*. M.: Slayding [in Russian].
3. Sinelnikov, V. V. (2012). *Vozlyubi bolezni svoyu. Kak stat zdorovyim, poznav radost zhizni [Love your illness. How to become healthy by learning the joy of life]*. M.: ZAO Izdatelstvo Tsentrpoligraf [in Russian].
4. Hey, L. (2009). *Upravlyay svoey sudboy [Control your destiny]*. M.: OLMA Media Grupp [in Russian].
5. Fredrikson, B. (2007). *Polza polozhitelnyh emotsiy [Benefits of positive emotions]*. *psychologos.ru*. Retrieved from http://www.psychologos.ru/articles/view/polza_polozhitelnyh_emociy_vvp [in Russian].

Руденко Илона Николаевна

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
Коммунального образовательного заведения «Черкасский областной
институт последипломного образования педагогических работников
Черкасского областного совета»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РАБОТНИКА
В СФЕРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА**

Резюме

В статье рассмотрены характерологические особенности педагогического работника, которые важны для сохранения и поддержания психологического здоровья, это умение принимать себя при проявлении положительных и отрицательных черт характера и принимать другого таким, какой он есть; умение концентрироваться на положительных эмоциях; эмоционально-волевая саморегуляция, дать себе право на ошибку и отказ.

Ключевые слова: психологическое здоровье, самопознание, развитие, учитель.

Rudenko Iona Mykolaivna

Ph.D. in Psychology, lecturer at the Department of Psychology Municipal
Educational Institution «Cherkasy In-Service Teacher Training Institute
of Cherkasy Regional Council»

**PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE PEDAGOGUE IN THE SPHERE
OF EDUCATIONAL SPACE**

Abstract

The article examines the features of the teacher's character, which are important for the preservation and maintenance of psychological health. This is an ability to accept oneself in the manifestation of the positive and negative features of the character and to accept others as they actually are. It is also an ability to concentrate on positive emotions; emotional and volitional self-regulation; to give oneself the right to have a mistake and to refuse.

Key words: mental health, self-knowledge, self-development, a teacher.

A person's psychological health is a prerequisite for one's active life, self-determination and self-realization, the development of creative potential and positive-constructive thinking about oneself and the world around. Psychologically healthy people, in our opinion, are people who aspire to self-knowledge, are in harmony with themselves and the outside world, feel the inner need for creative activity. Consequences of disadvantage of psychological health are manifestations of the syndrome of professional burnout, psychosomatic illness, conflicts and tension with relatives and others. That's why the issue of maintaining the psychological health of the teacher should be one of the priorities in the field of educational space.

A number of studies by A. Ellis, O. N. Kuznetsova, N. D. Lakosina, V. I. Lebedev, A. Maslow, G. S. Nikiforov and others are devoted to the issue of psychological health. Such scientists as R. Berne, V. S. Muhina, M. Rozenberg, I. I. Chesnokova consider self-knowledge, highlighting the specific features of this process. The research of V. Stepanov and A. Varlamov is devoted to the study of creative self-knowledge.

The purpose of the article is to consider the features of the teacher's character, which are important for preserving and maintaining his psychological health.

Particularly important in the profession of a teacher is the development of creativity-oriented knowledge of oneself and the world. The teachers with a high level of creative activity of self-knowledge have formed the important characteristics of the individual such as the adoption of oneself and others as they actually are, personal reflection and emotional and volitional self-regulation, a conscious positive attitude to mistakes and failures as a life experience.

Стаття надійшла до редакції 09.03.2018.