

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ
ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮНА**

О. В. Радзімовська

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВИЯВЛЕННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ
ЕМОЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ НУШ**

Методичні рекомендації

Київ – 2021 рік

УДК:

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих ім. І. Зязюна НАПН України (протокол № 5 від 31 травня 2021 р.).

Рецензенти:

Столярчук Л. А. – доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Київського університету імені Бориса Грінченка;

Іванова О. В. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології праці Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

Радзімовська О. В. Психологічні засоби виявлення та реалізації емоційних ресурсів вчителя в умовах НУШ: методичні рекомендації [за ред. Олени Ігнатівич]. Київ: ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України. 2021. 120.

Методичні рекомендації присвячені проблемі дослідження емоційної сфери особистості, зокрема, емоційного ресурсу вчителя Нової української школи.

Автором досліджується феномен ресурсу та його значення в процесі досягнення цілей; описуються різні види ресурсних станів та надаються поради спрямовані на їх підвищення у вчителів в процесі професійної діяльності; висвітлюється негативний та позитивний вплив емоцій на організм людини; емоційний ресурс розглядається у контексті феноменів «щастя» та «поток»; представлено перелік психодіагностичних методик та аналіз отриманих за ними результатів; представлено також програму тренінгу для вчителів НУШ «Виявлення, розвиток та реалізація емоційних ресурсів вчителів в процесі їх професійної діяльності».

Представлені у методичних рекомендаціях матеріали сприятимуть підвищенню рівня професійної компетентності вчителів, розширенню їх поінформованості про емоційні ресурси особистості та засоби та прийоми їх актуалізації.

Виробничо-практичну продукцію адресовано педагогічним працівникам та студентам вищих, фахових передвищих закладів освіти.

© Радзімовська О. В.

© Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

ЗМІСТ

ПРО ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ІННОВАЦІЙНИХ ОСВІТНІХ ЗМІН.....	4
ПОНЯТТЯ РЕСУРСУ В СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПРАЦЯХ.....	9
ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ВЧИТЕЛІВ: АНАЛІЗ ДАНИХ.....	28
МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ.....	36
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ВЧИТЕЛЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	59
ЯК ВИЯВИТИ ЕМОЦІЇ В СЕБЕ ТА ІНШИХ.....	67
ПРОГРАМА ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ «ВИЯВЛЕННЯ, РОЗВИТОК ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ВЧИТЕЛІВ В ПРОЦЕСІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»	76
ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	89
АРТ-ТЕРАПІЯ. ПРИНЦИПИ, МЕТА, ЗАВДАННЯ.....	99
ПАМ'ЯТКА ВЧИТЕЛЮ.....	119

ПРО ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ІННОВАЦІЙНИХ ОСВІТНІХ ЗМІН

Суспільство змінюється. Інформатизація, цифровізація суспільства обумовлює потребу у набутті нових навичок, які допоможуть адаптуватися до нового середовища. До особистості висуваються нові вимоги, а саме, бути відкритою до інновацій, інтелектуальною, толерантною, готовою до партнерського спілкування. Швидкий розвиток суспільства зумовлює і зміну формату відносин в ньому, зокрема і до системи освіти.

Реформування шкільної освіти в Україні відповідає світовим тенденціям розвитку освіти: 1) глобалізація освіти; 2) гуманізація освіти; 3) інтеграція змісту освіти; 4) рівний доступ до якісної освіти; 5) децентрація освіти; 6) підвищення якості підготовки та роботи вчителів [1]. У 2015 році Урядом було прийнято рішення про реформування системи повної загальної середньої освіти шляхом розбудови Нової української школи (НУШ) і для впровадження визначених цілей було розроблено Концепцію НУШ [2]. Найбільше діяльності вчителя стосуються такі засади освітньої реформи: – педагогіка партнерства (заснована на засадах гуманізму та творчого підходу до розвитку особистості та передбачає взаємодію між учителем, батьками та дітьми); – готовність до інновацій – оволодіння сучасними технологіями, методами, формами викладання та їх практичне застосування в освітньому процесі; – нові стандарти та результати навчання, зокрема вимоги до обов'язкових компетентностей та оцінювання освітніх досягнень учнів; – автономія вчителя у створенні власних навчальних програм.

У Концепції також окреслено особливості стимулювання особистісного та професійного зростання педагога. Вчителі входять до групи осіб, які відіграють ключову роль в особистісному розвитку дитини, відкривають для дітей світ знань, сприяють розвитку в них когнітивних та комунікативних навичок. В основу Концепції НУШ було взято методику Д. Парка яка успішно реалізовується вже у 80 країнах світу і має назву «Філософія для дітей». Суть методики полягає в тому, щоб навчити дітей вести дискусію, міркувати, знаходити власні аргументи та сприймати аргументи співбесідника. Д. Парк вважає за необхідне відійти від традиційного «зубріння» інформації у школах, а натомість навчити дітей включати логіку та відстоювати свою думку [3].

Однак, можна передбачити, що зміни, які відбуваються можуть мати різні впливи на особистість вчителя. Для тих із них, хто має інтерес, готовий до пошуку, інновацій буде легше прийняти нові виклики, змінити форми та методи роботи. Для ригідних вчителів, які відчувають труднощі в умовах здійснення швидких змін, стресові розлади можуть виявлятися набагато більше, ніж в інших. На сьогоднішній день, реформа освітньої сфери охопила тільки початкову школу.

В останні роки в період пандемії COVID-19 ситуація ускладнилася, оскільки виникла необхідність проведення занять з використанням дистанційного навчання, до якого долучити молодших школярів набагато важче і це, передусім пов'язано із їх віковими психофізіологічними особливостями. Дана ситуація сприяла зростанню стресу у педагогів, оскільки було необхідно змінити освітній процес в авральному режимі і при цьому не втратити якість. Результати досліджень вказують, що вчителя належать до категорії фахівців, які вважають свою роботу напруженою. За результатами дослідження рівня стресу вчителів початкової школи, проведеного науковцями університету Міссурі, виявлено, що понад 90% освітян знаходяться у постійній напрузі, відчувають втому, стрес, емоційне вигорання та зниження рівня емпатії [4].

У дослідженнях науковців Великої Британії наведено дані, що вказують на наявні симптоми стресу (включаючи депресію, виснаження і панічні атаки) у 75% тамтешніх вчителів, що на 13% більше, ніж рівень стресу всього працевлаштованого населення цієї країни [5].

Співробітниками відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих під час виконання першого етапу прикладного дослідження «Розвиток психологічної готовності педагогічного персоналу до професійної діяльності в умовах нової української школи» (2020-2022 рр., РК № 0120U100227) було проведено дослідження рівнів тривожності, втоми, безсоння, депресії та паніки серед вчителів та практичних психологів закладів загальної середньої освіти. Особливості та тенденції зміни емоційних станів полягають у тому, що позитивні емоційні стани переживають близько 12% досліджуваних, тоді як для переважної більшості характерними є негативні емоційні стани, що призводять до послаблення функцій імунної системи, погіршення якості виконання професійних обов'язків і сімейних стосунків. Серед чинників, що негативно впливають на емоційний стан досліджуваними були зазначені такі, як: суперечливість інформації та ситуація невизначеності щодо подальшої професійної діяльності у незвичних умовах життєдіяльності. У результаті порівняння результатів опитувань, проведених у березні 2020 року та у лютому 2021 року, було з'ясовано, що відбувається поступове зростання тривожності, втоми, безсоння, депресії та паніки серед педагогічних працівників. У представників вікових категорій від 25 до 37 років та від 38 до 49 років – депресії та паніки, а у досліджуваних старшого віку (від 50 років і далі) нижчий рівень депресії, але більший рівень втоми та розладів сну. Отже, можна зазначити, що педагогічна праця є енергетично виснажливою та напруженою. В умовах реформування та пандемії ситуація ускладнюється, оскільки додається фактор невизначеності, невпевненості, страху перед новим.

Психологами вже напрацьовано достатньо порад, які допомагають вчителю здійснити самодопомогу, направивши свої зусилля на максимальне збереження здоров'я, стабільного стану та ресурсу. Корисними будуть такі поради:

1. Розставити пріоритети.
2. Змінювати форми діяльності (розумова / фізична), не забувати про відпочинок.
3. Знизити планку вимог до себе та оточуючих.
4. Окреслити кордони (обмежити цілодобову доступність, час ділового спілкування через соціальні мережі).
5. Залучитися підтримкою батьків (налагодити із ними конструктивний діалог) та колег.
6. Пам'ятати про власні емоційні потреби (знайдіть можливість розслабитися, усамітнитися, поспілкуватися, втіште себе невеличкими приємними дрібничками) [6].

Важливе місце в професійній діяльності вчителя має наявність в нього емоційного ресурсу, який розглядають як: емоційну енергію, яку люди можуть інвестувати або мобілізувати для досягнення мети; значущі позитивні моменти в житті людини; кероване щастя. Емоційний ресурс дозволяє людині швидко долати неприємності та порівняно легко їх забувати; не боятися складнощів; легко змінювати своє життя та почуватися ОК навіть у складних життєвих ситуаціях. Найкраще формування емоційного ресурсу відбувається в ситуаціях, коли людина відчувається захищеною, прийнятою, оточеною турботою, впевненою. Включеність у роботу є позитивним афективно-позитивним станом задоволення, що характеризується енергією, цілеспрямованістю та зануреністю і як стан досвіду породжує ресурси (Schaufeli, Salanova, González-Romá, & Bakker). Контекстним ресурсом, що допомагає досягти робочих цілей і створювати особисті ресурси є натхнення і гордість, пов'язані із роботою та підтримка колег. Однак, як зазначає (Hobfoll), якщо

робота вимагає від співробітників прояву певних емоцій незалежно від їх справжніх почуттів, то співробітники витрачають ресурси на те, щоб регулювати емоції або підкорятися правилам, і поступово відчують емоційне виснаження (Hülshager & Schewe; Kenworthy; Seibert & Boles). Такий самий ефект мають надлишкове навантаження та обмеження у часі. Коли емоційні ресурси людини виснажені, нездатність регулювати емоції і керувати ними може знизити якість міжособистісних відносин (Bar-On) і, отже, задоволеність життям (Palmer, Donaldson, & Stough) [7].

Саме тому в наших наступних дослідженнях ми плануємо зосередити увагу на пошуку психологічних засобів відновлення емоційних ресурсів вчителів Нової української школи в умовах реформування освіти.

Література:

1. Глушко О.З. Європейський вектор освітніх реформ в Україні. Український педагогічний журнал. 2017. №4. С. 5–11. 269 URL: <http://uej.undip.org.ua/upload/iblock/6a9/6a9837200fea445ba7e87703baf1d30f.pdf> (дата звернення: 13.05.2021).

2. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 р. № 988-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#n2> (дата звернення: 13.05.2021).

3. Беззуб І. Реформа середньої освіти в Україні. URL: http://nbuviar.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=2367:reforma-serednoji-osviti-vukrajini&catid=8&Itemid=350 (дата звернення: 12.05.2021).

4. ОР.уа. Емоційне вигорання вчителів. URL: <https://op.ua/news/osvita-v-ukraini/1597446092986> (дата звернення: 14.05.2021).

5. Швадчак Надія. НУШ. Нова українська школа. Вісім порад, як учителю впоратись зі стресом. URL: <https://nus.org.ua/articles/visim-porad-yak-vporatys-z-stresom/> від 1.06.2018 (дата звернення: 11.05.2021).

6. Учитель початкової школи Журнал. Особливості педагогічного карантину – як подолати стрес. URL: <https://upsh.com.ua/stress-management> (дата звернення: 11.05.2021).

7. Remus Ilies, Huirong Ju, Yukun Liu, Zen W. Goh. Emotional resources link work demands and experiences to family functioning and employee well-being: The Emotional Resources Possession Scale (ERPS) / Article in European Journal of and Organizational Psychology-January 2020. URL: <https://www.researchgate.net/publication/338643363> (дата звернення: 09.04.2021).

ПОНЯТТЯ РЕСУРСУ В СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПРАЦЯХ

Розглянемо існуючі тлумачення щодо змісту поняття «ресурс». Resource — «від джерела»¹. За аналізом походження етимології слова, воно має такі тлумачення: «джерело» (з грец.), «знову виникати» (з латинської), «відновлюватися» (з французької). У етимологічному словнику української мови поняття «ресурс» тлумачиться як «такий, що відновлюється»².

Ресурси – особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій та долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності)³.

Відповідно до поглядів Мартіна Селігмана та Крістофера Петерсона, ресурси – сили характеру, що дають змогу реалізовувати чесноти: мудрість і знання (креативність, допитливість, гнучкість мислення, здатність долати опір обставин, інтерес до навчання); любов і гуманізм (чуйність у взаєминах, бажання турбуватися про інших, розуміння мотивації інших);

¹ Олена Штепа. Презентація.2020 «Види психологічних ресурсів».

² Етимологічний словник української мови: У 7 Т.. /Т.6: У-Я/уклад. Г.П.Півторак та ін., 2012. – С.65

³ Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology // Journal of Community Psychology. – № 21. – 1993. – P. 128–148

мужність (хорообрість, наполегливість, життєва енергія, відвертість); справедливість (лідерство, неупередженість, причетність до спільної справи); помірність (здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль); духовність, або трансцендентність (чуття прекрасного, чуття гумору, вдячність, надія, релігійність)⁴.

Ресурси – *засіб, умови перетворення*, знаходження і розкриття яких приводить до доступу і максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінному і автентичному існуванню, серед яких О. Рязанцева виділяє ресурс свободи, ресурс сенсу, ресурс самотрансценденції, ресурс прийняття, ресурс віри⁵.

Ресурс – це те, що в нас вже є. Потенціал – те, що ми можемо отримати. Потенціал – дешево, ресурс – дорого. Не надто намагайтесь продавати свій потенціал, як ресурс.

Ф. Майленова надає такий зміст поняттю ресурси – стан, що характеризується відчуттям щастя, впевненості, необхідних для розв'язання проблем, а також чуттям свободи.⁶

На думку Н. Рубінштейн, ресурси – життєвий досвід, перешкоди та труднощі, які насправді є неусвідомлюваними нереалізованими потребами, підтримка близьких людей, внутрішня мудрість як знання про самого себе, рішення рухатися вперед і не озиратися назад (2009)^{7, 8}.

Таким чином, узагальнивши, можна зазначити, що, ресурс – кількісна міра виконання будь-якої діяльності; будь-яка річ, людина, навичка, оточення чи щось інше – все, що дозволить отримати потрібний результат, все, що може використати людина для досягнення цілей; умова, що дозволяє за допомогою певних перетворень отримати бажаний

⁴ Park N. Character Strengths: Research and Practice / N. Park, C. Peterson // Journal of College & Character. – 2009. – №4 (April). – VOL. X [Електронний ресурс]. – Режим доступу: ПОДИВИТИСЯ в презентації О.Штепи

⁵ Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості // Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка [за ред. С.Д. Максименка]. - Житомир: "Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2010.- Т. 7. - Вип. 23. - С. 201-209.

⁶ Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании. – М.: «КСП+», 2002.
⁷ <http://pro-psychology.net/o-resursax-lichnosti>

⁸ Попов. Клуб ананимных алкоголиков. Этапы достижения целей.

результат.

Ресурс визначають і як стан, і як засіб досягнення мети, і як внутрішні сили, які необхідні людині для конструктивного долавання життєвих криз, тому атрибутами ресурсності вбачають ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу⁹.

Таким чином, ресурс є важливим (необхідним) для досягнення цілі. Можна описати певний «шлях» такого руху: перш за все людині варто звернути увагу на актуальний (поточний) стан: що в ньому не влаштовує, а що заважає. Далі зосередити увагу на бажаному стані та тому результаті, який хочемо отримати. Щоб потрапити з точки А у точку Б, потрібний ресурс – те, що нам може для цього знадобитися. Таким чином цей шлях можна відобразити формулою:

Актуальний стан + РЕСУРС = Бажаний стан.

Ресурси бувають матеріальні (речі, гроші..., все, до чого можна доторкнутися) та нематеріальні (навички, здібності, знання, успіх, час, інформація, знайомства, здоров'я тощо)¹⁰.

Ресурси поділяють на соціальні та особистісні (інакше кажучи – зовнішні та внутрішні). Зовнішні – матеріальні цінності, соціальні статус (ролі), соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні. Внутрішні – психологічний особистісний потенціал, характер, навички, які допомагають їй зсередини. Поділ досить умовний, але ці два види ресурсів дуже взаємопов'язані між собою¹¹.

В непередбачуваних, невизначених та кризових ситуаціях більшого значення набувають і психологічні ресурси особистості, які дозволяють

⁹ Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості / О. Штепа // Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. – Вип. 21. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. – С. 782-791.

¹⁰Вікіпедія» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ru.wikipedia.org/wiki>.

¹¹ Панасенко Н.М. Психологічні ресурси особистості в подоланні кризи // психологія і соціологія.5. Психологов-оспитательные проблемы развития личности в современных условиях. http://www.rusnauka.com/22_AND_2016/Psihologia/5_215311.doc.htm

успішно подолати кризові обставини. Психологічними симптомами кризи можуть бути зміни у психологічному благополуччі людини (наприклад, непевненість у завтрашньому дні, високий рівень стресу, залежність від зовнішніх обставин). Психологічні ресурси, наявні у особистості допомагають людині подолати кризу не деструктивним, а конструктивним шляхом.

У деяких класифікаціях виокремлюють також фізичний, психологічний, особистісний та духовний ресурс.

Феномен ресурсів породжується внаслідок унікального поєднання умов зовнішнього та внутрішнього середовища, і надзвичайно важливу роль у цих процесах грають інші люди. Отже, увага має фіксуватися саме на специфічних комбінаціях умов протягом тривалого часу. Згідно з нашими уявленнями, феномен ресурсів породжується саме в моменти актуалізації рефлексії суб'єктом своєї діяльності та її умов, у моменти своєрідного «аудиту» його внутрішніх та зовнішніх умов та нового вибору варіанта розв'язання задачі ¹².

Життєві ресурси особистості досить часто досліджувалися в процесі вивчення різноманітних проявів активності людини, особливо якщо мова йшла про потрапляння людини у складні та екстремальні ситуації. Життєві ресурси розглядалися як джерело внутрішньої сили, яке дозволяє людині впоратися із незвичними, нестандартними ситуаціями та досягти успіху. Всі життєві ресурси за походженням можна поділити на зовнішні (ті, що людина набуває завдяки соціальному способу свого існування – соціальна підтримка, симпатія, взаємодопомога) та внутрішні (особливості психики людини, які надають їй можливість долати стресс-фактори та труднощі внутрішнього та зовнішнього плану. Це – інтелект, емоційні ресурси, духовний потенціал, особистісні особливості тощо). В результаті

¹² Толочек В.А. Феномен «ресурсы»: стадии и ситуации актуализации условий среды как ресурсов

проведенного дослідження було побудовано психологічні портрети суб'єктів з різними домінантами життєвих ресурсів¹³.

Життєвий ресурс – складне психологічне утворення, що включає в себе феномен из різних сфер індивідуальної та соціальної активності. Життєві ресурси пов'язані з такими показниками, як: самоприйняття, прийняття інших; емоційна комфортність; компетентність у часі; ціннісні орієнтації; гнучкість поведінки, сенситивність до себе, спонтанність, самоповага, уявлення про природу людини; пізнавальні потреби, креативність, загальна інтернальність, стресостійкість, інтелектуальний розвиток; напруженість, психологічні захисти; цілі в житті, інтерес та емоційна насиченість життя; задоволеність самореалізацією; локус контролю –Я, локус контролю – життя, рівень емпатії.

У структурі життєвих ресурсів виділяють інваріантні та змінні складові, які забезпечують успішність суб'єкта в різноманітних видах активності. До інваріантних відносять пізнавально-інтелектуальні, вольові, мотиваційно-ціннісні складові психіки людини. До змінних – матеріальні ресурси, здоров'я, емоції.

Життєвий ресурс має міжсуб'єктну диференціацію, обумовлену домінантами зовнішніх або внутрішніх джерел співлади. Перший тип суб'єктів з переважанням пізнавально-інтелектуальних та емоційних компонентів життєвих ресурсів характеризується високим рівнем прагнення до пізнання навколишнього світу, інтелектуальністю, креативністю, чуйністю до себе, високою стійкістю до стресів і переживанням стану емоційного комфорту. Другий тип суб'єктів з переважанням ціннісно-сміслових компонентів життєвих ресурсів має стійко сформовану ціннісну орієнтацію, наявність життєвих цілей, звернених у досить далеке майбутнє, при цьому його представники задоволені сьогоденням, приймають себе в ньому, переживають

¹³ Козельская А.В. Психология жизненных ресурсов личности: опыт экспериментального исследования. Российский психологический журнал. 2008 том 5 №3. - С. 87- 89.

задоволеність від життя і стійкий інтерес до нього. Третій тип суб'єктів з переважанням соціально-психологічних компонентів життєвих ресурсів характеризується отриманням життєвих сил у позитивному взаємодії з оточуючими, прийнятті всіх людей на позитивному емоційному, емпатійному рівні, безумовно позитивному ставленні до кожної людини, побудові гнучкої взаємодії з соціумом¹⁴.

До фізичних ресурсів відносять стан здоров'я, розвиненість тіла, фізичну стресостійкість, здорове фізико-біологічне середовище; до емоційних – вміння усвідомлювати свої та чужі емоції, управляти ними, не порушуючи кордонів інших людей; ментальні ресурси – це логіка, усвідомленість, контакт із собою, навички довільної саморегуляції, адекватність, увага; духовні – усвідомлення, відчуття своєї внутрішньої природи, стану творчого натхнення, інсайти.

Н. Македа наводить наступну класифікацію видів психологічних ресурсів 1) зовнішні та внутрішні; 2) матеріальні та нематеріальні; 3) психічні та фізичні стани; 4) психічні процеси; 5) властивості особистості. В деяких джерелах, як зазначає автор, виділяють 72 види. Всі їх можна об'єднати у 4 групи: фізичні, емоційні, духовні та ментальні.

Велике значення для усвідомлення проблеми та шляхів її вирішення (розуміння як вийти із складної ситуації) мають внутрішні ресурси людини: ресурси стресостійкості, ресурси соціальні, ресурси особистісні (копінг-ресурси), ресурси екзистенціальні та ресурси психологічні.

Ресурси стресостійкості – індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність; ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів, середовища і професійної діяльності (мова йде про поняття стресостійкість); здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособових зв'язків, забезпечення успішної самореалізації,

¹⁴ Козельская А.В. Психология жизненных ресурсов личности: опыт экспериментального исследования. Российский психологический журнал. 2008 том 5 №3. - С. 87- 89.

досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я¹⁵.

Ресурси соціальні – це наявні у кожній державі система соціальних інститутів, які прямо чи опосередковано займаються вирішенням соціальних проблем. До них належать: а) соціальні інститути виховання (загальноосвітні школи, школи-інтернати, вищі заклади освіти, позанавчальні заклади); б) державні органи соціальної роботи з населенням (територіальні центри по роботі з населенням, соціальні служби для молоді, притулки, реабілітаційні центри тощо); в) громадські організації (благодійні фонди, громадські об'єднання, товариства); г) церква;<https://studfile.net/preview/5512256/page:7/>

Ресурси особистісні (копінг-ресурси). Ресурси особистості – це знання, вміння, навички, емоційний та соціальний інтелект, які в сукупності формують її стресостійкість, звичку вибирати ті чи інші копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій. У цьому власне і суть ресурсної концепції стресу. На початкових етапах стресу людина витрачає особисті ресурси для усунення стрес-факторів. Її захисна реакція вмикається на етапі дефіциту цих ресурсів та зумовлена потребою їх відновлення. У разі виснаження, коли не вдається поповнити втрачені ресурси, людина піддається психологічному стресу¹⁶. Серед особистісних ресурсів виділяють оптимістичну життєву позицію, позитивність, емоційно-вольові якості уміння створювати собі настрій, само послідовність.

Однією з категорій ресурсної концепції стресу є поняття «копінгу», основоположником якого вважають Л. Мерфі. За Р. Лазарусом копінг – це когнітивна та поведінкова діяльність особистості, яка стимулюється стресорами, зокрема, у професійній діяльності, тобто певний тип поведінки.

¹⁵ Гуляєва О., Милославська О., Сулейманова Є. До проблеми стресостійкості професійних спортсменів командних видів спорту. С.669-672. The VII International scientific and practical conference "Topical issues of science and practice"/ Novembre. 02-06, 2020 London, Great Britain. 2020. 781 p.

¹⁶ Зелінська Я. Ц. (2014). Ресурсний підхід до аналізу стратегій подолання стресу. Ринок праці та зайнятість населення, No 4. Available at: <http://ipk.edu.ua/journal/2011-4.pdf#page=38>.

Єдиної класифікації копінг – стратегій не існує, але дослідники Р. Лазарус та Фолкман, які одними із перших вивчали поняття «копінг», запропонували розділяти копінг-стратегії на проблемно-сфокусовані та емоційно-сфокусовані.

Ресурси особистості – це всі життєві опори, які є у розпорядженні людини і дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби: 1) виживання; 2) фізичний комфорт; 3) безпеку; 4) залученість у соціум; 5) повагу з боку соціуму; 6) самореалізацію у соціумі.

Особистісні ресурси – риси характеру, здібності, цінності та інші властивості, які є ціннісною системою та постійно оновлюються та розвиваються¹⁷; особистісні якості та установки, які впливають на регуляцію поведінки¹⁸, стани, що можуть оптимізувати діяльність та підвищити її ефективність, емоції, емоційний ресурси.

Ресурси екзистенціальні – засіб, умови перетворення, знаходження і розкриття яких призводить до доступу і максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінному і автентичному існуванню. Так, О.Рязанцева в опитувальнику екзистенційних ресурсів виділяє: ресурс свободи, ресурс сенсу, ресурс трансценденції, ресурс прийняття та ресурс віри¹⁹

Е. Фромм писав, що те, що допомагає людині зберегти душевну рівновагу за складних життєвих обставин можна інтерпретувати як психологічні ресурси особистості, а саме: надія, як активне сподівання та готовність до зустрічі з новим; раціональна віра як переконаність в наявності можливостей, зокрема, можливостей долання складної ситуації; мужність як здатність чинити опір спробам зовнішнього світу зруйнувати

¹⁷ Марков В. Н. Личностно-профессиональный потенциал кадров управления : психолого-акмеологическая оценка и оптимизация: дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.13 / В. Н. Марков. – М., 2004 – 453 с.

¹⁸ Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. Т. 27. – № 2. – С. 113–123.

¹⁹ Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості // Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка [за ред. С.Д. Максименка]. - Житомир: "Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010.- Т. 7. - Вип. 23. - С. 201-209.

надію та віру.

Психологічні ресурси особистості – екзистенціально-когнітивні коди інтерпретації людиною значущості подій. До них автор відносить: творчість, вміння оновлювати власні ресурси, любов, робота над собою, допомогу іншим, знання власних ресурсів, успіх, доброта до людей, впевненість у собі, прагнення мудрості, самореалізація у професії, віра у добро, відповідальність, вміння використовувати власні ресурси.

У змісті концепції Стівена Хобфолла «Консервування ресурсів: COR-теорія» зауважено на тому, що кожна людина – це набір низки цінних ресурсів, які вона усвідомлює та прагне зберегти, «законсервувати». Така теорія отримала назву «Теорія збереження ресурсів»²⁰.

У межах ресурсної концепції стресу доволі новим є поняття ресурсності як індикатора наповнення особистості ресурсами, здатними мотивувати її до подолання стресових ситуацій. О. Штепа трактує це поняття як здатність особи свідомо використовувати власні психологічні ресурси²¹.

Ресурсність – співвідношення внутрішніх, соціальних, матеріальних втрат та набутків²². Залежно від використання ресурсу, можна виділити три групи людей: 1) безресурсна людина (прагне продати свій потенціал як ресурс (можливе за реальне); така людина лише іноді показує свої вміння і не намагається докладати зусиль;

2) ресурсно бідна людина постійно скаржиться на нестачу часу, звинувачує у своїх неспіхах інших осіб, державу; вважає, що всі їй винні.

3) ресурсна людина має час на втілення пріоритетних завдань, докладає для їх реалізації багато зусиль; спирається на те, що досягла, а не на те, що ще можна досягти; вкладає час у стосунки з близькими і важливими людьми і у такий спосіб відпрацьовує їхню лояльність до себе

²⁰ Stevan E. Hobfoll (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, No. 44 (3), pp. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513

²¹ Штепа О. (2020). Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*, Вип. 47, С. 231–252.

²² Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology // *Journal of Community Psychology*. – № 21. – 1993. – P. 128–148

і, як наслідок, можливість для реалізації своїх ідей).

Ніхто не народився ресурсним! Це не більше, ніж наш ставлення до себе, життєві переконання, рівень навичок, яких ми навчилися і розвинули. Це наші зусилля. Зусилля дозволяють бачити результати. Кращі результати підсилюють зусилля. Зусилля дозволять бачити ще кращі результати.

Сутність емоційного ресурсу особистості можна описати як «значущі позитивні моменти в житті людини», «кероване щастя». «У сімейній аурі велике значення має емоційний ресурс сім'ї як продукт її життєдіяльності. Формування, накопичення та використання емоційного ресурсу відбувається в рамках часових та просторових можливостей шлюбно-сімейних відносин. Тимчасові зв'язки створюються в процесі передачі сімейних традицій, формуючи емоційну (осведомленность), емоційну пам'ять, ідентифікуючи представників підростаючого покоління з їх пращурами».. Збільшення емоційно- енергетичних ресурсів в сім'ї вселяє оптимізм у майбутнє.²³

Емоційний ресурс впливу видатних представників суспільства та публічних особистостей виступає як засіб подолання неконструктивних стереотипів та бар'єрів, що існують в суспільстві, і як вміння досягати змістовних успіхів в умовах суспільного напруження та протистояння думок²⁴.

Емоційна ресурсність – це здатність людини справлятися зі своїми емоціями у будь-якій життєвій ситуації, водночас зберігаючи бадьорість і вміння приймати, розуміти, цінувати й любити себе й інших людей.

«Досліджуючи та напрацьовуючи свої власні ресурси, людина створює систему підтримки, що допомагає їй рухатися вперед та досягати можливого. З іншого боку, допомагає пережити складні моменти життя та

²³ Теоретическая и специальная социология. Материалы российской межвузовской конференции Сборник статей, 2020

²⁴ Тарабакина Л. Эмоциональное здоровье подростка: риски и возможности. Москва, МПГУ, 2017 .

швидше вийти із кризових ситуацій»²⁵.

Ресурсний стан, про який можна сказати – «бути в ресурсі» означає наявність фізичних, душевних і духовних сил і енергії для вирішення майбутніх завдань²⁶. Такий стан є мотиваційним стан-переживання. Здатність особи знайти психологічну опору у самій собі, власних життєвих переконаннях; стан, у якому людина відчуває, що володіє власними ресурсами; стан, у якому у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів.

Фізично ресурсний стан людина відчуває за умови, коли вона достатньо виспалася, відпочила, відчуває себе бадьоро. Психологічно ресурсний стан відповідає стану впевненості, бадьорого настрою, відчуття життєвої сили та енергії, здатність виконати завдання. Від хворої людини важко очікувати бадьорості духу. Велике значення має внутрішнє відчуття успіху та віра у себе, яка може підняти лежачого. Відновлення власних ресурсів потрібно починати з відновлення фізичного стану, а потім – правильні самоналаштування.

Психологічне благополуччя – інтегральний феномен, характеризується цілим комплексом взаємопов'язаних факторів, які визначаються сильнішими чи слабшими, в залежності від індивідуальних особливостей суб'єкта. Психологічне благополуччя залежить від того, що особистість визначає для себе пріоритетним, цінним, до чого вона прагне, які використовує персональні ресурси.^{27, 28, 29, 30}.

²⁵<https://www.psych.ru/glossaries/resursy/>. Назва з екрана: сайт. Наша психологія. НатальяМакеда. Ресурси.

²⁶ Психологіс. Енциклопедія практичної психології. http://psychologis.com.ua/resursnoe_sostoyanie.htm. Ресурсний стан.

²⁷ Аргаил М. (2003). Психологія счасця. Серія «Мастера психології». 2-е изд. СПб.: Питер. 271 с.

²⁸ Бринза И. В. (2015). Готовность к изменениям как психологический ресурс личности в достижении благополучия. Science and Education a New Dimension pedagogy and psychology. III (31). Issue: 61. С. 69-74.

²⁹ Созонтов А. Е. (2006). Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. Вопросы психологии. №4. С. 105-114.

³⁰ Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 87 с.

У певний період свого життя людина може перебувати або в ресурсному, або в нересурсному стані. Перебуваючи в ресурсному стані людина здається, що все відбувається легко, ніби само по собі (зокрема, вона швидко засвоює знання, оволодіває навичками, приймає рішення, легше долає труднощі та складні життєві ситуації). І, навпаки, перебуваючи у нересурсному стані – робить помилки, ефективність дій знижується, зникає легкість, людина намагається триматися подалі від інших, часто перебуває у поганому настрої, нарікає на своє життя.

Резильєнтність – резерв (потенціал), вміння пристосуватися до дуже складних обставин; спроможність швидко оговтуватися від труднощів, пружність, міцність; здатність еластичного матеріалу адсорбувати енергію (як м'яч при ударі) та випускати цю енергію при поверненні до своєї первинної форми, яку можна розглядати як здатність особи відновлюватися після невдачі. Резильєнтність є доступною внутрішньою силою, ресурсом індивіда, який виявляє позитивну реакцію на стреси. Одним із факторів, що підвищують резильєнтність є емоційний інтелект. Люди, що мають високий рівень емоційного інтелекту, досягають більшого у житті, відчувають більше щастя у своїх особистісних стосунках та роботі, вони більш мотивовані у своїх задачах та, як наслідок, більш успішні у їх досягненні; такі люди менш підвладні вигоранню, проявам депресії.

Далі зосередимо увагу на одному із видів ресурсу, а саме, емоційного. Цікавим, на наш погляд, є таке визначення «емоційний ресурс – це кероване щастя». Спектр емоцій величезний (Е.Помиткін виділяє 300 емоцій та емоційних станів), однак, більшість вчителів, при опитуванні змогли назвати не більше шести-десяти. Це вказує на недостатнє розуміння вчителями особливостей своєї емоційної сфери.

Для того ж, щоб отримувати енергію від емоцій важливо навчитися ефективно ними керувати, вміти вчасно їх проживати (пережити).

Вивільнення від негативних емоцій є важливим засобом збереження енергії в організмі. Не вивільнена емоція – це втрачений емоційний ресурс.

Емоційні ресурси як позитивні, значущі моменти можна знайти у минулому – відпочинок на морі, народження дитини, перемога на змаганнях; в теперішньому – все, що ви можете зробити для себе для підняття свого настрою та життєвих сил тут і тепер (відвідати сауну, з'їсти морозиво, поспілкуватися з друзями, пограти з улюбленою кішкою) та майбутньому – це ті події про які ви мрієте і очікуєте, що вони принесуть вам позитивні емоції³¹.

Забарвлюючи всі психічні процеси та сторони життєдіяльності людини, емоції, вирогідно є універсальним регулятором його внутрішнього та зовнішнього життя. Енергію емоцій можна розуміти як потенціал психічної активності особистості, її мотивованої поведінки та взаємодії з іншими.

Особливо важливим є розуміння сутності передумов виникнення явища «розуміння емоцій» та наслідків у поведінці для представників соціальних професій (юристів, лікарів та освітян). Ці знання допоможуть зробити життя цих фахівців більш здоровим, допомогти краще реалізувати свої потреби, сприяти гармонізації особистості.

Відомо, що одна думка, яка виникла під впливом певного зовнішнього впливу, здатна пробудити цілий потік думок, бажань, спогадів, бажання творити. Як зазначає Бойко В. В., нематеріальні прояви психіки (образи, думки, потреби, емоції, почуття, знання, звички, бажання, мотиви) мають енергію. Всі вони насичені інформацією, яка і є джерелом енергії.

Можливо, що переважання позитивної чи негативної інформації визначає якість психічної енергії, що відтворюється мозком конкретного індивіда.

³¹ЧехонинаЕ. Эмоциональный ресурс – управляемое счастье. Сайт «Психологи на b17.ru». [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [https:// www. b17.ru/article/55024/](https://www.b17.ru/article/55024/)

Емоції відіграють роль посередника у перетворенні матеріальних зовнішніх та внутрішніх впливів у психічну енергію, що являє собою діяльність нематеріальних, або ідеальних, явищ психіки, маючих інформацію, яка зосереджена на різних її рівнях – свідомості, передсвідомості та підсвідомості.

Найкраще матеріальне і духовне об'єднують посередники (боги, колдуни, знахарі, шамани тощо). Емоційна енергетика вбирає в себе психічну енергію з різних джерел – задатків, інтелекту, потреб, волі тощо. Звичайна людина завдяки емоціям теж може стати посередником між матеріальним та духовним, щосекундно перетворюючи властивості фізичного світу у психічну енергію та навпаки. Однак, сучасній людині в цьому процесі дуже перешкоджає розум.

Емоції переадресують свою енергію різним психічним реаліям та вбирають в себе енергію з багатьох джерел.

Психічна енергія викликає різні форми психічного реагування: думки та спогади пробуджують людину до висловлювань, почуття та емоції провокують рухи тіла – міміку та жести, а образи, що виникають тягнуть за собою (спричиняють) осмислені дії, матеріалізуються у творчості³².

Емоції також «вмонтовані» у механізм відчуття та задоволення потреб. Виникає потреба, за нею – емоція, наприклад, переживання дискомфорту; потреба зникає – негативна емоція замінюється позитивною, переживанням задоволення. Тому емоційне налаштування є важливим у досягненні цілей. Це дозволяє вчасно побачити, що можливо мета та етапи її досягнення потребують коректування і, можливо, внаслідок цих змін, у вас з'являться нові емоційні потреби.³³

Емоції - (emotion – хвилювання, збудження) – суб'єктивний стан людини, що виникає як відповідь на вплив зовнішніх та внутрішніх

³² Бойко В.В.

³³ Попов Клуб анонімних неудачників

подразників та проявляється у формі безпосередніх переживань (задоволення, незадоволення, радості, страху, гніву). Емоції виникають за рахунок первинної активації спеціалізованих (емоціогенних) структур мозку). Збудження одних структур викликає появу позитивного емоційного стану (позитивні емоції), інших – негативного (негативні емоції), які організм прагне позбутися або послабити.

Емоції виконують функції зв'язку між дійсністю та потребами. Людина не тільки переживає емоції, але і проявляє їх тілесно через: міміку, пантоміміку (жести, пози), тон голосу (вокальна міміка), ряд вегетативних явищ (зміна частоти серцевих скорочень, дихання, почервоніння, збліднення, зміна тону м'язів, потовиділення, тремтіння); біохімічних змін в організмі (виділення наднирниками адреналіну, збільшення цукру у крові, поява білка у сечі). Біологічне значення емоцій визначається їх оцінною функцією, внаслідок якої організм прагне заздалегідь і швидко реагувати на зміни у навколишньому середовищі, мобілізувати енергетичні ресурси, необхідні для дій, спрямованих на задоволення безпосередніх потреб»³⁴.

Емоції людини соціально детерміновані й обумовлені нормами моралі та права. Саме тому вищі форми емоцій виникають на основі соціальних (моральних) та духовних (естетичних та інтелектуальних) потреб. Емоції, відповідно до теорії функціональних систем П. К. Анохіна, є компонентом різних стадій системної організації цілеспрямованих поведінкових актів різного ступеня складності, мають індивідуальні особливості та залежать від біологічної та соціальної значущості поведінкового акта, ступеня його автоматизації, наявності перешкод до досягнення цілей тощо.

Найбільш суттєвою рисою емоцій є їх суб'єктивність (відображення суб'єктивного ставлення людини до самого себе та оточуючого світу).

³⁴ Гиноян Р.В., Хомутов А.Е. Физиология эмоций. Нижний Новгород: Изд-во Нижегородского государственного университета. 2010. 66 с.

Емоції часто виникають спонтанно і залежать від випадкових зовнішніх чинників.

На думку П. Фресс, характерною ознакою емоцій є їх дезорганізаційний вплив та поточну діяльність. Емоції розвиваються, коли мотивація стає дуже сильною у порівнянні з реальними можливостями суб'єкта. Їх поява призводить до зниження рівня адаптації. Навіть надмірна радість може мати такі наслідки, коли людина втрачає контроль над своїми реакціями: збудження, безладна мова, нестримний сміх.

В залежності від впливу на активність людини виділяють емоції:

1. Стенічні- активізують діяльність, збуджують (радість, гнів).
2. Астенічні – пригнічують, подавляють активність (страх, туга).

З боку психопатології виділяють:

1. Фізіологічні емоції – ті емоційні явища, що відповідають ситуації, що їх викликала (людина плаче від горя);
2. Патологічні – надлишкові емоційні явища та їх вираженість, які не відповідають події, що трапилася, можуть привести до нерозсудливих вчинків (наприклад емоційна реакція, що закінчується самогубством).

В умовах дефіциту інформації, необхідної для організації дії, виникають негативні емоції. Наприклад, емоція страху при нестачі відомостей, необхідних для захисту. У цьому випадку, необхідною стає реактування на значно більшу кількість сигналів, корисність яких ще невідома. Подібно до енергетичної мобілізації, таке реактування надлишкове та незакономірне, але попереджує пропуск дійсно важливого сигналу, ігнорування якого може вартувати життя. Повторні невдачі у поєднанні з необхідністю їх повторювати знову і знову, призводять до страху перед певною дією.

Здивування виникає при схожих умовах, що і страх, але під час здивування увага зосереджується на причинах незвичного, а під час страху

– на передбаченні загрози. Під час відчуття страху важливо збільшити інформацію та перенести акцент з результатів події на аналіз її причин.

Згідно з положеннями біологічної теорії емоції охоплюють весь організм людини, надають їй стану певний тип переживання та призводять до майже миттєвої інтеграції всіх функцій організму. Емоції можуть бути сигналом впливу, корисного або ні, на організм людини, сприяти виникненню й задоволенню потреб. Таким чином, емоції – інструмент, який оптимізує життєвий процес.

Відповідно до концептуальних положень теорії емоцій Джеймса-Ланге фізичні відчуття і є емоція (ми сумуємо, тому, що плачемо; ми боїмося, тому що тремим). У структурі емоції є дві частини: 1) суб'єктивне, емоційне переживання (приємне або неприємне), 2) емоційний прояв, що супроводжує це переживання (зміни у миміці, жестах, позах, вегетативні реакції). Так, наприклад, радість омолоджує, оскільки створює на фізіологічному рівні оптимальні умови для живлення тканин (кров надходить у найменші судини). Сум, навпаки, м'язи розслаблюються, судини, стискаються, тканини знекровлюються, виникає почуття втоми, рухи слабкі та повільні. Людина постійно відчуває холод, озноб. Також, коли людина відчуває нестачу повітря, вона постійно робить глибокі тривалі вздохи. Засмучення старять, оскільки вони супроводжуються змінами на клітинному рівні (більше хвороб в арміях, які програють). Отже емоція у такому сенсі не що інше, як відчуття, пов'язане із вегетативною реакцією.

За теорією С. Л. Рубінштейна емоції виражають стан суб'єкта за відношенням до об'єкта. В емоційних проявах особистості можна виділити три сфери: органічне життя, інтерес матеріального порядку та духовні, моральні потреби. Також у цій теорії наголошується: на існуванні полярних емоцій, що мають позитивний та негативний знак; на тому, що у складних почуттях мають місце протиречиві емоції; на силі та взаємопов'язаності емоцій та діяльності.

Біологічний сенс негативних емоцій, що супроводжують незадоволені потреби, полягає у тому що вони збуджують нервово-психічну діяльність людини з метою підготовки організму до подолання тих перешкод, які заважають задоволенню існуючих потреб. Задоволення потреб призводить до появи протилежного стану організму людини – позитивної емоції, яке суб'єктивно супроводжується відчуттям задоволеності, насолоди, радості. Позитивні емоції несуть елемент «нагороди» за успіхи діяльності, спрямованої на задоволення життєво важливих потреб людини, дозволяють людині швидко оцінити задоволення потреби, оскільки вони тісно пов'язані з механізмами сенсорного насичення, широко представленими у процесах статевих, харчових та інших потреб. Навчаючись, людина може передбачати (завдяки досвіду) можливі позитивні емоції, які будуть виникати в разі задоволення її потреб.

Далі розглянемо можливі фізіологічні прояви емоцій:

- У рухових реакціях: міміці, жестах, напруженні м'язів. Підвищений тонус м'язів часто розглядають як показник негативного емоційного стану (дискомфорту), стану тривоги. Дифузна та генералізована тонічна реакція охоплює всі м'язи і ускладнює виконання рухів, поступово призводить до тремору, хаотичних, некерованих рухів. Люди, що страждають від конфліктів характеризуються більшою скутістю рухів, чим інші. Для них ефективними будуть психотерапевтичні прийоми, пов'язані із зняттям напруження, наприклад, методи релаксації та аутогенного тренування. Такі прийоми дозволять навчитися розслаблятися, в результаті чого зменшиться дратівливість, тривожність та пов'язані із ними порушення.

- Голос як один із найбільш чутливих індикаторів зміни емоційного стану. За голосом можна розрізнити виникнення емоційних переживань та їх диференціації на позитивні та негативні (запис голосу на магнітофонну стрічку). Із зростанням емоційного напруження ширина

частотного спектра звуків та слів, що виголошуються, зсувається в бік високочастотних складових. При цьому для негативних емоцій спектральна енергія концентрується в більш низькочастотній частині спектра, а для позитивних – у високочастотній зоні. Ці зсуви у спектрі речового сигналу можуть бути викликані дуже великим фізичним навантаженням. Цей метод дозволяє у 90% випадків правильно визначити емоційне напруження.

- Важливим компонентом є зміни активності вегетативної системи.. Відомо, що при ярості підвищується рівень норадреналіну та адреналіну в крові, збільшується ритм серця, перерозподіляється кровоток на користь м'язів та головного мозку, розширюються зіниці. Таким чином, організм готується до інтенсивної фізичної діяльності, необхідної для виживання.

- Виникнення емоцій впливає на інші системи організму, наприклад, травну, ендокринну. З функцією симпатичної нервової системи тісно пов'язані функції наднирників, що виділяють у кров адреналін та норадреналін. Парасимпатична система функціонально пов'язана із підшлунковою залозою.

- Емоційне збудження часто супроводжується підсиленням діяльності кишківника та сечового міхура (результат підвищеної функціонування парасимпатичної нервової системи).

- При виникненні емоцій збуджуються обидві системи (симпатична та парасимпатична), але переважає одна з них.

- Невеликий зсув вегетативного балансу в парасимпатичному напрямі спостерігається при стані спокою, комфорту, розслаблення; симпатичному – для бадьорості та оптимізму. Активно-оборонні реакції (агресія, лють) розташовані у «симпатичній сфері впливу», а пасивно-оборонні (страх, депресія) – у «парасимпатичній сфері». Вплив гормонів на психічну діяльність: дратівливість и метушливість, підвищена метушливість, підвищена емоційність; в'ялість та нерухомість при

недоліку функцій щитовидної залози. У здорових людей переважання функції тих чи інших ендокринних залоз призводить до особливостей характеру.

Емоції виконують низку регуляторних функцій, серед яких: відбивна (миттєва та інтегральна оцінка корисності – шкідливості чинників, що впливають на організм; емоційна оцінка відбувається на чуттєвому рівні); спонукальна (спонукає емоції передбачення пов'язані із переживанням здогадки, ідеї рішення, яке ще не вербалізоване); підкріплювальна (значущі події, які викликають емоційні реакції, краще та надовше вкарбовуються у пам'яті); перемикальна (спонукає до зміни поведінки, особливо в екстремальних ситуаціях, коли виникає боротьба між страхом та почуттям боргу, страхом та соромом); комунікативна (міміка, жести, інтонації – «мова почуттів»). Характер емоцій визначається актуальною потребою та прогнозуванням вірогідності (можливості) її задоволення. Низька вірогідність задоволення потреби дає емоцію негативну (страх, лють), а зростання вірогідності у порівнянні з можливим прогнозом надає емоції позитивне забарвлення (радість та задоволення). Водночас, емоціям належить вирішальна роль в процесі навчання, у підкріпленні ресурсів, що формуються знову. Емоції змінюють пороги сприйняття, активують пам'ять, та слугують додатковими засобами комунікації (міміка, інтонації голосу тощо).

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ВЧИТЕЛІВ: АНАЛІЗ ДАНИХ.

Одним із завдань дослідження було виявлення розуміння вчителями самого змісту поняття «емоційний ресурс». Вчителям було запропоновано відкрите питання, узагальнені результати якого представлені нижче.

Висловлюючи свою думку, вчителі, передусім характеризували його як:

- *здатність* людини справлятися зі своїми емоціями та їх проявами, адекватно відчувати та реагувати на свої та чужі емоції, контролювати, переживати та опановувати їх;

- *здатність та бажання* до позитивного спілкування;

- *взаєморозуміння*;

- *спроможність* проявляти різні емоції, «включатися» емоційно на ті чи інші ситуації;

- *стан* внутрішньої рівноваги, спокою, впевненості та щастя;

- *витривалість*;

- *заряд енергії та запас позитиву*;

- *гарне самопочуття*;

- *жага до життя*;

- *це ресурс*, завдяки якому можливе швидке відновлення втрачених емоцій;

- *джерело* сили, радості і любові;

- *індикатор* поведінки та здорових стосунків;

- *ознака психологічного здоров'я*;

- *здатність* любити себе та інших;

- *здатність* займатися улюбленою справою;

- *наявність та можливість* добре працювати та виконувати поставлене завдання;

- *запорука успіху*;

- *задоволення тим, що маєш*;

- *це – родина, природа, подорожі, відпочинок; спілкування із друзями тощо.*

Отримана вибірка виявила позитивні тенденції щодо емоційного ресурсу вчителів (Рис.1.).

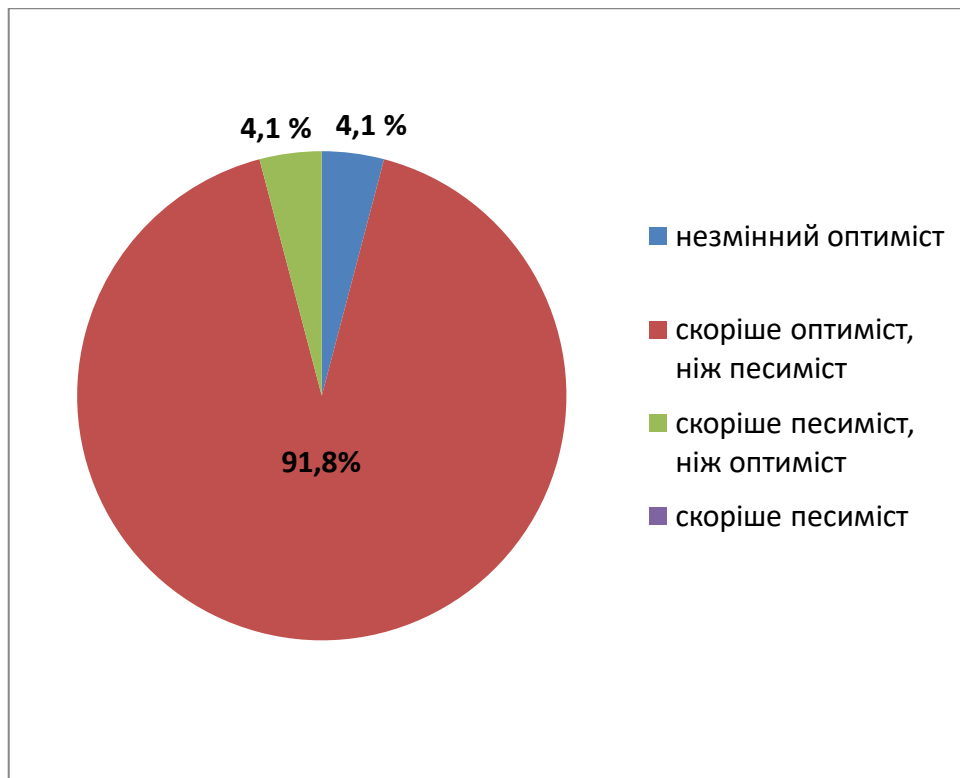


Рис.1. Кількісний розподіл респондентів за показником оптиміст-песиміст.

Виявлено, що 95,9% вчителів оцінюють себе як оптимістів, при цьому 4,1% зазначають, що цей стан є для них сталим. Люди з оптимістичним поглядом на життя мають позитивне ставлення до світу і сприймають цей світ як чудовий, вони вірять що всі люди хороші та, що з будь-якої, навіть складної ситуації є вихід, очікують найкращого сценарію вирішення ситуації.

Оптимізм і песимізм є ніби протилежними сторонами однієї медалі: лицьова – світла та радісна, а виворотна – похмура та сіра.

Зазвичай, роботодавці люблять оптимістів. Вчитель – оптиміст не буде тримати зло за «прочухан» керівництва, він не буде нагнітати ситуацію, вони спокійно сприймають необхідність попрацювати понадурочно. Колеги люблять їх за доброзичливість, взаємодопомогу. Спілкування з оптимістом приносить співрозмовнику позитивні відчуття.

Песиміста – вічно невдоволеного суб'єкта, люди намагаються уникати, щоб не потрапити під вплив його жовчних висловлювань та

нескінченних скарг. Однак існують умовно «помірні» песимісти, які в чорному кольорі бачать не весь світ, а тільки окремі його частини.

Дана методика не передбачала виявлення іншої групи – реалістів, які здатні більш тверезо оцінювати ситуацію, враховуючи всі плюси та мінуси та виявляти гнучкість залежно від ситуації.

Оцінюючі розподіл відповідей можна передбачити, що вчителі, які відповіли на наші питання як раз є досить поміркованими у своєму ставленні до ситуацій життя, але зберігають оптимістичні налаштування у настройках свого організму / своєї особистості.

Цікавим для нас також стало уточнення даної позиції за іншою методикою, яка дала можливість оцінити переважаючий емоційний настрій у професійній діяльності вчителів (Рис.2.).

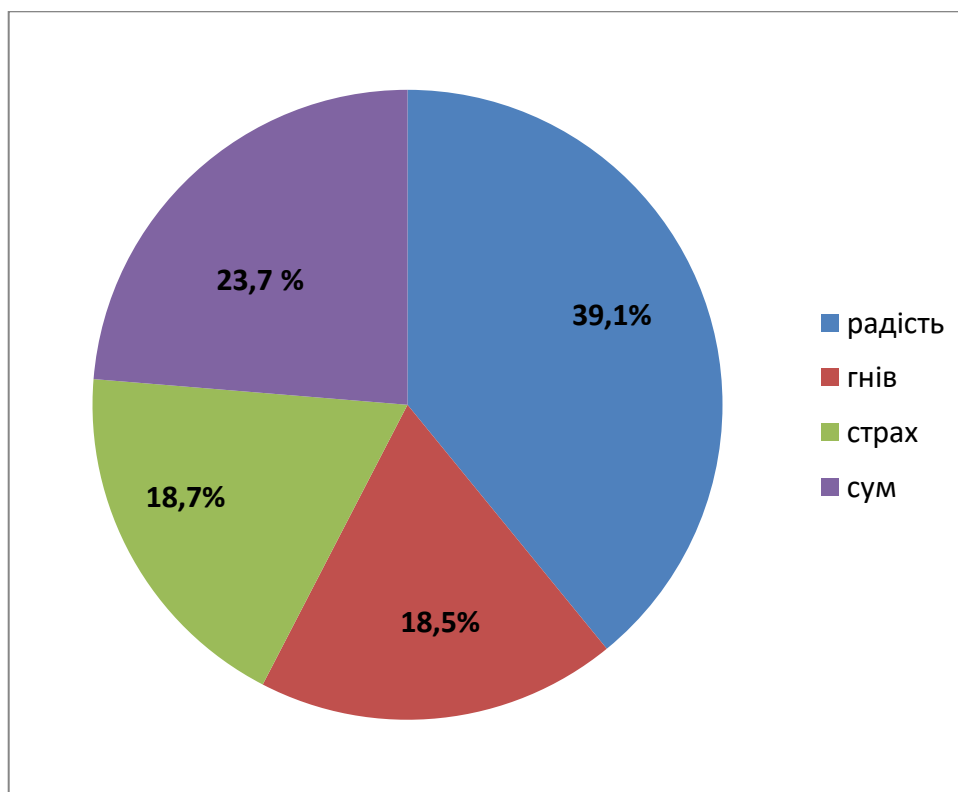


Рис.2. Співвідношення у вчителів основних емоцій – радість, гнів, страх, сум.

У професійній діяльності виявлено деякі відмінності. Позитивним є переважання в професійно-педагогічній діяльності емоції радості, її відчують 39,1% вчителів. Це може вказувати на те, що вони: 1)

задоволені своєю професією; 2) робота приносить їм радість; 3) вони люблять пожвавлення та веселу дитячу метушню навколо себе; 4) із задоволенням проводять в класі розважальні та веселі заходи; 5) почувають себе добре та весело перед уроком; 6) легко заряджаються радісним настроєм своїх учнів; 7) оцінюють себе як педагога-оптиміста; 8) погоджуються, що в роботі педагога більше радості, ніж печалі та негараздів. За результатами опитування за кожним питанням позитивні відповіді коливалися між 70 до 100%, що підтверджує переважання емоції радості у вчителів. Однак, при цьому тільки 16,3% оцінили себе, як педагога-оптиміста, інші (83,7%) обрали відповідь «мабуть, ні» та «безумовно, ні».

Однак варто зазначити, що близько $\frac{1}{4}$ опитаних педагогів відчувають у процесі професійної діяльності сум. Головними причинами появи цієї емоції є переважно *непідготовленість учнів до уроку* (відповідь так дали 73,5% вчителів); виникнення відчуття невдоволеності від роботи із дітьми; поява відчуття туги та власного безсилля у деяких питаннях виховання (57,2%); схильність до похмурих думок в разі нерозуміння з боку адміністрації (49%); відсутність віри у наявність в себе педагогічних здібностей та переживання стану пригніченості при підведенні підсумків своєї педагогічної діяльності; передчуття, що у майбутньому робота з дітьми буде приносити все більше труднощів та розчарувань (42,9%); у цих вчителів також можна побачити наявність зовнішніх ознак сумної людини.

Також приблизно для п'ятої частини опитаних притаманні прояви гніву та страху у професійній діяльності. Передусім вони можуть бути пов'язані, відповідно, із реакцією на нагарний жарт учня, поведінку сучасної молоді; з непідготовленістю учнів до уроку, їх впертістю; невиконанням батьками учнів вимог вчителя; коли батьки, як здається, не розуміють вчителя; іноді бажанням відповісти на грубість колег;

недостатнім сприянням з боку адміністрації, а також недостатніми навичками керування емоцією гніву.

У виборці опитаних виявлено, що найбільше роздратування у вчителів викликає *непідготовленість учнів до уроку* (стверджувальну відповідь надали 57,3%), негарний жарт з боку учнів, відповідно, 40,9%; обурення, якщо батьки не виконують вимог вчителя – 36,8% і не розуміють його (30,6%), а також обурення через поведінку сучасної молоді – 32,8%.

Передусім, страх у вчителів виникає через ту *відповідальність за дітей, яка лежить на педагогові* (67,4% надали стверджувальну відповідь); невпевненість, несміливість під час перевірки роботи вчителя адміністрацією (30,6%); тривогу за свій авторитет перед дітьми, зокрема і в процесі проведення уроку (32,7%); боязкість перед проведенням батьківських зборів, інших виступів перед великою малознайомою аудиторією (26,5% та 46,9%, відповідно). Однак, серед респондентів не виявлено високого рівня тривоги під час проведення уроку, боязкості перед адміністрацією навчального закладу та батьками, 78,6% учителів не бояться проявити свою необізнаність перед дітьми.

«Визначення рівня щастя». Для дослідження рівня щастя у вчителів, було обрано декілька методик, які дозволили порівняти результати та зробити аналіз за шкалами (рис.3.). Виявлено, що надзвичайно щасливими є 2,1% опитаних, дуже щасливими – 20,3%, щасливими – 55,1%. У той же час, 18,3 вказали, що вони не дуже щасливі, 2,1% – нещасні, а в один вчителя було виявлено стан депресії.

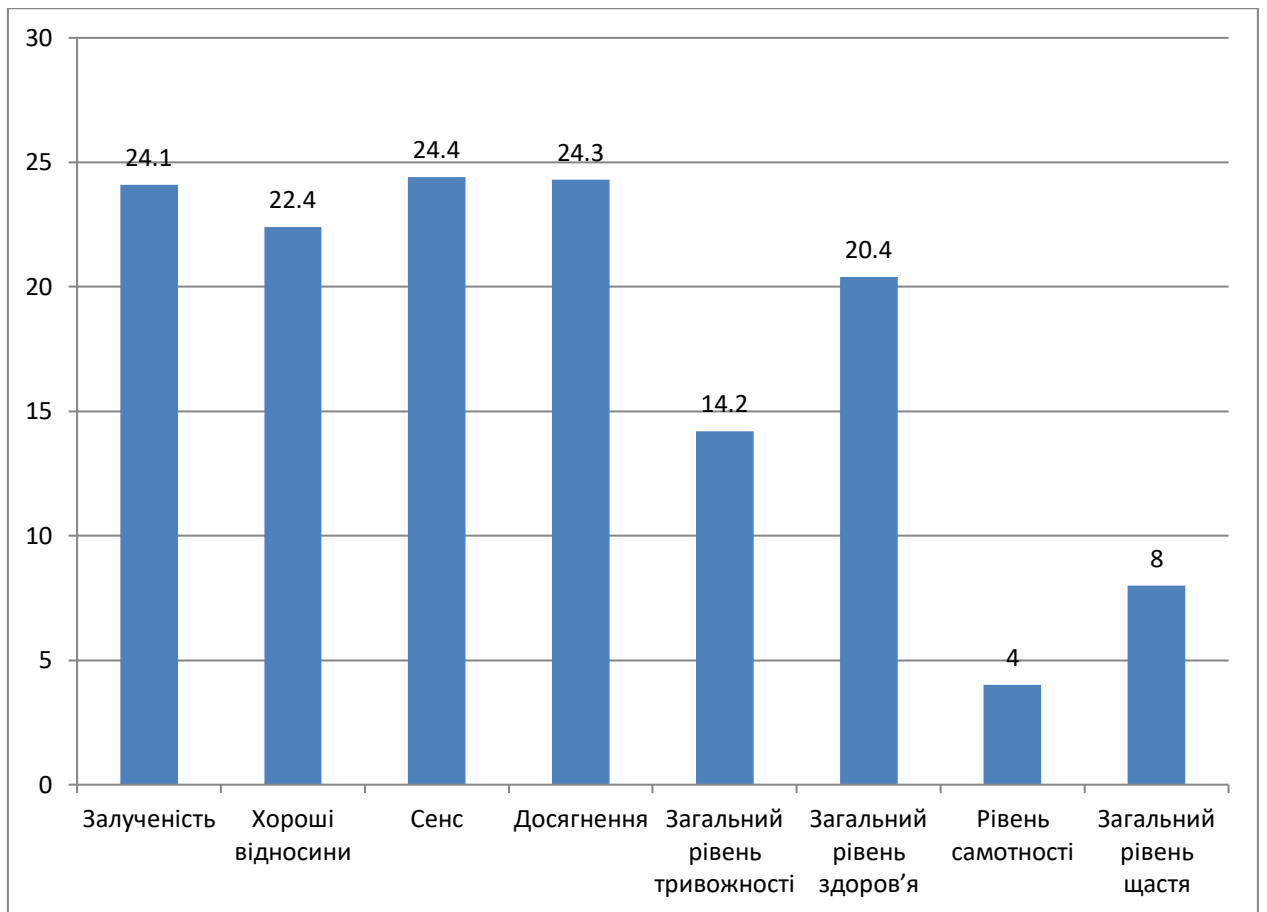


Рис.3. Порівняльний аналіз емоційних станів за шкалами

Найбільші бали були виставлені вчителями на питання, що входили до шкал «замученість», «сенс», досягнення. Таким чином ці показники відповідають змісту поняття «щастя» в опитаних найбільше. Варто зазначити, що трохи менший прояв в опитаних за шкалами «хороші відносини» та «загальний рівень здоров'я», що в цілому підтверджує отримані раніше результати і може розглядатися як цілком позитивна щодо цієї групи опитаних.

Використання методів математичної статистики дозволило визначити статистичні показники між загальним рівнем щастя, емоційним ресурсом, складовими структури емоційності професійно-педагогічної діяльності та показниками рівня суб'єктивного щастя та добробуту, а також кореляційні зв'язки між шкалами.

На рівні тенденцій:

- між віком та емоцією страху (до 24 років зростає, а потім рівень страху знижується);
- за статтю (у жінок більше радості);
- між загальним рівнем щастя та позитивними емоціями, залученістю, хорошими відносинами, сенсом, досягненням, загальним рівнем здоров'я;
- між рівнем емоційного ресурсу та шкалами: досягнення, позитивні емоції, радість (прямий зв'язок);
- між рівнем емоційного ресурсу та шкалою суму (зворотний зв'язок).

Помірна кореляція виявлена між:

– рівнем емоційного ресурсу та хорошими відносинами (0,4764391), сенсом (0,4680557), загальним рівнем здоров'я (0,49446), загальним показником щастя (0,5132384).

Виражена кореляція між – рівнем емоційного ресурсу та залученістю (0,6225423). Отриманий результат вказує (виявляє (підтверджує), що якщо робота до душі, вона окрилює, дає відчуття піднесеного настрою, енергетичного сплеску, що посилюється у прагненні досягти важливої мети). Такий стан залученості має ще назву «стан потоку», в якому легко досягти високої продуктивності і вирішувати навіть найскладніші завдання.

Опитування вчителів дозволило розширити та поглибити уявлення про об'єкти та суб'єкти, від яких вчителі отримують найбільше ресурсу на роботі (передусім, від учнів, їх усмішок, спілкування із дітьми, від гарних знань учнів та їх зацікавленості) – близько 56%; від колег (4%); від справи та позитивних результатів роботи (від виконаних цілей, успіху справи, вдалого виконання робочих завдань, від вдалого дня, від вдалого творчого проєкту, від вдало проведеного уроку); від стану працездатності, насолоди

від праці, самореалізації; від можливості допомогти учням стати кращими; від комфортних умов роботи та поза роботою (передусім, це родина, спілкування та взаємодія з дітьми та іншими членами сім'ї, а також: від самого себе, свого дому, відпочинку подорожей, хобі (рукоділья, психологія, йога, спілкування із природою, домашніми тваринами, мистецтвом, книгою тощо).

Також було визначити систематизовано чинники, які заважають вчителям НУШ відчувати себе щасливими в професійній діяльності: 1) відсутність гідного ставлення, поваги, підтримки від суспільства та держави, передусім, поваги до вчительської професії в суспільстві та гідної зарплати; 2) недостатнє розуміння, підтримка батьків; 3) велика кількість рутинних справ, документації; 4) нестача вільного часу, щоб вчитель міг приділити увагу відновленню ресурсу через хобі, відпочинок; 5) стабільності у вимогах; 6) нестача (недостача)? адекватних підручників та додаткових матеріалів; 7) відсутність свободи у педагогічній діяльності; 8) бажання відчувати себе щасливими. Деяким було важко відповісти на поставлені питання.

МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ

Шкала диференціальних емоцій

Шкала диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale, DES) призначена для діагностики поточних емоційних переживань людини. Ізарда, згідно з якою існують десять фундаментальних емоцій Теоретичною основою методики є модель К., що визначають компонентний склад найрізноманітніших проявів емоційного життя. До них відносяться емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому і провини. Компактна і зручна в

застосуванні «Шкала диференціальних емоцій» заповнює існуючий в прикладній психодіагностиці дефіцит засобів, що дозволяють отримати одномоментний зріз цілої палітри поточних емоційних переживань. Для оцінки актуального емоційного стану людини в конкретній професійній ситуації подібний методичний інструмент незамінний, оскільки з його допомогою можуть бути проаналізовані афективні компоненти регуляції діяльності, які відображають особливості мотиваційних установок суб'єкта.

Запропонована методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три шкали, розташовані в такому порядку:

- I. Інтерес (п. 1–3);
- II. Радість (п. 4–6);
- III. Здивування(п. 7– 9); I
- IV. Горе (п. 10–12);
- V. Гнів (п. 13–15);
- VI. Відраза (п. 16— 18);
- VII. Презирство (п. 19–21);
- VIII. Страх (п. 22–24);
- IX. Сором (п. 25– 27);
- X. Провина (п. 28– 30).

Випробовуваному пропонується оцінити міру вираженості кожного емоційного переживання за п'ятибальною шкалою: від його повної відсутності (1 бал) до максимальної вираженості (5 балів). У цій методиці усі шкали прямі, тобто зростання оцінок по них безпосередньо відповідає збільшенню сили емоційного переживання. Опитувальний лист, запропонований для заповнення випробовуваному, наведений нижчий (див. бланк відповідей.).

Бланк відповідей

Шкала диференціальних емоцій

Інструкція. Перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр – від 1 до 5, що відповідає по наростанню різної міри вираженості цього переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожне з перерахованих переживань властиво вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не замислюйтеся довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття!

Ваші можливі оцінки:

- 1 – переживання повністю відсутнє;
- 2 – переживання виражене трохи;
- 3 – переживання виражене помірно;
- 4 – переживання виражене сильно;
- 5 – переживання виражене в максимальному ступені.

1	1	Уважний	12345
	2	Сконцентрований	12345
	3	Зібраний	12345
2	4	Стан насолоди	12345
	5	Щасливий	12345
	6	Радісний	12345
3	7	Здивований	12345
	8	Вражений	12345
	9	Шокований	12345
4	10	Похмурий	12345
	11	Сумний	12345
	12	Зломлений	12345
5	13	Оскаженілий	12345
	14	Гнівний	12345
	15	Лютий	12345
6	16	Відчуваю неприязнь	12345
	17	Відчуваю відразу	12345
	18	Відчуваю огиду	12345

7	19	Презирливий	12345
	20	Зневажливий	12345
	21	Гордовитий	12345
8	22	Зляканий	12345
	23	Боязливий	12345
	24	Стан паніки	12345
9	25	Сором'язливий	12345
	26	Боязкий	12345
	27	Конфузливий	12345
10	28	Стан жалю	12345
	29	Винуватий	12345
	30	Стан розкаяння	12345

Індекс позитивних емоцій _____

Індекс гострих негативних емоцій _____

Індекс тривожно–депресивних проявів _____

Процедура обробки даних за «Шкалою диференціальних емоцій» включає два етапи. На першому етапі підраховуються оцінки по кожній з 10 базових емоцій. Це робиться шляхом сумування балів по трьох шкалах, що описують прояви відповідних емоцій. В результаті виходять 10 показників, значення кожного з яких може варіювати в діапазоні від 3 до 15 балів. Типовою формою представлення цих показників є побудова так званого «профілю емоцій» в наступному просторі координат: по осі абсцис наносяться найменування або номери базових емоцій, по осі ординат – отримані бальні оцінки за кожною з них.

На другому етапі підраховуються узагальнені показники по укрупнених групах емоцій :

Індекс позитивних емоцій (ІПЕ) – характеризує міру позитивного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох перших блоках базових емоцій :

$$\text{ІПЕ} = \sum \text{I, II, III (Інтерес} + \text{Радість} + \text{Здивування)}.$$

Значення ІПЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45 балів.

Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ) – відбиває загальний рівень негативного емоційного відношення суб’єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по чотирьох подальших блоках базових емоцій:

$$\text{ІГНЕ} = \sum \text{IV, V, VI, VII}(\text{Горе} + \text{Гнів} + \text{Відраза} + \text{Презирство}).$$

Значення ІГНЕ можуть коливатися в діапазоні від 12 до 60 балів.

Індекс тривожно–депресивних емоцій (ІТДЕ) – відбиває рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно–депресивного комплексу емоцій, що вказують на суб’єктивне відношення до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох останніх блоках базових емоцій :

$$\text{ІТДЕ} = \sum \text{VIII, IX, X}(\text{Страх} + \text{Сором} + \text{Вина}).$$

Бали ІТДЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45.

Для інтерпретації даних за узагальненими показниками «Шкали диференціальних емоцій» використовуються наступні градації по кожному з названих індексів :

Міра емоційних переживань	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Слабка	≤19 балів	≤14 балів	≤11 балів
Помірна	від 20 до 28 балів	від 15 до 24 балів	від 12 до 20 балів
Виражена	від 29 до 36 балів	від 25 до 32 балів	від 21 до 30 балів
Сильна	> 36 балів	> 32 балів	> 30 балів

На додаток до загальної характеристики міри вираженості основних типів емоційних переживань проводиться якісний аналіз конкретних видів емоцій, що визначає емоційне забарвлення поточної діяльності. Для цього на профілі емоцій виділяються основні списи і співвідносяться з рівнем представленості інших емоцій.

Опитувальник САН – самопочуття, активність, настрої
(С. А. Доскін, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарай, М. П. Мірошников)

Опитувальник призначений для оцінки психічного стану, дуже зручний у використанні та представлений у вигляді шкали з індексами: -3 - 2 -1 0 1 2 3. Випробуваному пропонується 30 пар слів, для яких властиво протилежне значення. Завдання полягає в тому, щоб вибрати і обвести по 1 цифрі за кожною шкалою. Вибране значення має найбільш точно відображати стан людини, яким воно є момент проведення тесту.

Використовуючи бланк, можна аналізувати своє самопочуття в даний момент часу. Суть полягає в тому, що внутрішній стан завжди сформований на основі декількох характеристик. Опитувальник САН виявляє такі особливості, як:

- Самопочуття, що складається з сили, стомлюваності і здоров'я.
- Активність – з рухливості, швидкості протікання функцій.
- Настрої, складене характеристиками емоційного стану.

Саме ці характеристики показують, як почуває себе опитуваний в даний момент часу. Завдяки тестуванню стає ясним загальний стан здоров'я, ступінь рухливості, а також емоційний фон.

Опитувальник САН складається з 30 пар протилежних якостей, що характеризують самопочуття. Відповіді на них допомагають розібратися у собі, відображаючи міру прояву кожної характеристики в даний момент часу. При проходженні тесту потрібно максимально точно описувати свій стан. Для цього в кожній з наведених пар потрібно вибирати особливість, за допомогою якої можна відобразити стан в даний момент часу. З цією метою слід вибирати цифру, яка максимально точно відповідає відчуттям в теперішній момент часу. Кожна з шкал має середній бал, який дорівнює 4. Самопочуття, активність, настрої визначаються як сприятливі, коли оцінка перевищує 4 бали. А ось якщо значення є меншим, то не можна судити про

добре ставлення до подій у цей момент часу. Для нормальних оцінок стану властивий діапазон 50-55 балів.

Самопочуття

Однією з підлягають аналізу особливостей є те, як індивід відчуває себе. Вона являє собою сукупність суб'єктивних відчуттів. Таким чином відбувається виявлення особливостей фізіологічного і психологічного комфорту. Напрямок почуттів і думок також визначається, якщо спробувати в дії опитувальник САН.Інтерпретація результатів свідчить про те, що самопочуття представлено певної узагальнюючої характеристикою. Це може бути бадьорість, нездужання та інші. Подібні емоції можуть викликати дискомфорт у різних частинах тіла.

Активність

Діяльність є загальною характеристикою живих істот. При цьому власна динаміка полягає в тому, щоб перетворювати або підтримувати життєво значущі взаємини із зовнішніми подразниками. Цьому сприяє певний поділ. Воно представлено видами активності:

- Хімічної.
- Активність свідомості.
- Фізичної, нервової, психічної активністю.
- Групи.
- Особистості.
- Суспільства.

Активність безпосередньо пов'язана з тим, яким чином відбувається прогнозування розвитку подій. Це стосується самої середовища, а також положення живого організму в ній. Крім того, це сфера прояву темпераменту. Вона визначається широтою взаємодії людини і навколишнього середовища (соціального і фізичного). Цей параметр визначає самопочуття, відповідає характеристикам:

- Інертність.
- Пасивність.

- Ініціативність.
- Спокій.
- Стрімкість.
- Активність.

Настрій

Зазначена якість представлено тривалими станами, для яких характерна стійкість. Так влаштований опитувальник САН. Інтерпретація передбачає оцінювання емоційного фону, що характеризує пригнічений або піднесений настрій. Емоційний фон являє собою реакцію на наслідки певних подій. Це стосується і їх значення щодо загальних очікувань, життєвих планів та інтересів. При цьому важлива чітка ідентифікація стану. Це може бути нудьга або захват, радість. На відміну від відчуттів, настрої спрямовується на один або інший об'єкт. Його викликає якийсь привід, причина. При цьому важливим є присутність емоційного відгуку на будь-які дії.

Як відбувається обробка даних

Результати опитувальника САН підрахувати нескладно. Індекс 3 потрібно вибирати при незадовільному самопочуття, найбільш низької активності і дуже поганому настрої. Він відповідає 1 балу. За ним слідує індекс 2 який відповідає такому ж числу балів. А 1 приймається за 3 бали і так далі. Полюси шкали перетерплюють постійні зміни. Індекс 3 з протилежного боку стає дорівнює 7 балам. Для позитивних станів властиві високі значення, а для негативних – найбільш низькі. За наведеними балам слід розрахувати середнє арифметичне.

Інструкція: Вам пропонується оцінити свій стан, який ви відчуваєте в даний момент, за допомогою таблиці. В кожній парі треба вибрати ту характеристику, що найбільше відповідає вашому стану і відмітити цифру, що відповідає ступеню, (силі) вираженості цієї характеристики.

Обробка даних: крайня ступінь вираження негативного полюсу пари оцінюється в один бал, а позитивного полюсу – в 7 балів.

Наприклад: Самопочуття погане -3 -2 -1 0 1 2 3 Самопочуття добре.

1 2 3 4 5 6 7 балів.

Отримані бали згруповуються у відповідності з ключем в три категорії:

Самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати за кожною категорією діляться на 10.

Середній бал за кожною – 4. Оцінки досліджуваного вищі за 4 бали свідчать про позитивний стан досліджуваного, оцінки нижче, навпаки.

Нормальні оцінки знаходяться у діапазоні 5 – 5,5 балів.

Треба врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки окремі показники, але і їх співвідношення.

Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- Емоційна обізнаність.
- Управління своїми емоціями.
- Самомотивація.
- Емпатія.
- Розпізнавання емоцій інших людей.

Інструкція:

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Емоційна обізнаність – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Управління своїми емоціями – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Самотивація – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Емпатія – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Розпізнавання емоцій інших людей – пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні емоційного інтелекту за шкалами у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Опитувальник виявлення структури емоційності в професійно-педагогічній діяльності вчителя (Л. Рабінович у модифікації Т. Сиріцо призначений)

Опитувальник Л. Рабінович у модифікації Т. Сиріцо призначений для виявлення структури емоційності в професійно-педагогічній діяльності вчителя³⁵. Має 42 питання, зміст яких орієнтований не тільки на виявлення емоцій, а на виявлення стійких емоційних переживань вчителя, виявлення схильності вчителя до песимістичності чи оптимістичності, до позитивного чи негативного емоційного фону. Методика дозволяє також виявити емоції: радість, гнів, страх, смуток, ступінь виразності яких визначається набраним балом.

Результати можуть аналізуватися за кожним респондентом та за вибіркою в цілому.

Інструкція. Перед вами опитувальник. Ваше завдання – відповісти на кожне з питань, вибравши один з чотирьох запропонованих варіантів відповіді – «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні», – що відображає вашу думку.

Оскільки в різні періоди життя ви, можливо, відповідали б на те саме питання по-різному, відповідайте виходячи з того, що характерно для вас зараз, в даний час.

Основна умова опитування – ваша сумлінність та щирість.

Текст опитувальника.

1. Чи легко вам зізнатися перед батьками учнів у допущеній вами помилці?
2. Чи часто у вас псується настрій через погану підготовку учнів до уроку?
3. Чи можете ви сказати, що перед уроком ви майже завжди відчуваєте себе бадьорим і веселим?

³⁵Т.Г.Сиріцо на основі методики Л.А.Рабінович) з книги Е.П.Ильин «Эмоции и чувства», 2-е изд. Стр.538.

//Сырицо Т. Г., Трусов В. П. Особенности эмоциональности учителя и успешность его деятельности // Психологическое обеспечение трудовой деятельности: Экспериментальная и прикладная психология. Л., 1987, Вып. 12. И. Б. Ханина

4. Чи буває вам страшно відповідальності за дітей, яка на вас лежить?
5. Чи відчуваєте ви почуття незадоволеності від своєї роботи з дітьми?
6. Якщо б учні негарно над вами пожартували, призвело б це до виникнення стану гніву у вас?
7. Чи опановує вами обурення, якщо батьки учнів не виконують ваші вимоги?
8. Чи легко ви заряджаєтеся радісним настроєм своїх учнів?
9. Можна сказати, що ви не вірите у свої педагогічні здібності?
10. Чи викликає у вас обурення та невдоволення поведінка сучасної молоді?
11. Чи з'являється у вас почуття невпевненості у присутності на уроці члена перевіркової комісії чи адміністрації?
12. Чи часто ви не в змозі стримати свої емоції при негативній поведінці учнів?
13. Чи приносить вам ваша робота багато радості?
14. Чи відчуваєте ви почуття тривоги під час проведення урока?
15. Чи може нестача сприяння вам з боку адміністрації викликати у вас роздратування?
16. Чи відчуваєте ви боязкість перед начальством, адміністрацією школи?
17. Ви охоче організовуєте в класі веселі, розважальні заходи?
18. Чи легко вас може розсердити нерозуміння учня?
19. Чи справляєте ви на ваших колег враження сумної людини?
20. Вам стає сумно після невдало проведених уроків?
21. Вам притаманне почуття незадоволеності своєю професією?
22. Чи відчуваєте ви почуття тривоги за свій авторитет перед дітьми?

23. Чи схильні ви вдаватися до невеселих, похмурих думок, зустрічаючи нерозуміння з боку адміністрації?
24. Чи відчуваєте ви деяку боязкість перед проведенням батьківських зборів?
25. Чи часто невдачі в роботі приводять вас до розпачу?
26. Чи можете ви сказати про себе, що ви педагог-оптиміст?
27. Чи викликає у вас почуття туги власне безсилля в деяких питаннях виховання?
28. Чи боїтеся ви виступати перед великою малознайомою аудиторією?
29. Чи викликає у вас роздратування непередготовленість учнів до уроку?
30. Якщо колега вам нагрубів, чи хочеться вам відповісти тим же?
31. Чи боїтеся ви проявити свою необізнаність перед дітьми?
32. Якщо ви відчуваєте упертість з боку учня, чи оволодіває вами роздратування та злість?
33. Ви часто відчуваєте радість протягом робочого дня?
34. Чи можете ви долучитися до думки, що в роботі педагога більше радості, аніж печалі та незгоди?
35. Чи здається вам, що в майбутньому робота з дітьми буде приносити все більше труднощів і розчарувань?
36. Чи любите ви веселу метушню і пожвавлення дітей навколо себе?
37. Чи часто ви відчуваєте пригніченість при підведенні підсумків вашої педагогічної діяльності?
38. Чи оволодіває вами роздратування, якщо, як вам здається, батьки ваших учнів вас не розуміють?
39. Чи відчуваєте ви радість коли знаходите спільну мову з батьками ваших учнів?

40. Чи охоплює вас гнів так сильно, що ви довго не можете заспокоїтися?

41. Чи ризикнете ви сперечатися з начальством щодо серйозних питань?

42. Чи буває у вас почуття страху перед роботою з новим для вас колективом учнів?

Ключ:

- Радість – «так» – № 3,8,13,17,21,26,33,34,36,39; «ні» – 23.
- Гнів – «так» – № 6,7,10,12,15,18,29,30,32,38,40.
- Страх – «так» – № 4,11,14,16,22,24,28,31,42; «ні» – № 1,41.
- Печаль (сум) – «так» – № 2,5,9,19,20,23,25,27,35,37; «ні» – № 34.

Вираховується сума балів за кожною категорією (емоцією), враховуючи кількість балів за кожну відповідь: «безумовно, так» – 4 бали, «мабуть, так – 3 бали», «мабуть, ні» – 1 бал, «безумовно, ні» – 0 балів.

Опитувальник «Оптиміст – песиміст»

Опитувальник «Оптиміст – песиміст»³⁶ дозволяє виявити переважаючий емоційний тон людини, його життєву позицію, ставлення до світу..

Опитувальник має 10 тверджень, до кожного з яких пропонується чотири варіанти відповідей.

Інструкція: На кожне із запропонованих тверджень дайте відповідь, обравши її із запропонованих варіантів, враховуючи яка із них годиться (підходить) вам найбільше.

Текст опитувальника:

³⁶ Методика опублікована у книзі Обозов Н.Н. Психологія менеджмента. СПб. , 1997. (взято з книги Е.П.Ильин «Эмоции и чувства», 2-е изд. Стр.583).

1. Як ви будете реагувати, якщо зовсім не очікувано будете змушені пережити фінансовий крах:

- а) не станете надмірно турбуватися, оскільки впевнені, що удача знову усміхнеться вам;
- б) відчуєте цілковиту невпевненість у собі;
- в) почнете економити та пристосовуватися до ситуації, що змінилася;
- г) опинитесь під владою сильної депресії.

2. Якщо вас переслідують невдачі:

- а) переживаєте, але зовсім цьому не здивовані;
- б) кидаєтесь діяти, намагаючись скоріше виправити становище;
- в) стурбовані тим, що думають інші;
- г) не турбуєтесь занадто сильно, оскільки немає лиха без добра.

3. З яким настроєм ви берете участь у спортивних змаганнях (чи переймаєтесь про когось):

- а) вважаєте, що у вас є всі шанси на перемогу;
- б) робите все, щоб виграти та сподіваєтесь до самого кінця;
- в) особливо не вірите у перемогу;
- г) вважаєте, що у вас немає ніяких шансів на виграш, але все одно вступаєте у боротьбу.

4. Якщо хтось посварився з вами чи ваші думки розійшлися:

- а) ви уникаєте цієї людини;
- б) вважаєте, що ви були неправі;
- в) впевнені, що могли б не доводити до такої ситуації;
- г) сподіваєтесь, що при найближчій зустрічі з цією людиною вам вдасться улагодити розбрат.

5. Ви один із декількох претендентів на заповнення вакансії. Якими почуттями ви переймаєтесь перед співбесідою?

- а) нервуєте, оскільки інші кандидати видаються вам занадто впевненими у собі;
- б) впевнені у собі, оскільки інші вас взагалі-то не цікавлять;

в) щасливі, що вас внесли до списку претендентів та раді, що у вашій анкеті щось, вочевидь, привернуло до себе увагу;

г) сповнені рішучості обмінятися думками під час співбесіди, щоб з'ясувати, наскільки запропонована робота влаштовує вас.

б. Як ви ставитеся до того, що хтось користується вашою щедрістю:

а) вам приємно дарувати людям радість;

б) трохи дратуєтеся, оскільки знаєте, що деякі схильні поживитися за чужий рахунок;

в) вам байдуже, оскільки ви твердо вірити у розподіл благ в усьому світі;

г) не заперечуєте, але сподіваєтеся, що коли-небудь вам повернеться сторицею.

7. Що, на вашу думку, більш важливо:

а) робити гроші;

б) жити щасливо;

в) досягати успіху в усьому, чим би ви не займалися;

г) розкрити талант, яким ви володієте.

8. Чи заздрите ви тим, кому, як може здатися, в житті пощастило більше, ніж вам:

а) ніколи;

б) іноді;

в) заздрите, але задаєтеся питанням про проблеми з якими вони, можливо, стикаються (зустрічаються?);

г) заздрите та готові бути на їхньому місці хоч завтра.

9. Якщо виходити з того, що ви практично здорові та живете в нормальних умовах, чи дійсно ви вірите, що:

а) особистий успіх залежить від удачі;

б) успіх скоріше визначається вашими зв'язками, а не знаннями та здібностями;

в) можливість досягнення успіху є в кожного;

г) швидкого успіху не буває.

10. Якщо б вам надали можливість вибору, де і коли ви вважали би за краще жити:

а) у минулому;

б) у теперішньому;

в) у майбутньому;

г) в іншій державі.

Ключ:

№	а	б	в	г	№	а	б	в	г
1	4	1	3	2	6	3	1	4	2
2	1	4	2	3	7	1	4	2	3
3	4	3	1	2	8	4	2	3	1
4	2	1	3	4	9	1	2	4	3
5	1	2	3	4	10	1	3	4	2

Інтерпретація результатів.

Більше 35 б. (36-40 б.) – незмінний оптиміст.

Більше 25 б. (26-35 б.) – скоріше оптиміст, ніж песиміст.

Більше 15 б. (16-25 б.) – скоріше песиміст, ніж оптиміст.

Менше 15 б. (1-15 б.) – скоріше песиміст.

Методика «Визначення рівня щастя» (Радж)

Методика «Визначення рівня щастя» (Радж) має 5 тверджень, до кожного із яких необхідно обрати варіант із семи запропонованих.

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки ви згодні з кожним твердженням та оцініть його відповідно до представленої нижче шкали відповідей. Впишіть порядковий номер відповіді у відповідний стовпець.

№	Твердження	№ відповіді
1.	У більшості випадків моє життя близьке до мого ідеалу.	
2.	Умови мого життя відмінні.	
3.	Я задоволений своїм життям.	
4.	До сих пір я отримав важливі речі в житті.	
5.	Якби я міг прожити своє життя, я б майже нічого не змінив.	

Варіанти відповідей:

1. Зовсім не погоджуюся.
2. Не згодн(а)ий.
3. До певної міри не згодн(а)ий.
4. Ні згодн(а)ий, ні не згодн(а)ий.
5. Погоджуюсь частково.
6. Згодн(а)ий.
7. Повністю згодн(а)ий.

Ключ та інтерпретація результатів:

Підрахуйте суму балів, які ви поставили за кожним питанням (якщо обрали варіант перший, нараховуєте 1 бал, другий – 2 бали..). Оберіть діапазон та визначте свій рівень щастя: 32 – 35 балів (надзвичайно щасливий), 28 - 31 балів (дуже щасливий), 23 - 27 балів (щасливий), 18 - 22 балів (не дуже щасливий), 13 - 17 балів (нешасний), 12 балів та нижче (у депресії).

Методика «Рівень суб'єктивного відчуття щастя та добробуту – PERMA» (М. Селігман)

Методика М. Селігмана «Рівень суб'єктивного відчуття щастя та добробуту» (PERMA) дозволяє визначити прояви у вчителів таких складових щастя як: позитивні емоції (гарний настрій), залученість (стан

поток), хороші відносини, сенс життя, досягнення (успіх у чомусь), рівень здоров'я, а також інші шкали – показники тривожності та самотності.

Поняттям «суб'єктивне благополуччя» (добробут) у соціальних науках часто позначають феномен щастя, і інтерпретують його як узагальнену оцінку того, наскільки життя людини близьке до ідеального стану.

Інструкція: «Будь ласка, прочитайте кожне з наступних питань, а потім виберіть точку шкали (від 1 до 10), яка, на вашу думку, найкраще описує саме вас».

Текст – бланк опитувальника

1. Як часто ви відчуваєте, що маєте прогрес у досягненні ваших цілей?

Ніколи

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Завжди

2. Як часто ви захоплені тим, чим займаєтесь? / Як часто Ви занурюєтесь у те, що робите?

Ніколи

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Завжди

3. Загалом, як часто ви відчуваєте радість?

Ніколи

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Завжди

4. Загалом, як часто ви відчуваєте тривогу?

Ніколи

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Завжди

5. Як часто ви досягаєте важливих цілей, що поставили перед собою?

Ніколи

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Завжди

6. В цілому, як би ви охарактеризували ваше здоров'я? / В цілому, як ви оцінюєте ваше здоров'я?

Жахливо

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Чудово

7. В цілому, наскільки ви керуєте цілеспрямованістю та змістовністю життя?

Зовсім ні

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Повністю

8. Наскільки ви отримуєте допомогу та підтримку від інших, коли того потребуєте?

<u>Зовсім</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<u>Повністю</u>
<u>Ні</u>											

9. В цілому, наскільки ви відчуваєте, що те, що робите у житті, є вартісним та цінним?

<u>Зовсім</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<u>Повністю</u>
<u>Ні</u>											

10. Загалом, наскільки ви відчуваєте піднесення та зацікавленість щодо різних речей?

<u>Зовсім</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<u>Повністю</u>
<u>Ні</u>											

11. Наскільки самотньо ви почуваетесь у повсякденному житті?

<u>Зовсім</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<u>Повністю</u>
<u>Ні</u>											

12. Наскільки ви задоволені своїм теперішнім фізичним здоров'ям?

<u>Зовсім</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<u>Повністю</u>
<u>Ні</u>											

13. Загалом, як часто ви почуваетесь позитивно?

<u>Ніколи</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<u>Завжди</u>
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------

14. Загалом, як часто ви сердитесь?

<u>Ніколи</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<u>Завжди</u>
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------

15. Як часто ви здатні /можете/ виконувати свої зобов'язання?

<u>Ніколи</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<u>Завжди</u>
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------

16. Загалом, як часто ви сумуєте? (N – загальний рівень тривожності)

<u>Ніколи</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<u>Завжди</u>
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------

17. Як часто ви втрачаєте відчуття часу, роблячи те, від чого ви насолоджуєтесь // роблячи те, чим ви насолоджуєтесь/?

<u>Ніколи</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<u>Завжди</u>
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------

18. Порівняно з іншими людьми вашого віку та статі, яке ваше здоров'я?

Жахливо

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Чудово

19. Наскільки ви відчуваєте себе коханим / коханою?

Зовсім ні

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Повністю

20. Наскільки загалом ви відчуваєте, що маєте сенс або напрямок вашого життя?

Зовсім ні

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Повністю

21. Наскільки ви задоволені своїми персональними / особистими / стосунками?

Зовсім ні

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Повністю

22. В цілому, наскільки ви почуваетесь задоволеним / задоволеною?

Зовсім ні

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Повністю

23. Беручи до уваги все разом, наскільки ви щасливі?

Зовсім ні

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Повністю

Ключі:

№	Шкали	Назва	Питання
1	P (Positive Emotions)	Позитивні емоції	3, 13, 22
2	E (Engagement)	Залученість	2, 10, 17
3	R (Relationships)	Хороші взаємини	8, 19, 21
4	M (Meaning)	Сенс	7, 9, 20
5	A (Accomplishment)	Досягнення	1, 5, 15
6	N	Загальний рівень тривожності	4, 14, 16
7	H	Загальний рівень здоров'я	6, 12, 18
8	Lon	Рівень самотності	11
9	Happy	Загальний рівень щастя	23

Як зазначає М. Селігман, позитивні емоції є відправною точкою благополуччя людини, оскільки вони визначають загальний позитивний

настрій, який, в свою чергу, гарно впливає на здоров'я. Як зазначає вчений, психосоматичні хвороби – це «хвороби емоційних дисбалансів». Люди з позитивним емоційним настроєм (оптимісти) зазвичай більш успішні, ніж песимісти саме тому, що намагаються активно вирішувати проблеми та не «опускають руки».

Шкала «залученість» також є важливою для почуття щастя. Саме цей стан дарує відчуття піднесеного настрою та енергетичного сплеску. В роботі цей стан виникає, коли людина займається «сродною працею», захоплюється справою по-справжньому настільки, що забуває про час. Цей стан ще називають «стан потоку» і в ньому легко вирішуються найскладніші завдання, оскільки в потоці легко досягти високої продуктивності.

Важливим для відчуття щастя для людини, як соціальної істоти, є і взаємодія із іншими людьми. Комфортна комунікація позитивно впливає на самовідчуття.

Почуття безмежної благодаті не постійне, воно з'являється та іде. Відповідно до концепції позитивної психології по-справжньому щасливим може зробити набуття сенсу життя.

Почуття щастя відчуває людини також, коли долає перешкоди та досягає успіху. Такі моменти надають життю смак.

Анкета «Емоційний ресурс вчителя: де знайти та що заважає його отримати»

1. На Вашу думку, емоційний ресурс - це...
2. В яких ситуаціях професійної діяльності вчитель відчуває найбільшу потребу в емоційному ресурсі?
3. Від чого (або від кого) ви отримуєте найбільше ресурсу на роботі?
4. Від чого (або від кого) ви отримуєте найбільше ресурсу поза роботою?
5. Чого не вистачає вчителю НУШ, щоб відчути себе щасливим?

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ВЧИТЕЛЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Психологічні засоби вивчаються та досліджуються в різних науково-прикладних сферах діяльності людини: юридичній сфері (наприклад, впливу на підсудного), психології праці (психологічні засоби безпечної поведінки працівників у професійній діяльності, психологічні засоби відновлення, психологічні засоби відновлення працездатності), педагогічній (психологічні засоби в процесі спілкування). При цьому засіб розглядають як: 1) прийом, спосіб, спеціальну дію, що дає можливість здійснити що-небудь, досягти чогось; 2) чого, який – те, що служить знаряддям у якій-небудь дії, справі; 3) спосіб тримати, поводити себе ^{37, 38, 39}.

Використання психологічних засобів виявлення та реалізації емоційного ресурсу особистості включають такі процеси, як:

- опис, діагностика за допомогою тестів, спостереження емоційних ресурсів, визначення актуальних емоцій, механізмів їх переживання та вивільнення, прогнозування результату;
- вибір прийомів регуляції та збереження емоційних ресурсів;
- реалізація емоційних ресурсів в професійній діяльності.

Реалізація концепції НУШ передбачає перетворення як системи освіти, так й особистості вчителя. На цьому шляху перетворення внаслідок змін вчитель може відчувати невпевненість, дискомфорт, тривогу, страх. Тому в процесі освітніх трансформацій вчитель, як і будь-яка інша людина в незвичних для неї умовах життєдіяльності, потребує відповідної підтримки з боку оточення (лояльних або близьких людей), а також

³⁷ Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970-1980)

³⁸ *Словник української мови: в 11 томах. — Том 3, 1972. — Стор. 307.*

³⁹ Великий тлумачний словник сучасної української мови / упоряд. і голов. ред. В.Т. Бусел. – К.; Ірпінь: ВТФ Перун, 2001. – С. 326.

психологічного супроводу з метою розвитку готовності особистості до професійної діяльності в умовах змін та оволодіння ефективними навичками стресс менеджменту, вправами на релаксацію, способами управління негативними емоціями, подолання захисних механізмів тощо. Такий супровід надає можливість вчителю виробити нові засоби та форми роботи, залучити нові ресурси, знайти інші маршрути на шляху до успіху. Адже головним трендом у сучасній освіті є зміна світогляду та психології людей, які планують працювати вчителем або вже обіймають дану посаду в школі. Відповідно до Концепції НУШ перелік професійних ролей, які мають виконувати вчителі розширюється. Ні дітей, ні батьків вже не задовольняє вчитель – ретранслятор, байдужий до інтересів дитини та його переживань.

Вчитель XXI століття передусім повинен знаходити спільну мову з учнями (бути ідеальним психологом); бути різнобічною, універсальною людиною, не обмежуючись лише сферою свого предмету; не боятися помилок, шукати та бути самокритичним; бути людяним, розуміти потреби своїх учнів; стимулювати творчі ідеї учнів, обережно супроводжуючи їх у навчанні; бути чесним, чуйним та мати почуття гумору; в процесі взаємодії бути тактовним, толерантним, терплячим; вірити у себе, бути успішним; повинен вміти працювати в команді, вирішувати проблеми і знаходити творчі рішення, відчувати задоволення й щастя від своєї професійної діяльності, від життя в цілому.

Розглянемо, які вимоги висуваються до успішного вчителя у Концепції Нової Української Школи:

Вчитель-новатор. Умотивований. Лідер. Громадянин своєї держави. Володіє загальнокультурними компетентностями. Фасилітатор, модератор, тьютор, коуч та психолог. Компетентний в мовній комунікації. Підприємливий. Знається на інформаційно-комунікаційних технологіях...

Коуч (педагог-тренер) – супроводжує дитину відповідно до її індивідуальної траєкторії, сприяє самостійності, відповідальності,

допомагає створювати згуртовану команду в класі. Серед найважливіших принципів, що лежать в основі коучингу виділяють наступні: 1) усі люди володіють здатністю до розвитку; 2) зміни відбуваються лише за умови наявності мотивації; 3) усвідомлення власного потенціалу пов'язане із успішністю, що впливає на досягнення; 4) розвиток відбувається лише за умови активного включення у процес діяльності, його осмислення та проектування майбутнього.

Таким чином вчитель-коуч, здійснюючи супровід дитини відповідно до її індивідуальної траєкторії сприяє розвитку в учня самостійності та відповідальності, а також допомагає створенню в класі згуртованої команди.

Тьютор – репетитор – наставник, який проводить індивідуальні заняття із учнями. Тьютор займає ключову роль у дистанційному навчанні, відповідає за проведення занять із учнями.

Дії педагога-тьютора спрямовані на: 1) виявлення освітніх потреб, проблем та запитів учня; 2) супроводження учня на усіх етапах навчання; 3) наповнення освітнього середовища надлишковими ресурсами, тим самим створюючи систему виборів; 4) допомогу у вибудовуванні індивідуального маршруту досягнення цілей, спрямування його траєкторії розвитку; 5) організацію навчального процесу на принципах індивідуалізації освіти.

Фасилітатор – забезпечує успішну групову комунікацію. Головним завданням педагога-фасилітатора є організація й управління процесом обговорення певних питань (тем) в групі людей, допомога в усвідомленні загальних цілей та підтримка позитивної групової динаміки в досягненні поставлених задач засобами дискусії (діалогу). Фасилітатор не захищає жодну із сторін, тримає нейтральну позицію. Такий педагог створює комфортну атмосферу в групі, полегшуючи комунікацію та працює на основі принципів поваги та толерантності. Головною метою для вчителя – фасилітатора є налагодження ефективного обміну думками та спрямування

навіть протилежних думок у конструктивне русло, результатом якого є прийняття спільного рішення. В основі діяльності фасилітатора лежить особистісний підхід, що дозволяє виявляти ресурсні можливості учнів, демонструвати довіру, здійснювати пошук внутрішньої мотивації, активізувати мислення тощо. Серед важливих особистісних характеристик педагога – фасилітатора можна виділити пунктуальність, точність, емпатію, відкритість, виразність мовлення, темп мовлення, ініціативність тощо.

Модератор – наставник, керівник, який здійснює підтримку та організацію роботи групи (контроль за виконанням встановлених правил та норм). Відповідно, здійснюється дослідження з пошуку відмінностей та спільних рис у особливостях прояву емоційного ресурсу у представників кожного напрямку. Серед головних завдань модератора – контроль за виконанням встановлених правил і норм (зокрема, і в інтернет-ресурсах та на форумах). В означеному контексті педагог-модератор може коментувати певні репліки та судження учнів, узагальнювати отриману інформацію, стимулювати роботу, планувати хід подій. Має певні адміністративні повноваження.

Підсумовуючи, варто зазначити, що коло функціональних обов'язків вчителя, збільшилося. Постає нагальне питання пошуку ресурсів, які б дозволили би сучасному вчителю впоратися із виконанням усіх прописаних ролей.

Будь-яке реформування, зміна усталеного ходу подій або просто звичних професійних дій може спричиняти у деяких вчителів виникнення стресу. Саме тому, доцільним є висвітлення теми пошуку ресурсів, від наявності яких залежить швидкість досягнення поставлених цілей.

Емоційне вигорання вчителя

Британські науковці називають п'ять причин, чому вчителі ідуть із професії в перші 5 років: із сучасними дітьми важко працювати; часто батьки занадто вимогливі та нетерплячі: система освіти постійно

реформується; керівництво чекає яскравих результаті одразу.. Вчителі не встигають відновити сили⁴⁰.

Поняття синдрому емоційного вигорання ввів у 1974 році американський психіатр Г. Фрейденберг, який визначив це явище як стан наростаючого внаслідок тривалого впливу стресу виснаження. Вчитель як представник професії, яка вимагає від особистості відповідального ставлення до себе та інших, знаходиться у відповідальних стосунках з учнями, колегами, батьками в багатьох ситуаціях прийняття відповідальних рішень відчуває емоційну напругу. Постійне перебування у такому стані без належного відпочинку призводить до виникнення синдрому емоційного вигорання, який має три стадії:

1. Інкубаційний період починається оптимістично: підвищений настрій, ейфорія, повна віддача справі. Внаслідок виникає або почуття всемогутності, чи навпаки, бажання дистанціюватися від людей.

Далі з'являються ознаки стенічного синдрому – зникає почуття гумору, людина може стати дратівливою та реагувати агресивно там, де раніше жартувала чи адаптувалася би до змін. На цій стадії людина може відчувати, що вона економить сили. Але в умовах нестачі ресурсу нам приходять різноманітні ідеї як їх заощадити.

2. Друга фаза – астенічний синдром. Сили на злість вже немає. Ви можете відчувати апатію, відчувати безсилля, часто плачете.

3. Третя – дезорганізація. На фазі дезорганізації може бути потрібний супровід лікарів та психотерапевтів.

На шляху позбування від вигорання важливо визначитися, ким більше ви хочете бути — людиною здоровою, наповненою, обирати життя та реалізацію чи знаходитися у стані хворої людини, мати вторинну вигоду від цього стану.

⁴⁰ С.Ройз. Эмоциональное выгорание учителей: как ему противостоять <https://osvitoria.media/ru/experience/emotsyonalnoe-vygoranye-uchytelej-kak-emu-protivostoyat/>, 10.05.20.

Є 4 реакції людини у кризовій ситуації: змінювати, прийняти, дратуватися (активно-агресивна реакція) або нити та вимагати допомоги (пасивно-агресивна реакція – позиція дитини, яка чекає на спасіння та турботу).

У такій ситуації можна спробувати метафору: уявити себе величезним – розміром від землі до неба та широким як океан. Відчуті цю мить та сказати собі: «Я дорослий, я впораюсь!». І в цьому стані прийти до дітей. Тоді вони зможуть спертися на нашу силу, стійкість. Тоді вони будуть впевнені у нашій авторитетності. Тоді не страшно буде, що хтось кине в нас краплину бруду – наш океан її просто розчинить.

У щоденній практиці можна спитати себе: «Що я зроблю сьогодні для себе, щоб залишатися відчуваючою людиною?». Це можуть бути зовсім маленькі дії. Наприклад, щоб засвоїти нову інформацію та перерозподілити вже отриману, нам потрібно 2 хвилини повної тиші на добу. Можна, ще увімкнути «тумблер», який може нам дати емоційний ресурс. Наприклад:

1. Тілесний – фізична активність та тілесні відчуття.
2. Аудіальний – музика та тиша.
3. Візуальний – спостереження або перегляд живих пейзажів чи картин, перегляд фільмів.
4. Нюховий – приємні запахи.
5. Смаковий – смачна їжа, солодощі.
6. Стосунки – теплі зустрічі із світлими людьми, друзями.
7. Інтелект – отримання нових знань.
8. Інтуїція – медитації, духовні практики, молитви.

Як правило, ми постійно використовуємо один-два канали. Є секрет — найбільше для нас енергії у незадіяному каналі. Якщо під час роботи використовується в основному канал мовлення, канал інтелекту, канал стосунків, то можна відпочити в каналі тіла — прогулянки, танці, смак, а

також у тиші та мовчанні. Якщо ми використовуємо канал, що не використовується, ми накопичуємо сили швидше.

Ми змінюємо реальність та приймаємо обмеження, коли відчуваємо себе дорослими та беремо відповідальність за себе та за свої поведінкові прояви. Поведінка дорослого має складну систему сигнальної регуляції за допомогою емоцій. Природа потурбувалася, щоб емоційні «розрядки» відбувалися по різних каналах, за допомогою різних засобів, наприклад, виразних рухів тіла; стереотипів емоційної поведінки; емоційної інграмми.

У світовій практиці розроблений завтосунок *Niko Niko* (назва смайлика з японської) для відстеження щоденного щастя людини наприкінці робочого дня. Застосунок допомагає реєструвати емоційні реакції та ті чи інші види діяльності та бачити зв'язок між почуттями та продуктивністю. Ідея полягає в тому, що кожна людина може отримувати досвід щодня, а потім легко повторювати хороші дні і уникати не дуже вдалих днів, уважно прочитавши написаний коментар біля смайлика. Таким чином, додаючи коментарі до свого настрою, перелік причин, що викликає щастя розшириться і людина зможе збільшувати ці моменти)⁴¹.

Руйнівні емоції важко придушити. Але їх можна використовувати як досвід, у який ми не хочемо потрапляти. 7 помилок, яких потрібно уникати, щоб зберегти свої емоційні ресурси⁴²:

1. Не плутайте співчуття та співстраждання.

Співчуття (розуміння почуттів та емоцій людини) - складова емоційного інтелекту та співстраждання – сприйняття та переживання страждання іншого. Краще принести краплинку радості та щастя людині, що потрапила у складну ситуацію, ніж страждати разом з нею.

Ж. Саломе виділив групу людей, яких назвав «самовіддані» («опікуни»), які присвоюють (беруть на себе) чужі страждання, і, таким

⁴¹ Как эмоции сотрудников влияют на корпоративную культуру и доходы
<https://hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&id=1933>

⁴² <https://www.emotivactions.com/preserver-ses-ressources-emotionnelles/>

чином йдуть від власних проблем. Краще уважно слухати, надавати конструктивні, доброзичливі поради, допомогу, але не дозволяти чужим проблемам, емоційним проявам керувати нашим життям.

2. Невміння сказати «ні».

Самоконтроль та співчуття – характерні риси емоційно сильної людини. Важливо діяти у відповідності із цілковитою усвідомленістю: залишатися у відповідності до свого способу життя та цінностей, дозволяючи час від часу отримувати невеличке задоволення. Вимоги оточення великі та різноманітні. Дуже складно виконати їх всі. Тому важливо встановити кордони, щоб наше «так» було реальним обов'язком, а не рефлексом або пасткою, у якій ми відчуваємо себе зобов'язаними. Справжнє «так», не повинно викликати докори сумління чи жалю. Уміння не завжди казати «так» іншим, означає – потурбуватися про себе.

3. Спілкування: говоріть з людьми, а не про людей.

Плітки використовують, щоб зменшити реальну чи уявну ізоляцію, підвищити свій вплив у групі, щоб задовольнити потребу у приналежності. Використання емоцій у стосунках дозволяє збільшити ефекти визнання, любові й прихильності, а також самооцінки. Найбільше джерело пліток – ЗМІ.

Співчуття у спілкуванні, обмін оптимізмом, гарним гумором сприяють кращому зміцненню соціальних зв'язків та більш щасливого життя. Люди, які прагнуть до мобілізації емоційних ресурсів уникають пліток. Вони визнають переваги один одного та приймають (враховують) помилки, виправлення яких вважають можливістю для самовдосконалення.

4. Стогнати і скаржитися.

Вважається, що пересічна людина під час розмови скаржить хоча б раз на хвилину. Т.Блевор «Три простих кроки»: спілкування про щось негативне – кращий спосіб налагодити соціальні зв'язки. Скарги, як і плітки підживлюють наше потребу у соціальному примиренні.

ЯК ВИЯВИТИ ЕМОЦІЇ В СЕБЕ ТА ІНШИХ

План дослідження емоцій складаєть з таких дій⁴³:

1. Визначте емоції в себе та інших. Вміння виявляти емоції на «ранніх стадіях» допоможе запобігти їх надлишковим проявам (розширте словниковий запас називання емоцій, емоційних станів та слова, що відображають їх нюанси (аналіз книжок); проаналізуйте емоції (дізнайтесь, які з них первинні, а які є похідними.); навчіться описувати свої емоції, спостерігаючи через різні аспекти прояву емоцій (думки, відчуття, інтенсивність, тенденції до дії).

2. *Розберіться у своїх емоціях*, щоб не плутати тригер (наприклад, критику, зауваження) та саму емоцію (злість, страх). Зрозуміти свої емоції, які вони сигналізують про наші, в першу чергу, незадоволені потреби допомагає емоційний інтелект.

3. *Вітайте і використовуйте емоції як вісників (провісників, вістунів)*. Сприйняття «послання» від емоцій, допоможе швидше встановити баланс (внести необхідні зміни, до кого звернутися про допомогу, щоб знайти втіху (розраду) тощо).

4. *Прояв емоцій* (конструктивно або неконструктивно): переформулювання речень (фраз) із «Ти-повідомлення» у «Я-повідомлення». Наприклад, ви поводитися дуже голосно (я роздратований, мені потрібний спокій / повага).

Для дорослих важливо розвивати активне слухання через сприйняття емоцій іншої людини.

5. *Регулюйте емоції*. Адекватною можемо назвати таку стратегію регулювання емоцій, якщо вона дозволяє контролювати чи зменшувати

⁴³ <https://www.emotivactions.com/preserver-ses-ressources-emotionnelles/>

вплив , наприклад, акресії на загальне самопочуття, дозволяє почуватися добре як фізично, так і психологічно.

6. *Вирішувати конфлікти без насилля.* Для цього потрібно мати час на те, об'язкоїтися, відновити емоційний зв'язок (попередня умова), а далі шукати способи вирішення конфлікту.

7. *Розвивайте та діліться позитивними емоціями.* Позитивні емоції (подяка, радість, надія, безтурботність, любов, гордість) мають розширюючий ефект (збільшують коло можливостей, роблять нас більш творчими відкритими для нового). Позитивні емоції наповнюють мозок дофаміном та серотоніном, сприяють таким чином нашому благополуччю, активізують здатність до навчання.

Здатність викликати позитивний емоційний стан - це скарб, який ми зберігаємо всередині і який можемо використовувати у найтяжчі часи.

Емоції завжди представлені в соціальних інтеракціях індивіда, оскільки вміщують сприйняття та оцінку ситуації з точки зору шкоди (для негативних емоцій) та користі (для позитивних емоцій). Але не можна інтерпретувати емоції тільки як рефлективну психофізіологічну реакцію організму – це звужує спектр досліджень емоційних явищ⁴⁴.

В процесі соціального конструювання реальності люди постійно переживають емоції. В процесі вікового розвитку, люди здобувають емоційний досвід, в них формуються навички управління емоціями.

Емоції є управлінським ресурсом, як тоді, коли людина у повсякденних інтеракціях через емоції керує своєю поведінкою та впливає на поведінку інших людей, так і тоді, коли емоції виступають в якості засобу маніпуляції суспільною свідомістю.

Велику роль в становленні та розвитку емоційного ресурсу відіграє соціалізація. Саме в процесі соціалізації людина виробляє емоційне ставлення до різноманітних соціокультурних норм та цінностей, і ці

⁴⁴ М.Ю. Горбунова ЭМОЦИИ КАК РЕЗУЛЬТАТ И КАК УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ РЕСУРС СОЦИАЛИЗАЦИИ. Вестник спбгу. Сер. 12. 2010. Вып. 3. – С. 298 – 304.

ставлення направляють соціалізацію в певне русло, в результаті чого людина приймає або не приймає елементи соціума.

Емоції часто стають механізмом, який поряд із когнітивними процесами керує соціальними діями. Використання у виступах емоційних шаблонів у формі протиставлень «гарний-поганий», «свій-чужий», «ми-вони» формує емоційну ідентифікацію з однією групою («своєю») та викликає агресію(або інші негативні емоції) у ставленні до іншої групи, що знаходить відображення у конкретних діях індивіда.

І досі у психологічній науці немає чіткого визначення поняття «емоції». У своїй книзі «Емоції та почуття» Є.Ільїн зазначає, що «найчастіше емоції визначаються як переживання людиною на даний момент свого ставлення до чогось або когось»⁴⁵.

Головна відмінність між емоцією та почуттями. Перші – виникають у даний момент часу та носять ситуативно – оціночний характер, а почуття – більш стійкі та довгі. Емоції спрямовані на об'єкти зовнішнього світу та вміщують два елементи – емоційне ставлення та предмет. Емоційне ставлення людини до певних предметів, норм, цінностей, прийнятих у даному суспільстві, виникають опосередковано, в процесі спілкування з іншими людьми, які і передають символічне значення емоційних еталонів (які мають певні культурні знання, моральні та оціночні категорії, стереотипи, адекватне емоційне ставлення. При цьому дані знання є нейтральними для дитини або дорослого, що входить в новий соціум, але поступово набувають емоційної насиченості)⁴⁶. Завдяки продуктам культури формується загальна емоційна мова, загальний досвід емоційних переживань, який ширше та різноманітніше індивідуального досвіду людини.

Рухомою силою розвитку емоцій в онтогенезі є спілкування із дорослими, в першу чергу із матір'ю. Завдяки використанню дорослими

⁴⁵ Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2-е изд. СПб.: Питер, 2007. 783 с.

⁴⁶ 12. Марцинковская Т. Д. Социальные эмоции и их роль в процессе социализации человека. URL: <http://www.humanities.edu.ru/db/sect/238/> (дата обращения: 17.10.2008).

лінгвістичних емоційних ярликів, дитина вчиться розпізнавати, називати свої емоції та керувати ними, і як наслідок природна ефективність набуває соціокультурну форму.

Соціалізація емоцій тісно пов'язана з гендерною соціалізацією, в результаті якої засвоюються статево-дифференційовані норми емоційно забарвленої поведінки. Емоції не тільки соціалізуються, але і виступають у якості управлінського ресурсу, що впливає на процес соціалізації. Первинна соціалізація пов'язана із з великим емоційним навантаженням. Без емоційної прив'язки (привязанності) до значущих інших, процес навчання був би занадто складним, якщо взагалі можливим. Дитина ідентифікує себе із значущими іншими тим чи іншим способом⁴⁷.

Ф. Гідденс звертає увагу на емоційні аспекти дитячого розвитку та підкреслює, що для благополуччя дитини важливо наявність ранніх емоційних привязанностей. На думку Дж.Тернера та Дж. Стетса вирішальну роль в усвідомленні емоцій дітьми відіграють:

- послідовність (залежить від емоційної культури суспільства);
- обмеження (пов'язано із засвоєнням дитиною емоційного континууму, можливістю спостереження експресії дорослих, що вони демонструють, а що подавляють). У результаті обмеження стають частиною дитячої концепції емоцій;
- різноманітність (залежить від наявності контактів із різними агентами соціалізації (брати, сестри, вихователі, батьки, які пропонують різні шляхи для розуміння емоцій. Чим більше контактів має дитина, тим багатший її емоційний світ), які можуть розглядатися як умови формування емоційного досвіду. Різноманітність визначає можливості використання емоцій в якості ресурса, що управляє інтеракціями, оскільки від нього залежить вміння адекватно розшифровувати емоційні сигнали партнерів.

⁴⁷ Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. М.: Медиум, 1995. 323 с.

Досвід людини збагачується протягом життя. В процесі вторинної соціалізації формування емоційного досвіду продовжується, хоча і менш інтенсивно. П. Бергер и Т. Лукман вказують, що соціалізація у дорослому житті звичайно починається з того, щоб впоратися з емоційними спогадами дитинства, з метою радикальної трансформації суб'єктивної реальності індивіда. Б. І. Додонов вказував на багаторівневість емоційної сфери та говорив про «багатоповерховість» емоційних процесів у людини⁴⁸.

Концепція структуризації емоцій за їх усвідомленістю (осознанностью) та можливостями управління соціальними діями:

- перший рівень – неусвідомлені емоційні переживання, які представляють собою вроджену емоційність;

- другий рівень – психічні емоційні стани, які знаходять відображення в якості переживання даний момент на стосовно когось або чогось. Вони усвідомлені, але контролюються слабо. Пов'язані із органічними потребами та інстинктивними формами життєдіяльності, характеризуючи індивід як організм;

- третій рівень – емоційні явища, що виходять за рамки лише внутрішніх станів. Мають різний рівень усвідомленості та вміщують соціокультурний компонент. Емоції пов'язані не тільки з органічними потребами, а й духовними. характеризуючи особистість не тільки як організм, а й особистість, включену в соціальні стосунки;

- четвертий рівень – охоплює емоції із найвищим рівнем контролю, так звані соціальні емоції. Контроль емоцій- це вміння добровільно, без внутрішнього напруження знаходиться у тому стані, якого потребує оточення. При цьому, під контролем емоцій розуміють придушення чи блокування емоцій або самоконтроль, який проявляється в заміні експресії емоційного стану, що переживається проявом іншої емоції: ззовні – радість, спокій, а всередині – тривожність.

⁴⁸ Додонов Б. И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978. 272 с.

Найбільш яскравим проявом соціальних емоцій може бути соціальна маска, яка прийнятна в певному соціумі. Вона дозволяє людині показати певний емоційний стан, що відповідає контексту та мінімізувати прояв базисних (психологічних) емоцій, якщо вони неконгруентні соціальній ситуації. Прикладом може бути концепція емоційної праці, запропонована А.Хохшильд у центрі якої розглядається процес маніпуляції людиною своїми внутрішніми почуттями або поведінкою, щоб показати відповідну емоцію у відповідь на організаційні правила чи професійні норми.⁴⁹

Таким чином прояв емоцій розміщується в континуумі, де на одному полюсі знаходяться неконтролируемі емоції як психофізіологічні адаптивні реакції (наприклад, афект), а на іншому – емоції як певна соціокультурна норма (соціальний конструкт), виражена в передбачуванні та очікуванні від індивіда контекстуальних емоційних реакцій (контекстуальних емоцій). Людина демонструє контекстуальні емоції для інших та в присутності інших, оскільки їх основна функція полягає в управлінні соціальними діями іншої людини.). Такі емоції дозволяють актору досягати задоволення своїх потреб через зміни в поведінці інших людей. Емоційні маски –це емоційні заготовки для певних конкретних ситуацій.

Соціокультурні правила прояву емоцій включають не тільки лінгвістичні ярлики (словник почуттів), емоційні еталони, але й статево диференційовані норми соціальної перцепції, розуміння, переживання, прояву емоцій.

Всі ми є заручниками наших емоцій, які впливають на нас. Не бажаючи потрапити у звичні ситуації, які викликали у нас неприємні емоції, ми часто намагаємося їх уникнути, намагаючись ухилитися від виникнення емоцій печалі, страху. Деякі через страх не можуть розкрити свій потенціал. Однак, емоції також можуть бути джерелом новаторства,

⁴⁹ Hochschild A. R. The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling. Berkeley: University of California Press, 1983. 318 p.

творчості, задоволення. Для цього важливо зрозуміти мову своїх емоцій, розпізнавати їх підказки, щоб досягти бажаного, а також навчитися реагувати на свої емоції (як приємні, так і неприємні) як на реальні осмислені повідомлення, що стосуються способів поліпшити своє життя.

Одна і та сама емоція може сигналізувати про різне. Фрустрація говорить про відсутність якогось очікуваного і бажаного результату, і ви ще можете його досягти.

Маючи можливість обирати емоції, які б із них ви б обрали?

Переживати	Виключити

Емоції як справжні друзі сповіщають вас про ситуацію, що вимагає реакції. Ваші емоції можуть давати вам знати про щось неприємне: вони навіть можуть приносити вам болючі звістки. Однак було б нерозумно ігнорувати те, що вам радить ваш друг – емоції. Неважливо, наскільки неприємними вам здаються емоції, всі вони варті того, щоб бути сигналом – тим, що намагається передати емоція – «функціональним атрибутом» емоції. Навіть неприємні емоції мають функціональні атрибути, які можуть принести користь, якщо Ви відреагуєте на них, як на важливі повідомлення, які стосуються ваших потреб.

1 крок утилізації емоцій – розпізнавання речей, про які вони вам сигналізують.

2 крок – відповідна реакція на це повідомлення.

Емоція	Функціональний атрибут	Що важливо зробити
жаль	У певних ситуаціях минулого ви могли б або повинні були вчинити по іншому, не так як вчинили	Важливо усвідомити, що ця емоція надає знання (знать) про вчинену помилку. Визнавши її

	(не підготувалися до іспиту та провалили його; відхилити запрошення, а потім зрозуміли, що втратили свій шанс і прогавили любов).	тепер, ви попередите її повторення в майбутньому
провина	Сигнал, що ви поступилися власними принципами і що варто застрахуватися від повторення в майбутньому (забули про обіцянку, дану дитині; сказали неправду другу; мовчки дивилися на несправедливість, яка вчинялася на ваших очах)	Переживання почуття провини вказує на нехтування або намір зневажити важливі для вас принципи.
Тривога	Інформація про деяку майбутню подію, до якої треба краще підготуватися (наприклад, зберегти робоче місце, необхідністю повернути борг,)	Дозволяє усвідомити дії, які слід вжити, щоб уникнути складних ситуацій або при підготовці до них.
Перевантаження	Сигнал, що вам потрібно переоцінити та встановити пріоритети поставлених перед вами задач занадто масштабних або численних для відведеного періоду часу.	Потрібно відмовитися від завдань у всій їх сукупності і виділити серед них обов'язкові і необов'язкові, а після визначити порядок їх виконання.
Ревнощі	вказівка на переконаність в	Почуття ревнощів

	існуванні загрози вашому емоційному благополуччю і необхідність зробити якісь дії.	попереджає вас про небезпеку особистого благополуччя
Гнів	Інформація про необхідність зробити щось, що не дозволить нанести шкоду вашому благополуччю або попередити таку можливість у майбутньому	Вказує на те, що хтось зробив дії, що нанесли вам шкоду. Якщо це попередження може залишитись непоміченим, то ви не зробите нічого, щоб застрахуватися від подібного шкоди в майбутньому. Або ж ваш кривдник так і не дізнається, що зробив вам боляче, і не отримає можливості виправити становище - ні ваше, ні своє.

Функціональний атрибут грає при використанні емоцій головну роль, так, якщо визначити його для кожної емоції, то остання відразу ж перетвориться в почуття, гідне відчуття і використання.

Істинний емоційний вибір означає наявність і застосування чотирьох здібностей:

- Розстановка – здатність реагувати на життєві ситуації сприятливими і практичними емоціями.
- Вираз - здатність вибирати шляхи вираження емоцій.

- Використання – здатність використовувати неприємні емоції для вироблення практичних патернів поведінки і приємних емоцій.

- Попередження – здатність впливати на свою поведінку і життєві ситуації, щоб запобігти виникненню неприємних та жахливих емоцій.

ПРОГРАМА ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ «ВИЯВЛЕННЯ, РОЗВИТОК ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ВЧИТЕЛІВ В ПРОЦЕСІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

Заняття 1. «Ресурси».

Інформаційний блок. Ресурси... Це поняття має поширення у різних сферах життя .. Вони можуть бути природними (поділяються на ресурси живої та неживої природи) та людськими (наприклад, переконання, вміння, здібності тощо). Ресурсами також називають і інвестиції в інфраструктуру. До економічних ресурсів належать як природні ресурси (вода, земля...), так і матеріальні (засоби, устаткування) та трудові ресурси, що передбачають необхідні для певної діяльності здібності та якості.

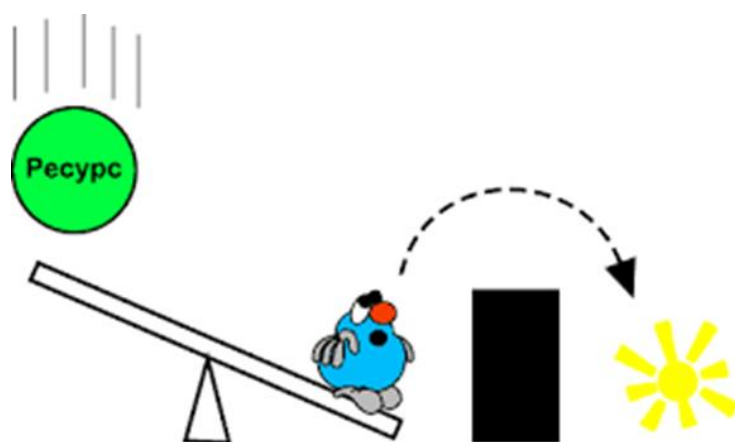
В сфері поведінкових наук ресурси особистості розглядають як всі життєві опори, які є в розпорядженні людини і дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби: 1) виживання, 2) фізичний комфорт, 3) безпеку, 4) залученість у соціум, 5) повагу з боку соціуму, 6) самореалізацію в соціумі.

Підсумок:

Ресурс має певні особливості: 1) є, але не завжди в тому місці, де він потрібний зараз; 2) те, що може бути ресурсом в одному місці, може заважати в іншому; 3) варто бути переконаним, що все, що нам потрібно в нас є..

Підсумовуючи зазначимо, що *ресурс* – кількісна міра виконання будь-якої діяльності; умова, що дозволяє за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат. Ресурси потрібні людині для підтримки фізичного та психічного здоров'я, для попередження та ефективного вирішення конфліктів, подолання стресів, здійснення позитивних та конструктивних взаємин, відстоювання своїх інтересів, для саморозвитку, і є необхідним для досягнення цілей.

Ресурс – кількісна міра виконання будь-якої діяльності; умова, що дозволяє за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат.



Вправа «Крила».

Інструкція: Учасники малюють на листі паперу людину – себе та крила – ресурси, те, що надає їм сили та можливості у житті. По закінченні процесу малювання, учасників просять записати на крилах їхні ресурси.

Перед початком виконання вправи, тренер зачитує вірш Л. Костенко.

«А й правда, крилатим ґрунту не треба.

Землі немає, то буде небо.

Немає поля, то буде воля.

Немає пари, то будуть хмари.

В цьому, напевно, правда пташина...

А як же людина? А що ж людина?

Живе на землі. Сама не літає.

А крила має. А крила має!

Вони, ті крила, не з пуху-пір'я,
А з правди, чесноти і довір'я.
У кого – з вірності у коханні.
У кого – з вічного поривання.
У кого – з щирості до роботи.
У кого – з щедрості на турботи.
У кого – з пісні, або з надії,
Або з поезії, або з мрії.
Людина нібито не літає...
А крила має. А крила має!»

В процесі аналізу зображень звертаємо увагу на: 1) формат (книжний або альбомний); 2) розміри людини та крил; 3) як саме поєднуються фігура з крилами.

Обговорення:

1. Які емоції, думки маєте від отриманого зображення?
2. Чи важко було виявити та оцінити наявність ресурсів у вашому житті?
3. Як далеко ці ресурси знаходяться від фігури людини?
4. Якими видами ресурсів ви найбільше володієте?
5. Чи вказаний серед інших емоційний ресурс?
6. Чи вважаєте, що певний ресурс актуальний завжди?
7. Чи можуть певні ресурси бути корисними в одному місці, ситуації життя та заважати в іншій?

Вправа «Колесо життєвого балансу». Мої ресурси у різних сферах життя. Життєвий шлях і ресурси.

Інструкція: у наданому шаблоні позначені 8 сфер життя людини. Важливо подумати та «зважити» власні ресурси у цій сфері та оцінити від 1 до 100. Один – ситуація жахлива, сто – все чудово.

1. Здоров'я та спорт (здорове харчування, фізичні навантаження, сон).

2. Гроші, фінанси (фінансовий достаток: співвідношення прибутків, видатків, наявність чи відсутність кредитів, боргів, фінансові надходження).

3. Робота (кар'єра, бізнес, самореалізація).

4. Особисті відносини, сім'я, діти (відносини із близькими: кохання, підтримка).

5. Оточення і друзі (мають вплив на нас).

6. Особистісне зростання (розвиток себе як особистості: розум, навички, знання, звички, характер, читання книг, вивчення мов і нового).

7. Хобі. Розваги (дають енергію для життя). Геніальні ідеї та проривні відкриття часто трапляються на перехресті двох сфер. Розвивайтеся в тому, що вам реально до вподоби – при цьому, постійно пробуйте щось нове.

8. Духовність (щось більше, ніж сама людина: сенс життя, Бог, ідеї, призначення, принципи) [<https://goal-life.com/uk/koleso-balansu>]

Сфера життя, яка набрала найменшу кількість балів – найбільше джерело незадоволення у житті. Покращуючи цю сферу, можна підвищити відчуття щастя та комфорту у житті.

2. Продовженням вправи є створення ресурсного шляху.

Інструкція: Намалювати шлях через всі сфери життя, позначивши ресурси, що допомагають рухатися, досягати цілей (зверху): можна брати ресурси вже виділені у вправі «Крила» та доповнити їх відповідно до сфер. Важливо також замислитися над своїми потенційними ресурсами, які не реалізовані до даного моменту.

Ресурси, які допомагають рухатися, досягати цілей

Здоров'я, спорт	Гроші, фінанси	Робота, само-реалізація	Особистісні стосунки, сім'я	Оточення, друзі	Особистісне зростання	Хобі, розваги	Духовність
Потенційні («сплячі») ресурси							

Заняття 2. «Емоції як ресурс»

Тест «Синій птах». Як людина діє у ситуації обмежень, стресу

Інструкція: ведучий пропонує закрити очі, повільно вдихнути та видихнути кілька разів та пропонує учасникам уявити, що... «одного разу синій птах несподівано влітає у вікно вашої кімнати і потрапляє «у пастку». Щось у цій птасі, яка заблукала, приваблює вас, і ви вирішуєте залишити його у себе. Але, на ваш подив, наступного дня птах змінює колір із синього на жовтий! Цей дуже незвичайний птах змінює колір щонаочі – на ранок третього дня він яскраво-червоний, на четвертий день він стає зовсім чорним.

Якого кольору буде птах, коли ви прокинетесь на п'ятий день?

- Птах не змінює колір, він залишається чорним.
- Птах повертається до свого первісного синього кольору.
- Птах стає білим.
- Птах стає золотим.

Ключ:

Птах, який влетів у вашу кімнату, здається символом удачі, але несподівано вона змінює колір, змушуючи вас турбуватися про те, що щастя буде нетривалим. Ваша реакція на цю ситуацію демонструє те, як ви реагуєте на труднощі та невизначеність у реальному житті.

Ті, хто сказали, що птах залишився *чорним*, дивляться на життя песимістично. Ви схильні вважати, що якщо ситуація одного разу погіршилася, то вона ніколи вже знову не нормалізується? Може бути, вам необхідно спробувати думати в такому ключі: якщо все так погано, то гірше вже не буде. Пам'ятайте, немає дощу, який би не закінчився, і немає ночі, після якої не настав би світанок.

Ті, хто сказали, що птах знову став *синім*, практичні оптимісти. Ви вірите в те, що життя – це суміш доброго та поганого; і що не варто боротися із цією реальністю. Ви приймаєте неприємності спокійно і дозволяєте речам йти своєю чергою без зайвого занепокоєння і стресу. Цей

погляд дозволяє вам благополучно переносити хвили лих і не давати їм забрати себе.

Ті, хто відповіли, що птах став *білим*, під тиском поводяться спокійно і рішуче. Ви не витрачаєте час на хвилювання та нерішучість, навіть коли розвивається криза. Якщо ситуація стає надто поганою, ви відчуваєте, що краще вчасно припинити цю невігідну справу та пошукати інший шлях до своєї мети, ніж ув'язнути в нікому не потрібне горе. Цей підхід означає, що все начебто відбувається природним чином і на вашу думку.

Тих, хто сказав, що птах став *золотим*, можна описати словом «безстрашний». Ви не знаєте, що таке тиск. Для вас кожна криза – це сприятлива нагода – «будь-яка чорна смуга є злітною». Але будьте обережні, не дайте своєї безмежної впевненості взяти над вами гору. Грань між безстрашністю та безрозсудністю дуже тонка.

Ессе. Пишемо казку про птаха (кожен про свого). Казка має п'ять абзаців і кожний починається певним реченням, яке потрібно продовжити та додати ще 3-4 фрази.

1. Жила-була птаха... (описати її більш детально.. як виглядала, де жила, як жила, чим займалася.. тощо).

2. Але одного разу вона (птаха) зустрілася зі злом (або досі не баченим явищем, істотою (що це за явище, яке воно, який вигляд має, де вона із ним зустрілася та що вона відчуває, які емоції викликає в неї це явище або істота).

3. Якою була реакція птахи на цю зустріч? (чи змінилося щось у ній? Що саме).

4. І тоді...(описати, що відбулося у житті цієї птахи після цієї зустрічі з цим явищем, істотою як саме птаха відновлюється та що відбудеться далі) .

5. З того часу... (описати, як птаха приймає це явище, істоту. як з ним взаємодіє).

Тренер пропонує учасникам за бажанням зачитати свої казки, поділитися переживаннями, які виникали в процесі написання казки..

Обговорення:

1. Які існують способи
2. Чи подобається той спосіб, який обрала Синя птаха?
3. Чи щасливий цей птах після пережитих переживань чи ні?.
4. Чи маєте ви конкретне уявлення як саме виглядала істота, з якою зіткнувся птах
5. Про що міг мріяти синій птах після зустрічі з цією сутністю.

Існує велике різноманіття метафор щодо синьої птахи:

- Вона не має ніг та постійно літає, зближуючі далекі світи та об'єднуючі невидимими нитками людей, має ім'я «Туга за коханою людиною»;
- Безсмертна ідея людської душі, яка не може пригадати, де сиділа раніше (Платон);
- бігти за синьою птахою – «шукати щастя»;
- герменевтика: «тілесне» розуміння сама не спить (безсоння) та іншим не дає; моральне, «душевне» - ось так страждання одних людей має відкликається у серцях інших; алегоричне («духовне» - через страждання виховується людський дух та віра, переживаючи біль, ми мужніємо, а переживаючи надію та розчарування, вчимося утримувати удари долі).

Заняття 3. Емоційний ресурс в роботі вчителя. Стан щастя та потоку..

Інформаційний блок: Еволюційне значення емоцій – допомогти людині долати небезпеки (три шляхи: біжи, замри, нападай). У давні часи – це рятувало, зараз емоції можуть бути перешкодою у сприйнятті реальності, оскільки заважають мислити в моменти сильного хвилювання.

Емоційний ресурс в роботі вчителя.

Самодопомога в період стресу: 1) тіло (вправи на дихання, відчуття тіла); 2) Визнання емоцій та пропозиція до дії (Що я відчуваю? Де знаходиться це відчуття? Постукати по цьому місцю «Метелик»; зроби чай, перестав книжки); 3) образно-символічне визнання (уяви...); 4) повернення відчуття у контрольний-символічний, ціннісний компонент (пошук внутрішньої опори: замість «Я не можу нічого виконувати, тому що..», говоримо «Я можу щось зробити, тому що в мене є люди, які мене підтримують»). Важливо не карати себе, а запитати, що ви можете зробити у даний момент, підтримуйте себе, думайте про гарне, позитивне вирішення складної ситуації. «Кожного дня є 1 хвилина, щоб загадати бажане»: «Я вірю в те, що ...»

Психологічна стабілізація: дихання через соломинку (вдих глибокий, видих через соломинку або губи-трубочки; можна додати звук «у-у-у»); шарпання по вухах долонями; «погладжування самих себе» - охопити себе руками, погладити по плечах, голові..

Емоційний термометр: оцінити свій емоційний стан. Для початку налаштуватися, дослухатися. Одна рука – вище грудей, інша – на животі, у районі сонячного сплетіння. Оцінити свій емоційний стан: зелена зона (від 1 до 3) – стан нормальний, є тонус.; жовта зона (від 4 до 6) – увага, трохи більше норми (потрібно допомогти вправами); червона зона (7-9 балів) – наявні збудження, тривога, звужується «вікно толерантності» (з'являється неадекватна оцінка ситуації). Потрібне спілкування із психологом..

«Допоміжний кошик» (аптечка самопомоги): стовпчик зліва (пишемо, що тривожить.., справа записуємо ресурси, які можуть подолати цей стан або девіз). Залишити та використовувати у складних стресових ситуаціях, коли людина часто губиться і не може швидко зорієнтуватися , що робити.

«Вулкан. Гейзер. Водоспад»

«Захисна споруда для себе або для тих, про кого ви піклуєтесь».

«Як бути спокійним у будь-якій ситуації?» Це не можливо ... Померти..

Є секрети: важливо навчитися керувати своєю увагою та усвідомленістю (осознаность). Без неї нічого не буде.

Як розвинути? **Прийом «STOP»**. Можна і потрібно використовувати усюди (ідете по вулиці, спілкуєтеся із друзями ...). Але в один момент скажіть собі «STOP» та ніби замріть на декілька секунд, щоб звернути увагу на те, що відбувається на трьох колах уваги: *перше коло – ви самі та ваше тіло* (відчуйте його; задайте питання собі: як я почуваю себе.. чи є напруження у моєму тілі.. де саме.. Якщо відчуваєте утиски, порухайтесь, спробуйте розслабити ці місця). *Наступне коло – що я бачу (найближче оточення)*: подивіться, що ви бачите, чуєте (які звуки, кольори, які з них переважають, рухи, кількість людей) – переключіть увагу на простір, який ви можете охопити очима доступний для вас. Відслідкуйте все це. *Третє коло – чого я не бачу - відчуйте простір, який знаходиться за межами, які ви можете побачити своїми очима*, наприклад, на вулиці (якщо ви перебуваєте у приміщенні вдома, у кафе). Що ви можете почути? Шуми, звуки, люди, погода. Це перша тактика по управлінню та оволодінням своєю увагою та усвідомленістю, Ви будете більше знаходитися у ситуації, будете відчувати більше таких приємних емоцій, відчувати, що час не проходить крізь пальці..

Наступний крок – навчитися дивитися на себе ніби з боку. Мозок ніби винесений назовні, і спостерігає за мною.. і у цьому спостереженні я спокійний, я спостерігаю за собою. Коли навчаєтеся спостерігати за собою у різних ситуаціях, приходять рівень спокою, рівень самоконтролю, який буде допомагати у будь-якій ситуації (переговори, співбесіда суперечка). Ця навичка дозволить управляти своїм емоційним станом, не подавляти, а спрямовувати у потрібне русло. Коли фокус уваги зможете переносити з себе на іншу людину, з якою ви спілкуєтеся.. – завдання із зірочкою ☺ і будете більше впливати на її емоції, її поведінку.

Особистісні та професійні ресурси вчителя

ЩАСТЯ

Вправа «Напишіть, список того, що ви самі можете зробити для себе, для свого щастя»

Чи можна навчитися щастю?

«Так, - вважає педагог Ернст Фриц-Шуберт, у дитинстві... і для цього потрібні щасливі вчителі...». Під час проведення ним уроків щасту у Німеччині, Великобританії, він виокремив ознаки таких уроків. За його думкою, уроки щастя:

- Засновані на довірі та вдячності.
- Спілкування, бесіди про бажання учнів. Більшість мріють про повноцінну родину.
- Вчитель повинен створювати можливості, при яких учні можуть відчувати себе у піднесеному настрої.
- Урок щастя як повноцінний шкільний предмет позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя учнів.

Чи схоже щастя на повітряну кулю? Радість, позитивний настрій, веселощі, свята..Не тільки ви, а й усі навколо бачать, яка вона може бути великою. Що впливає на розмір кульки? Дірки, їх наявність та відсутність – помилкові вчинки, що заважають відчути щастя. Насоси, за допомогою яких в кульку закачується повітря – 7 звичок вашого щастя.

Щастя це ... 500 причин бути щасливим (Ліза Сверлінг, Ральф Лазар).

Знайти забуту плитку шоколаду. Стояти на даху та милуватися краєвидом. Обіймашки уві сні. Побути гончарем. Коли на тебе сіло сонечко. Велетенська піца. Пікнік. Поговорити про музику з тим, хто в ній розуміється. Відростити крутезну бороду. Це коли все просто. Засинати під муркотіння котика. Почути комплімент від незнайомця. Утнути щось неймовірно дурне й дуже довго сміятись з цього. Побити власний рекорд. З

головою поринути в книжку. Підхрюкувати під час сміху. Знайти розетку в аеропорту.

Як навчитися бути щасливим?

- Досліджуйте себе.
- Турбуйтеся про себе.
- Знаходьте конструктив у всьому, що відбувається.
- Створюйте свою вдачу.
- Створюйте образ бажаного майбутнього.
- Збільшуйте свою енергічність.
- Вмійте уповільнюватися.
- Порівнюйте себе із собою та змінюйтесь.
- Фіксуйте свій прогрес.
- Створюйте найкраще оточення для себе.
- Знайдіть місію (справу життя) яка принесе користь іншим.
- Проводьте час із близькими.
- Змініть ставлення до образ.
- Навчіться радіти успіхам інших як своїм.
- Відпочивайте на природі.
- Тренуйте своє тіло.
- Залишайте минуле в минулому.
- Ставте перед собою грандіозні цілі.
- Передусім слухайте себе.
- Завжди знаходьте час для творчості.

Чи погоджуєтесь ви із припущенням, що Щастя – це вірус? «Якщо ви щасливі, ви: збільшуєте шанси на щастя вашого близького друга на 25%, друга цього друга - на 10%, друга того друга - на 5,6%", стверджують дослідники Джеймс Фаулер та Ніколас Кристакис

Цитати про щастя:

«Оскільки це дуже корисно для здоров'я, я вирішив бути щасливим»,
Вольтер.

«Життя вимірюється не кількістю зроблених вдихів і видихів, а кількістю тих моментів, коли від щастя захоплює дух», метод Хітча.

« Коли ми щасливі, ми завжди добрі, але коли ми добрі, ми завжди щасливі», Оскар Уайльд.

«Нещасною або щасливою людину роблять тільки її думки, а не зовнішні обставини. Керуючи своїми думками, вона управляє своїм щастям», Фрідріх Ніцше

Проект «Сонячне місто»⁵⁰ – проект перспективного синтону для людей, які бажають зробити свій внутрішній та навколишній світ хоча б трошечки краще.

Головна ідея – спонукання себе та інших людей до вчинення позитивних та конструктивних – вчинків. Як працює? На головній сторінці сайту з'являться повідомлення, що потрібно зробити сьогодні. І все – можна діяти.

Гарно працює, коли людей багато, коли всі можуть робити маленькі і великі подвиги одночасно.

Ми самі створюємо світ навколо себе. Важливо кожного дня задавати собі запитання «Що я сьогодні зробив для того, щоб світ виявився таким, яким я його бачу (дослухайтеся до своєї відповіді)».

Що потрібно робити? Робити невеличкі вчинки кожного дня. Світ складається з дрібниць, а вода камінь точить. Тому: Згадайте, скільки разів ви сьогодні посміхнулися.

Техніка «Усмішка Будди» – розслаблення м'язів обличчя (подих вітерця радості).

Техніка «Зроби крок назад»:

1) віддалитися від ситуації, відійти назад;

⁵⁰ http://psychologis.com.ua/solnechnyy_gorod.htm

2) перед ухваленням подальших дій: а) чи хочу я вчинити під впливом емоцій або роблю самостійний вибір дій? б) чи хочу, щоб емоції керували мною, чи я буду тільки спостерігачем?; в) які наслідки вчинку під впливом емоцій? г) чого я хочу насправді?

3) дайте право емоції бути, спостерігайте за нею;

4) проведіть інтелектуальну оцінку ситуації. Чим більші очікування, тим сильніша реакція на неузгодженість з реальністю.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Методика кризової інтервентної допомоги

Кризове втручання - термінове втручання в кризову ситуацію з метою негайного усунення або мінімізації наслідків такої ситуації, надання допомоги та підтримки, спрямованої на її подолання.

Основою кризового втручання є обґрунтовані у 60-ті роки ХХ ст. американським психологом і психіатром Джеральдом Капланом техніки превентивної (запобіжної) психіатрії, спрямовані на запобігання психічним хворобам у людей, які перенесли важкі втрати. Згодом ці ідеї набули розвитку завдяки старанням його співвітчизниці Наомі Голан, яка розрізняла матеріально-організаційні заходи з подолання кризової ситуації і підпорядковану цій меті психологічну роботу. Суть цієї роботи полягала в тому, що впродовж максимум восьми зустрічей консультант повинен зуміти скоригувати когнітивне сприйняття клієнта і сформувавати з ним нову модель його поведінки.

Першими почали використовувати ідеї Дж. Каплана британські фахівці, які працювали у громадах. З часом вони довели їх ефективність у

роботі з усіма вразливими групами клієнтів, котрі перебували у стані глибокої психологічної кризи і потребували оперативного втручання.

Кризове втручання є комплексним підходом, що спирається на елементи психодинамічної теорії, короткострокової когнітивної терапії, біхевіористські підходи (зокрема, теорії соціального научіння), соціологічні підходи (передусім теорію систем). Особливо важлими стосовно кризового втручання є використовувані психодинамічною моделлю принципи Его-психології (Я-концепція особистості), що допомагають у пізнанні причин, мотивів емоційних реакцій людини на зовнішні події й використанні доцільних, ефективних методів раціонального контролю за ними. Часто під час кризового втручання вживають поняття гомеостаз — стан рівноваги системи. Адже саме його прагнуть досягти внаслідок втручання. Основою кризового втручання є глибинне розуміння кризи, особливостей її перебігу.

Криза (грец. Krisis – поворотний пункт, вихід) – стан особистості, спричинений її зіткненням з нездоланими перешкодами на шляху досягнення важливих для неї цілей.

Кризова ситуація – ситуація, в якій з'являється набір травматичних подій, обставин, з яких людина не може вийти, не змінивши їх. Кількість можливих варіантів змінювати ці обставини незначна, будь-яка спроба змін обставин традиційними чи звичайними способами може призвести до погіршення ситуації, до зменшення можливостей та ще більшого обмеження дій.

Кризу в житті людини можуть викликати народження і смерть члена сім'ї, раптова хвороба, інвалідність, перехідні періоди розвитку особистості, старіння, пошук нових цінностей, а також катастрофи, тероризм, війни та ін.

Теоретична основа кризового втручання ґрунтується на певних положеннях.

1. Індивід (сім'я, група, спільнота) неминуче переживає періоди посилення внутрішнього і зовнішнього стресу, що порушує нормальний життєвий цикл і гармонійну взаємодію з довкіллям. Такі ситуації є наслідком певних травмуючих подій (зовнішнього удару, внутрішньої напруги). Подія може бути одиничним катастрофічним випадком або серією незначних невдач, які мають кумулятивний ефект.

2. Вплив травмуючої події порушує внутрішню гармонію (баланс) особистості і ставить людину у вразливе становище, що проявляється в посиленні напруги і стурбованості. У спробах знову досягнути рівноваги людина долає такі стадії, як первинне зростання напруги, що стимулює звичні способи розв'язання проблем; подальше посилення напруги, якщо звичні способи подолання проблем є безрезультатними; значне посилення напруги, що вимагає мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, використання нестандартних, резервних способів подолання проблеми; підвищення внутрішньої напруги до крайніх меж, що є наслідком невдач у подоланні проблеми (ухилення від її розв'язання або переформулювання).

3. Будь-який каталізуючий чинник на межі найвищого напруження може підштовхнути індивіда в стан активної кризи, яка супроводжується дезорганізацією і припиненням опору кризогенним силам.

4. Відтак настає період поступового відновлення, яке може завершитися досягненням стану рівноваги.

Кризова інтервенція як екстрена психологічна допомога людині, яка перебуває в стані кризи базується на принципах короткостроковості, реалістичності, особистісної залученості професіонала або добровольця кризової допомоги і симптомо-центрованого контролю. Провідними методами кризової інтервенції є кризове консультування і кризова психотерапія.

Кризова психотерапія показана у випадку ускладнених криз, коли вже є або існує високий ризик розвитку хворобливих станів у людини, що

переживає кризу. Будь-яка загрозна для життя ситуація викликає зміни в почуттях, поведінці і думках людини. Якщо людина здатна контролювати такі трансформації, то вона спроможна самотійно впоратися й втручання психотерапевта не потрібно. Якщо ж негативні зміни набувають тривалий характер і виявляються поза зоною самотійного контролю, то виникає необхідність у професійній психологічній та психотерапевтичній допомозі.

Основні принципи кризової інтервенції:

1. Емпатичний контакт. Це найважливіша умова кризової допомоги. Співпереживання і розуміння психологічного стану іншої людини – це найпростіше і найскладніше. З емпатичного контакту починається кризове втручання.

2. Невідкладність. Кризове втручання характеризується невідкладністю та межевою терміновістю.

3. Високий рівень активності консультанта. Консультант є максимально активним у встановленні контакту з людиною, що переживає кризу, і в зборі інформації, щоб якомога швидше оцінити ситуацію і розробити план дій.

4. Обмеження цілей. Найближча мета кризової інтервенції – запобігання катастрофічним наслідкам. Основна мета – навчання користуватися адаптивними засобами подолання кризи і відновлення психологічної рівноваги.

5. Підтримка. У роботі з подолання кризи консультант (доброволець, психолог, психотерапевт) в першу чергу забезпечує пацієнту підтримку.

6. Фокусування на основній проблемі. Зосередження на основній проблемі, яка призвела до кризи, сприяє структурованості кризового втручання.

7. Повага. Людина, що переживає кризу, сприймається консультантом як така, яка має певний досвід, незалежна, прагне набутти впевненості в собі, здатна зробити самотійний вибір.

Кризова інтервенція – це робота, спрямована на вираження сильних емоцій і інтенсивних почуттів, актуалізованих конкретною проблемою (ситуацією). Допомога при кризі сконцентрована на проблемі, а не на людині. Цим кризова інтервенція відрізняється від консультування або тривалої психотерапії. Кризові інтервенції вимагають швидкого здійснення терапевтичних цілей щодо негайної реорганізації всіх функцій і контактів у зв'язку з їх втратою.

Кризова інтервенція припускає роботу з інтенсивними відчуттями та актуальними проблемами, шляхом допомоги у виразі сильних емоцій; зменшенні сум'яття завдяки процесу повторення; відкриття доступу до дослідження гострих проблем; формування розуміння поточних проблем для підтримки педагогічних працівників; створення фундаменту для прийняття ними пережитого досвіду. Формами кризової інтервенції стосовно вчителів є індивідуальна, сімейна і групова. За своїм характером вона близька до когнітивно-поведінкової психотерапії та включає три етапи: кризову підтримку, кризове втручання та підвищення рівнів стресової й кризової толерантності, адаптації.

Кризова інтервентна допомога вчителям ґрунтується на припущенні про те, що дисфункціональні реакції, які виникли під час кризи, не є патологічними чи незворотними, а тому допомога спрямована на дію в ситуації «тут і тепер». Передбачається, що після нормалізації емоційного стану та досягнення зазначеного рівня адаптації вчителі стануть більш здатними до раціонального вирішення проблеми або психологічного прийняття нової життєвої ситуації. Далі психологічна допомога може здійснюватися як проблемно-орієнтоване консультування: обговорюється проблема, виявляються дії, що вже здійснюються для вирішення проблеми; виявляються перешкоди і обговорюються можливості особистості.

Оскільки кризове консультування переважно спрямоване на роботу зі станом вчителів, психолог-консультант працює з різними емоційними переживаннями такими, як: гнів, почуття провини, страх і тривога,

депресія, переживання горя. Особлива увага тут приділяється ризику розвитку суїцидальної поведінки.

Процедура кризової інтервенції у психологічній допомозі вчителям включає:

- негайне втручання з метою вивільнення сильних почуттів страху, збентеження і безнадії;
- активність психолога;
- зосередження заходів лікування на первинному і вторинному конфлікті, при цьому важливе розуміння і розкриття взаємозв'язків між даною кризою і життєвою історією;
- залучення ресурсів оточення (насамперед сім'ї) та інших засобів допомоги;
- консультацію лікаря і застосування психофармакології;
- залучення інших фахівців, помічників і соціальних інститутів; - організація конкретної допомоги (фінансової, соціальної, педагогічної тощо).

Розвиток нових настанов, способів поведінки, механізмів оволодіння собою, які знадобляться і в наступних кризах. Допомогу можна вважати успішною, якщо вдається зняти гостру тривожність, напругу, агресивність, коли з'явиться нове розуміння проблеми і почне розвиватися адаптивна реакція. Можливими методами кризової психотерапії можуть бути: елементи раціональної психотерапії; когнітивна психотерапія; арт-терапія; гештальт-терапія; гіпноз і трансівні техніки; екзистенціальна терапія; метод прогресивної м'язової релаксації; метод аутогенного тренування; групова поведінкова терапія.

Чинники зниження здатності вчителів протистояти стресовим ситуаціям. Наслідки кризи

Криза може завершитися на будь-якій із стадій, якщо загроза зникає або вдається знайти спосіб її розв'язання. Однак не кожен педагогічний працівник здатний подолати її власними зусиллями.

Зниження здатності педагогічних працівників протистояти стресовим ситуаціям може бути спричинене дією таких чинників:

- особлива значущість, незвичність проблем, які переживає педагогічний працівник або його родина;
- неприйнятна або дезадаптивна (така, що унеможлиблює існування у певному середовищі) поведінка будь-кого із членів родини;
- недостатня підтримка у кризовій ситуації з боку близьких людей, друзів, колег;
- деструктивні когнітивні (пізнавальні) схеми, використання життєвих сценаріїв «на це я не здатний», «це мені не під силу», «нешасливої зірки», «сумного фаталіста», страх ризикувати, прихована суїцидальність;
- відчуття самотності;
- втрата конструктивної, мобілізуючої ідеї, мети, віри. На здатність подолання кризових ситуацій суттєво впливає попередній досвід: якщо раніше людині не вдавалося цілком розв'язати свої проблеми, це обмежує її адаптивні можливості.

Криза може стати постійною (тривалою), якщо події, які зумовлюють її, повторюються, внаслідок чого педагогічні працівники вичерпують внутрішні ресурси опору. В такому разі вони опиняються у стані адаптації (квазіадаптації) до кризи. Свідченням такого стану є звикання педагогічних працівників до того, що їх важливі потреби не задовольняються. Знаючи про це, консультант може порушити цей квазібаланс, вивести педагогічного працівника зі стану звикання до кризи.

У різних аспектах і під різними кутами зору кризу досліджують психологи, соціологи, психіатри. Не всі кризові ситуації можна

охарактеризувати, використовуючи класичні теорії та визначення, але якщо людина стверджує, що переживає кризу, це є підставою для кризового втручання, пошуку й використання адекватних ситуації інструментів. Навіть якщо зовні ситуація не сприймається як кризова, але педагогічні працівники стверджують, що переживають кризову ситуацію, ігнорувати це не слід, оскільки деякі малопомітні деструктивні явища здатні з часом перетворитись на серйозні проблеми.

Наслідки кризи здебільшого бувають значно масштабнішими, ніж їх причини і сутність. Наприклад, педагогічні працівники, які переживають кризу і не можуть з нею впоратися, перестають виконувати властиві їм функції у професійній діяльності. Важливими ознаками, що свідчать про необхідність кризового втручання, є відсутність умов у педагогічних працівників для оптимального виконання завдань професійної діяльності.

Програма кризової допомоги

В умовах невизначеності, різноманітності та складності сучасного життя, що поєднується з нестабільністю економічної, політичної, соціальної ситуації, наявністю військових дій переживання кризових станів, стресів, травматичних подій населенням України, зокрема й педагогічними працівниками стало вже звичайним, що сприяє погіршенню їх фізичного та психічного здоров'я, зниженню стану задоволеності життям, обмеженості соціальних зв'язків, конфліктності міжособистісних стосунків, внаслідок чого відбувається зниження рівня психологічної готовності педагогічних працівників до професійної діяльності. Визначення чинників виникнення кризових ситуацій, фізичних, психічних та особистісних реакцій на ці ситуації, застосування відповідних засобів

допомоги і самодопомоги зумовлюють ефективність кризової інтервентної допомоги педагогічним працівникам.

Кризове втручання ефективніше у стані гострої, а не хронічної кризи, і чим гострішою є криза, тим легше буває спонукати педагогічних працівників до позитивних змін. Метою кризового втручання є пом'якшення впливу стресового стану на подолання кризи:

- 1) зняття симптомів;
- 2) відновлення докризового рівня функціонування;
- 3) усвідомлення подій, які привели до стану дисбалансу;
- 4) виявлення внутрішніх резервів педагогічного працівника і різних форм допомоги для зняття кризи;
- 5) усвідомлення зв'язку між стресом і попередніми життєвими переживаннями;
- 6) засвоєння нових моделей сприйняття і розвитку реакцій на події, які будуть корисні у майбутньому.

Найпоширенішою методикою кризового втручання є модельний підхід, який використовують для роботи з конкретною людиною і шляхом на розв'язання конкретного завдання короткотривалих інтервенцій. Модель складається з трьох фаз:

1. Початкова фаза пропонує визначення і оцінку ситуації.
2. Середня фаза зосереджена на розв'язання специфічної проблеми кризової ситуації.
3. Заключна фаза – обговорення прогресу, який досягнутий.

Програма кризового втручання спрямовується на мобілізацію всіх можливостей педагогічного працівника з метою досягнення оптимального функціонування.

Виявлення проблеми.

Завдання кризового консультанта – допомога в проясненні центральної проблеми кризи. Розвиток проблеми передбачає зміни в житті і в здатності педагогічних працівників впоратися з новими обставинами.

Тому корисно задавати такі питання: «Що сьогодні змінилося в порівнянні з вчорашнім днем?», Або: «Що нового відбулося в останні дні (тижні)?». Важливо з'ясувати всі обставини кризової проблеми, а також роль значущих людей в її розвитку, оскільки вони можуть допомагати або бути причиною кризи. Якщо криза викликана травматичною подією, вкрай необхідно відновити картину події і допомогти потерпілому педагогічному працівнику пояснити травматичні події.

З'ясування дій педагогічного працівника, що переживає кризу.

Важливо дізнатися, що вже робилося для вирішення проблеми. Питання «Що вам вдалося зробити для поліпшення ситуації (свого стану)?» і подібні до нього відображають впевненість консультанта в тому, що педагогічний працівник зможе відновити контроль над подіями і знайти вихід з кризи. Це допомагає також переосмислити подію. Педагогічний працівник, що переживає кризу, захоплений сильними емоціями, він може відчувати страх, відчай, розгубленість. Його здатність ясно мислити блокована. Одна з цілей прояснення подій і дій – зменшення емоційної напруги педагогічного працівника і допомога у відновленні його здатності до раціонального мислення.

Допомога в пошуку шляхів виходу з кризи.

Важливо починати з мети, що є реальною, досяжною та реалізація якої допоможе змінити емоційний стан педагогічного працівника, переживаючого кризу, підвищити активність або, навпаки, заспокоїти його. Послідовно обговорюються всі можливі варіанти поведінки в найближчі дні: «Що ви будете робити через годину, сьогодні ввечері?» Дуже корисно скласти конкретний план дій на період до наступної зустрічі - «антикризовий план», але, якщо цього не вийде, не слід форсувати події, примушуючи людину зробити більше, ніж вона може тепер. Будь-які надмірні інтервенції можуть привести до збільшення почуття безпорадності і безвиході. Важливо пам'ятати, що самооцінка людини, яка переживає кризу, найчастіше різко знижується. Тому слід подбати про її

відновлення, свідомо не пропонуючи будь-які зразки вельми ефективної поведінки в якості прикладу, так як це може посилити тривогу і відчуття слабкості у педагогічного працівника.

Спільно обговорюються можливі негативні і позитивні наслідки намічених дій, вибираються найбільш практичні варіанти. Якщо в результаті кризового втручання педагогічний працівник усвідомлює, що він самостійно вирішив свої проблеми, а не отримав готові «рецепти» поведінки від фахівців, то в цьому випадку кризова інтервентна допомога не буде обмежена виведенням педагогічного працівника з цієї кризи, а посилить адаптаційні можливості особистості, послужить профілактиці кризових станів в майбутньому.

АРТ-ТЕРАПІЯ. ПРИНЦИПИ, МЕТА, ЗАВДАННЯ.

Арт-терапія – напрям сучасної психотерапії, це метод зцілення за допомогою творчості; спосіб зцілення за допомогою мистецтва. Метод АТ допомагає людині розкрити себе, свої здібності, потенціал та мобілізувати внутрішні механізми саморегуляції та зцілення (досягнення клієнтом психічної цілісності через набуття духовної цілісності, гармонії духу та тіла. Цей метод використовується при вирішенні діагностичних, психопрофілактичних та корекційних задач розвитку особистості.

Серед основних властивостей арт-терапії виділяють такі, як:

- Ресурсність, що дозволяє клієнтам перебудувати власне життя, знайти в нові сенси, сформувати активну життєву позицію, віру в свої сили, сформувати автономність та особисті кордони, подолати психічну травму, адаптуватися до нових умов життя.

АТ дає високий позитивний емоційний заряд і дозволяє вирішити проблему більш безболісним способом. Активізація в процесі роботи власної творчості клієнта, розширює його особистий досвід та простір самовираження, допомагає клієнту отримати ресурс із дитинства, в якому світ був більш яскравим, казковим, чарівним. Оскільки АТ звертається до глибинних шарів несвідомого, має продуктивний вплив на вирішення внутрішніх, глибинних конфліктів особистості.

- **Метафоричність.** АТ задіює механізми проекції (створений творчий продукт є метафорою внутрішнього світу клієнта та відображає його переживання. Робота з клієнтом через метафору, актуалізує емоційні та поведінкові моделі, притаманні йому. Метафоричність дає можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» клієнта та дослідити несвідомі процеси, приховані стани, бажані форми поведінки та ролі.

Серед переваг АТ визначені такі, як: 1) відсутність обмежень у використанні (підходить для людей різного віку, соціального становища, досвіду, художніх навичок); 2) створює умови для зближення учасників в процесі спільної творчої діяльності; 3) орієнтована на інсайт («раптове прозріння», «осяяння» у вирішенні поставленої проблеми); 4) допомагає людині реалізувати потребу у самоактуалізації.

Для застосування цього методу можна використовувати різноманітні матеріали, які, фактично можна мати при собі або поряд: олівці, ручки, серветки, фарби, пластилін, фольга, глина, природні матеріали і навіть побутові (одноразові серветки, прибори...)... «Матеріалом» може бути рух, танець, жест. АТ не вимагає від клієнта вміння неперевершеного володіння технікою малюнку або створення скульптури. АТ допомагає знайти шляхи виходу із проблеми, вивільнити емоції, накопичені в середині, відчутти себе вільним, а не за ґратами у внутрішній «в'язниці» (возн.с.10), отримати задоволення від процесу роботи та усвідомити реальні почуття, переживання та, врахувавши їх побудувати більш успішні нові життєві стратегії.

Визначають такі види АТ:

1) АТ у вузькому сенсі цього терміну – вид АТ, в якому використовуються практики візуальних мистецтв: малюнку, живопису, монотипій, мозаїк, масок, ліплення, інсталяцій, фотографій тощо.

2) Кольоротерапія – заснована на дії кольору на нервову систему людини безпосередньо через вплив на мозок людини.

3) Танцювальна терапія (її також відносять і до тілесноорієнтованої психотерапії) заснована на наявному тісному зв'язку між рухом та емоцією, включенням тілам до процесу терапії.. Рух дає енергію, дозволяє вийти за межі повсякденності, урівноважує, гармонізує, зцілює, знімаючи різноманітні тілесні та психологічні блоки..

4) Драматерапія – гарний метод роботи із групою. В процесі використання відбувається розширення свідомості, діапазон поведінкових стратегій, нових способів і форм взаємодії із світом та іншими. Використання маріонеток, ляльок можна також віднести до цього виду АТ.

5) Бібліотерапія – напрям, заснований на літературному самовираженні через творче «писання», твір.

6) Казкотерапія – заснована на використанні казки як архетипічної метафори. Перевагами цього виду АТ є метафоричність, відсутність дидактичності, архетипічність, екзистенційність, магічний ореол.

7) Музикотерапія – найбільш давній, архаїчний вид творчості.

8) Пісочна терапія – створення різноманітних піскових форм, робота із мініатюрними предметами і фігурками. Основними принципами пісочної терапії є недерективність підходу, використання відстрочених інтерпретацій, визнання значимості тристоронньої взаємодії клієнта, психотерапевта та художнього образу.

9) Кінотерапія – створення кінофільмів та анімаційних фільмів з метою зцілення особистості та групи. Перегляд тематичних фільмів, робота із сюжетом,

Саме через творчість можливо відновити власні ресурси, налагодити контакти з іншими та подолати психічні травми

Робота з відновлення емоційного ресурсу із вчителями – переселенцями

Робота із вчителями – переселенцями передусім спрямовується на допомогу в процесі вторинної соціалізації при зміні місця проживання, що призводить до змін звичного культурного середовища та ресоціалізації (передбачає трансформації, при яких зріла особистість переймає інші моделі поведінки, відмінні від тих, які використовувала раніше). Людині важливо відповісти на екзистенційні питання та створити оптимальну психічну ідентичність, складовими якої є стійкий тілесний образ «Я», знання напряму руху по життю, визнання в колі значущих осіб (Вознес.с.19 посилання на Еріксон, 1996). В роботі із цими клієнтами можна використовувати різноманітні методики «Автопортрет» (служать самоствердженню і зміцненню психічної ідентичності, оскільки дозволяє людині більш реалістично поглянути на себе і ситуацію), лялькотерапію, драмотерапію.

Створення «Мандали» як метод самоцілення та самоорганізації в кризових умовах.

Створення мандал – це створення малюнків у колі і кожний малюнок відображає індивідуальні особливості автора – його психічний стан, ставлення до світу і до себе, неусвідомлювані потреби та тенденції розвитку (Вознесенська, с.22).

Мандала є символом балансу, гармонії, єдності та перетворення, а також вона відображає стан автора в момент створення мандали. Цю методику корисно використовувати при роботі з клієнтами, які перебувають у кризових станах: при її створенні відбувається інтеграція

(самоінтеграція) особистості, вивільнення внутрішньої напруги минаючи усвідомлення.

Алгоритм створення мандали.

1. Короткий екскурс про сутність, зміст мандали та її поширення в різних культурах світу.

2. Зосередження на внутрішніх відчуттях (закрити очі на дочекатися появи образу).

3. Малювання мандали. Учасникам роздаються аркуші із намальованим колом (діаметр близько 20 см.) і інструкція: «Візьміть аркуш паперу та фарби і намалюйте будь-що в колі, обравши той колір, який в цей момент є для вас найбільш приємним... Зосередьтесь на намальованій формі і відчуйте, що саме слід до неї додати, яку наступну дію вона вам підказує.. Найголовніше отримати насолоду від процесу малювання...ваш малюнок повинен вам подобатися і відповідати вашому стану.. » (Дж.Келлог (Вознес.23). Для малювання можна обирати теми, пов'язані з актуальними на момент малювання почуттям та емоціями.

4. Вглядатися в мандали, медитувати, відчувати малюнки, розповідати про свої асоціації, які з'являються, коли розглядаємо мандалу, але не аналізувати.

Дана методика таким чином дозволяє створити цілюще середовище; працювати з сильними почуттями, при цьому, зберігаючи психічну цілісність людини; усвідомити та диференціювати почуття; гармонізувати свій стан.

Заземлення: відчуття себе «тут і тепер».

Заземлення – стійкий зв'язок із Землею, контакт з реальністю, а не перебування в ілюзіях, фантазіях. Дуже важливе для переселенців, які втратили зв'язок із рідною землею.

Допомагають «заземлитися» будь-які фізичні вправи, прибирання, масаж (хоча б «проплескати» себе долонями, кожну ділянку тіла, розігнавши заблоковану енергію); пересаджування квітів, вирощування

рослин в саду; вживання овочів, які зріють у землі; прогулянка та «спілкування» із природою; ходіння босоніж по різних поверхнях; використовувати техніки візуалізації.

Техніки візуалізації, спрямовані на заземлення:

1) Стоячи ступнями на землі, уявляти себе деревом, в якого із ступней росте могутнє коріння і жодний ураган не може вирвати це дерево із землі;

2) Відчутти на ногах «липучки», які допомагають прикріпитися до землі. Пересуватися, кожного разу уявляючи, як ви ніби із силою підіймаєте ногу, «відлипаєте». А потім уявити, що липучки зникли і тепер ваша хода легка і походити так, ніби злітаєте;

3) «Загрібання» пальцями землі (корисно, коли варто непомітно заспокоїтися);

4) Ходіння на п'ятках, носочках, бокових поверхнях стоп;

5) Полежати у формі зірки, заспокоює, розслабляє.

Узагальнюючи зазначимо, що арт-терапія апелює до внутрішніх, самоцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями. Відмінною рисою людини є здатність, і водночас потреба, у відображенні свого внутрішнього світу. Ця особливість дозволяє активно переробляти інформацію, яка надходить ззовні. У результаті – у психіці індивіда виробляються різні адаптивні механізми. Вони дозволяють людині краще пристосовуватися до життя, бути більш успішною в постійно мінливому світі.

Піскова терапія

Піскова терапія – вид арт-терапії, що пов'язаний з використанням природніх матеріалів: води, піску, камінців, ракушок, рослин. Вона передбачає глибинну роботу з почуттями і переживаннями клієнта, дає можливість осмислити і змодельовати стратегії поведінки та відпрацювати витіснені емоції, переживання.

Під час сесій піскової терапії використовується дерев'яний піднос (50×70×8 см), пісок, вода і колекція мініатюрних фігурок. Дно та борти пісочниці переважно розфарбовані у голубий колір, що символізує небо і воду. Колекція включає всі можливі об'єкти, що зустрічаються в оточуючому світі. Доцільно використовувати фігурки, як реальні, так і фантастичні, привабливі та огидні. Розмаїття колекції дозволяє створити максимально інформативну пісочницю у процесі піскової терапії.

Колекція для терапії піском повинна включати:

- фігурки людей різної статі та віку, представників різних історичних епох та різноманітних професій;
- фантастичних істот, персонажів казок, легенд, міфів, богів і богинь різних країн та народів, чаклунів, відьм;
- тварин (наземних, водяних, повітряних), диких, свійських, доісторичних, фантастичних;
- будівлі і споруди, що мають спеціальні призначення (вокзали, лікарні, школи);
- меблі, сходи, ворота;
- храми різних релігій;
- продукти харчування;
- кухонний інвентар;
- засоби праці;
- дерева, кущі, квіти, рослини;
- природний матеріал (каміння, мох, кору дерев, плоди дерев, ракушки, корали, сухі гілки, сухі квіти);
- небесні об'єкти (сонце, місяць, зорі, веселку тощо);
- транспортні засоби (наземні, водні, повітряні);
- мультиплікаційних героїв;
- маски; – монети, гудзики;
- ювелірні вироби, біжутерія;

– мініатюрні музичні інструменти; – ритуальні предмети; – скляні кульки [3].

Процес створення піскових композицій відображає циклічність життя та динаміку психічних змін особистості, а їх зміст – різні рівні психічного життя особистості, що разом уможливають доступ до найглибших пластів психіки. Основною ціллю піскової терапії є досягнення ефекту самозцілення шляхом спонтанного творчого самовираження особистого та колективного несвідомого, трансляція його на свідомий рівень психіки, зміцнення «Его» і підсилення здатності людини до самодетермінації та саморозвитку і як результат досягнення психічної цілісності.

Даний метод є ефективним для:

– «пропрацювання» травматичних ситуацій на символічному рівні; – відреагування негативного емоційного досвіду в процесі творчого самовираження;

– розширення внутрішнього досвіду за рахунок усвідомлення глибинних рівнів психіки;

– зміни ставлення до себе, власного минулого, теперішнього і майбутнього та значимих подій життя;

– побудови довіри до оточуючого світу та набуття ефективних навичок взаємодії з ним.

Виділяють такі основні стадії піскової терапії:

1. Створення пісочної картини. Вибір фігурок, які приваблюють і викликають відразу. Кількість вибору фігурок необмежена. Усі фігурки розміщуються у пісочниці. На цьому етапі клієнт максимально зосереджений на виборі і не варто втручатися у його діяльність.

2. Дистанціювання і переживання пісочної картини Це етап діалогу клієнта та його внутрішнього світу. Коментарі терапевта на цьому етапі відсутні. Його завдання – проявляти увагу до пісочної картини та висловлювань клієнта.

3. Взаємодія з пісочним світом. На цьому етапі клієнт взаємодіє з об'єктами пісочного світу: переміщує, додає нові та усуває зайві. Якщо клієнт активно змінює щось на підносі – необхідно дати йому можливість зануритися у свій внутрішній світ та відчувати емоції, що супроводжують ці зміни.

4. Мандрівка «пісочним світом». Клієнт виступає гідом або оповідачем власного внутрішнього світу. В кінці мандрівки терапевту варто поцікавитися, чи клієнт має бажання щось змінити у внутрішньому світі. Важливо також відстежувати тілесні та емоційні реакції клієнта.

5. Інтеграція символічної інформації на більш свідомий рівень. На цьому етапі відбувається пошук зв'язків між об'єктами в пісочниці із явищами реального життя клієнта, відстежуються події та його динаміка.

6. Розбір пісочної картини. Важливий етап, увага якого зосереджується на придумуванні назви пісочниці, аналізі вражень та емоцій, що супроводжували створення цієї пісочниці.

7. Виявлення психокорекційної та терапевтичної цінності процесу створення пісочниці для клієнта. Аналіз пісочниці здійснюється на наступних рівнях:

I рівень – об'єкт є таким, як його назвав клієнт і тим, що він означає для нього. II рівень – функціональне значення об'єкта.

III рівень – символічне значення об'єкта (значення з точки зору культури, релігії, ментальності) [4].

На різних рівнях піскової терапії зачіпаються як усвідомлювані, так неусвідомлювані аспекти внутрішньої картини світу людини: минуле, теперішнє, майбутнє; актуальні в даний момент процеси психічного життя; внутрішній світ, глибоке дитинство, «Я» клієнта; стосунки з матір'ю, стосунки з батьком, стосунки в соціумі, сімейні стосунки.

Важливо звертати увагу на першу фігуру розміщену в підносі (символізує важливість і значущість на даний момент); відібрані фігури, але не розміщені у підносі (те, що не готове стати видимим, але вже

визначене клієнтом); фігури, що часто переміщуються (об'єкти постійних маніпуляцій); назву пісочниці (інтегрує зміст внутрішнього світу клієнта).

Важливими характеристиками пісочних картин є енергоінформаційне поле, основна ідея, сюжет, конфліктний зміст, ресурсне наповнення, символічне поле. Найбільш інформативною частиною пісочниці може бути її символізм. Символічне поле картини можна розділити на:

- символізм просторового розташування предметів у пісочниці,
- символізм ландшафту пісочниці,
- символізм предметів.

Під час аналізу пісочниці терапевт уявно розділяє її на горизонтальні та вертикальні області. Інтерпретація символічного рівня картин на різних рівнях дає вичерпну інформацію про внутрішній світ клієнта. Варто також проаналізувати наповненість частин пісочниці, гармонійність-дисгармонійність заповнення частин пісочниці, рельєф ландшафту (плоский, нерівномірний, гірський, водний). Адже, зазвичай, ландшафт вказує на рельєф внутрішнього світу особистості. Варто пам'ятати, що кожен із елементів пісочниці є не випадковим, тому його варто ретельно аналізувати та інтерпретувати, використовуючи детальний опис клієнта.

Колажування

Колажування як арт-терапевтична техніка є створення зображень шляхом застосування фотографій, вирізок із газет і журналів, тканин, кольорового паперу, а також дерева, дроту, мотузок тощо. Основними цілями виконання колажу є:

- вирішення внутріособистісних та міжособистісних проблем;
- прояв творчих здібностей, оригінальності та унікальності;
- вираження почуттів та думок через візуальні образи, картинки;
- вихід негативних емоцій;
- побудова планів та робота з мотиваційною сферою;
- усвідомлення патернів поведінки, соціальних ролей та установок;

- планування образу майбутнього;
- структурування і визначення пріоритетів власного життя;
- впорядковування чуттєвого досвіду індивіда.

Техніку колажування доцільно застосовувати як в індивідуальній, так і груповій роботі. Відповідно до теми колажу можна використовувати музику, що є важливим фоном для творчої діяльності і створенні позитивної атмосфери. Основними темами колажів відповідно до вікових груп можуть бути:

- для дітей: «Я-найкращий», «Моя школа», «Мої мрії», «Мій друг», «Я і мої батьки», «Мої інтереси»;
- для підлітків: «Який Я?», «Яким мене бачать інші?», «Яким мене бачать батьки?», «Я хочу бути», «Мої цілі», «Мої мрії», «Мої вчинки», «Мої друзі», «Моє майбутнє», «Я-дорослий», «Я і моя сім'я»«;
- для дорослих: «Який Я?», «Я очима свої дітей», «Я і професія», «Яким я хочу бути», «Я-жінка», «Я-чоловік», «Я-мама», «Я-батько», «Я очима дружини», «Я очима чоловіка», «Моя щаслива старість», «Мої цілі», «Моє життя».

Після створення колажів, під час інтерпретації, варто опиратися на наступні критерії:

1. Вибір розташування основи колажу. Розташування основи колажу горизонтально – свідчить про стабільність, опору, заземленість, а вертикально – прагнення до росту й розвитку. Розмір основи часто пов'язаний із потребами активності та реалізації.

2. Процес створення. Важливим показником у створенні колажу є час його створення, що вказує на значущість теми, сформованість уявлень про неї. Спонтанні дії у вирізці образів відображають реальні або бажані дії щодо об'єктів реальності. Розміщення і переміщення картинок відображають внутрішню динаміку, планування змін. Цінним для аналізу процесу створення колажу є емоційні реакції та словесні коментарі до вирізок.

3. Ступінь хаотичності – впорядкованості. Елементи колажу розташовані у певному порядку, однакові за розміром та змістом вказують на високу ступінь самоконтролю, раціональний підхід. Хаотичні елементи, що розміщуються імпульсивно, є показником переважання емоційних станів або навіть афекту.

4. Характер розташування вирізок. У елементів колажу може спостерігатися різний ступінь дистанції. Так, накладення елементів один на одного свідчить про слабкі або відсутні особистісні межі. Заклеювання однієї картини іншою свідчить про бажання приховати якусь інформацію, витіснити певні емоції чи переживання. У групових колажах елементи, які підлаштовують один під одного є показником співпраці у стосунках, наклеювання одного елемента на інший за відсутності смислової композиційної лінії – протистояння, заклеювання елементів при збереженні загальної ідеї вказує на компроміс; маленькі фігури, що розміщуються по краях колажу є свідченням поступливості, наклеювання елементів в стороні від інших є ознакою уникнення, як стратегії поведінки з іншими.

5. Просторова організація. Співвіднесення символів, образів на аркуші може нести інформацію про насиченість і впорядкованість життя клієнта.

6. Діагональ розвитку. Діагональ розвитку у колажі це уявна лінія з лівого нижнього кутка в напрямку до верхнього правого кутка. Елементи, що розташовані по центру вказують на найбільш актуальне для особистості «тут і тепер». Лівий кут є показником минулого, а правий – майбутнього.

7. Чіткість вирізання картинок. Чіткість вирізання картинок та обведення їх в рамки свідчать про тривожність та самоконтроль.

8. Розмір картинок. Розмір картинок вказує на смислові значимі теми. Картинка, яка найбільша за розміром або дуже відрізняється від інших, є найзначимішою для клієнта.

9. Заповнення – порожнеча. Порожні місця колажу можуть бути підтвердженням проблемних переживань, а надлишок елементів – схильність до надкомпенсації.

10. Кількість елементів колажу. Невелика кількість елементів у колажі свідчить про економію енергії, імпульсивність, замкнутість, депресію, а велика – демонстративність, творче спрямування, енергійність.

11. Вихід за межі основи. Елементи, розташовані за межами основи, можуть підкреслювати щось, що знаходиться за межами простору внутрішньої реальності індивіда. Важливим знаком є елементи, що розміщуються на зворотній стороні основи, оскільки є найбільш прихованими, що унеможлиблює їхню проекцію в реальність.

12. Символіка. Вирішальне значення під час трактування колажу мають пояснення автора наклеєних картинок. Особливу увагу слід звернути на асоціації, почуття, емоції, зміст образів, а також розгляд символу в контексті колажу, тематики, запиту.

Отримавши готовий колаж з діагностичною та психокорекційною ціллю арт-терапевту доцільно поділити його на умовні 9 зон: зона минулого, емоції та почуття минулого, зона дитинства; зона теперішнього, образ «Я», актуальні та значимі переживання, зона матеріального, дії в теперішньому; зона майбутнього, мрії, плани та дії на майбутнє.

Цілісна картина внутрішнього світу особистості за допомогою колажу складається із аналізу минулого, теперішнього та майбутнього, актуальних переживань теперішнього, чуттєвого і раціонального, впливу материнського та батьківського, а також емоційного та діяльнісного компоненту в структурі особистості. Важливими аспектами у трактуванні колажу є озвучення основної ідеї колажу; емоційне ставлення до процесу створення колажу і результату; привабливість частин колажу (що найбільше подобається / не подобається, викликає відразу і чому?). Бажання знищити колаж може свідчити про травматичний досвід клієнта або явний внутріособистісний конфлікт. Тому бажання знищити колаж

потребує уточнення причини і може вказувати на потребу позбавитися чогось у власному житті); висновки і резюме клієнта за результатами створення колажу. Взагалі, колаж, незважаючи на простоту та легкість виконання, суттєво фокусує ключові проблеми особистості, приховані бажання, суперечність між цілями і стратегіями, розширює можливості самоусвідомлення та саморозуміння.

Маскотерапія

Маскотерапія – це напрямок в арт-терапії, що базується на проєкції внутрішнього глибинного стану людини назовні за допомогою маски. Такий метод психологічної роботи сприяє істинному баченню клієнтом самого себе, відкриваючи, доповнюючи, і розвиваючи пласти особистості, які були приховані від сприйняття або їх сприйняття було спотворено. Маскотерапія торкається інстинктивно-тваринного пласту особистості, етно-родового пласту і зв'язку з предками, соціального та індивідуально-особистісного пласту. Даний арт-терапевтичний напрямок доцільно застосовувати при роботі з страхами, для творчих проєкцій, знайомством із субособистостями, для корекції деструктивних форм переживання, розвитку просторово-образного сприйняття смислів, пошуку рішень в складних ситуаціях, знайомства з «тінню», деперсоналізації та деіндивідуалізації особистості.

У маскотерапії можна виокремити наступні напрямки:

- створення соціальних масок (робота з недоліками в різних соціальних ролях, їх подолання);
- маска – символічний об'єкт, наділений ритуальним змістом;
- маска – графіко-пластична презентація індивіда в архаїчному суспільстві;
- маска – опрідметнений контур обличчя, трансформація якого дозволяє індивіду увійти в інший вимір.
- архетипічні маски;
- культурно-історичні образи та історичні постаті;

– гротескні образи (гумористична інтерпретація образу для роботи із складними темами);

– нелюдські образи, тварини, сили природи, маски тотемних тварин;
– маски як засіб пошуку власної ідентичності.

При створенні портрета чи маски, під час сеансу маскотерапії, клієнт отримує доступ до особливих переживань і станів, які сприяють взаємодії з різними рівнями психіки, у такий спосіб, маючи можливість, розширювати горизонти розуміння власної психіки. Маска виступає провідником між різними пластами людської психіки та каталізує з'єднання

Психологічний зміст маски полягає у її амбівалентності: з одного боку вона зберігає таємницю особистості, а з іншого – захищає і відчужує від зовнішнього світу, звільняє та обмежує. Маска як річ чи маска як образ – стають новими формами репрезентації особистості. Шляхом такої презентації індивід подає себе в іншому особистісному ракурсі. Проте маска «поглинає» індивідуальність і нав'язує особистості нові форми переживань, поведінки та думок. Розглянемо функції маски в рамках різноманітних науково-емпіричних підходів.

Лінгвістичний підхід Г. Винокур, В. Виноградов:

– маска – проекція вербальної комунікації, що володіє прихованим змістом;

– маска – засіб стилізації, за допомогою якого відбувається регуляція форм мовленнєвого повідомлення.

Літературознавчий підхід М. Бахтін, Ю. Лотман :

– маска – синтетичний драматургійний жанр;

– маска – одна з форм драматургічної образності, засіб художньої оформленості;

– маска – «закодований» образ автора художнього твору, позиціонування себе за допомогою інтонації, стилізації.

Соціологічний підхід П. Екман, Е. Гофман:

– маска – спосіб репрезентації індивідів у соціумі;

– маска – реакція особистості на вплив соціального середовища з метою інтеграції в ньому;

– маска – засіб відсторонення особистості від впливу соціуму.

Психологічний підхід К. Юнг, Дж. Моргаліс:

– маска – захисний механізм особистості, поведінкова стратегія, спрямована на створення хибного уявлення про власне «Я»;

– маска – форма самоствердження індивіда в деструктивній комунікативній ситуації;

– маска – засіб самопізнання з метою розширення уявлення індивіда про себе, інтеграцію духовного і тілесного.

Психотерапевтичний підхід О. Блейер, М. Бубер, Г. Назлоян:

– маска – засіб подолання патологічного відчуження, аутизму;

– маска – метод виокремлення здорового начала із хворобливої площини;

– маска – форма фізичного втілення здорового начала індивіда, що зафіксований у пренатальній пам'яті.

Психотерапевтичний ефект маски досягається за рахунок того, що особа ніби обмежує свою свободу самовираження вдягаючи маску, але саме в цьому обмеженні індивід досягає внутрішньої свободи та спокою. Одягаючи предметну маску, особа знімає «соціальну маску» і, відповідно, обмежує зв'язок із зовнішнім світом, занурюючись на глибинні пласти інтрапсихічних переживань. В процесі створення маски особлива увага приділяється створенню виразного художнього образу. Сама ж маска повинна викликати естетичне задоволення у її автора.

У рамках феноменологічної моделі маскотерапії зміна уявлення про себе, про форми поведінки та взаємодії із соціумом здійснюється через використання гриму.

Екзистенційна модель маскотерапії передбачає створення архетипічних образів із пап'є-маше з метою усвідомлення глибинних потреб особистості в метаморфозах. Т

ехніки маскотерапії дають можливість виявити домінуючі екзистенційні установки, розробити ескіз маски, що відповідає новому екзистенційному змісту особистості, здійснити ліплення маски з урахуванням індивідуальних особливостей, створити монолог в масці, що виражатиме ставлення суб'єктом до себе і до світу, дослідити враження від сприйняття себе в масці з використанням дзеркала, розіграти екзистенційно важливі ситуації.

У рамках трансперсональної моделі маскотерапії передбачається ліпка з глини власного обличчя із закритими очима. Завданням такого підходу є актуалізація в раціональну сферу тих сторін, які знаходяться поза сферою свідомості. Алгоритм роботи включає ліпку із зав'язаними очима власного образу «Я», рефлексія переживання від сприйняття маски, після зняття пов'язки з очей, інтерпретація семантичного змісту маски терапевтом, доведення образу до гармонії або знищення маски з відкритими очима.

Загалом, завдяки маскотерапії, можна розширити уявлення індивіда про свою персону та актуалізувати сторони «Я», що витіснені зі сфери свідомості, оволодіти навичками раціонального та інтуїтивного контролю форм емоційного вираження, вивільнити нав'язливі негативні емоційні стани, сформувані продуктивні екзистенційні установки та засвоїти нові форми комунікації.

Метафоричні асоціативні карти

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це проєктивний, діагностичний та терапевтичний інструмент психологічної роботи, який застосовується в рамках арт-терапевтичного підходу. В його основі лежить використання метафоричних зоб ражень і текстів, які клієнт здатен наповнювати особистим змістом та успішно працювати з усвідомленням та трансформацією цього змісту. Метафоричні карти допомагають зрозуміти запит клієнта, його актуальні та значимі переживання, прослідкувати потреби, діагностувати конфліктну ситуацію та змоделювати її.

Корисним та ефективним буде застосування МАК в роботі з дитячо-батьківськими стосунками, роботі з психосоматичними проблемами, із залежностями, стосунками в колективі, міжособистісними стосунками, робота з внутрішнім світом клієнта, постановкою цілей, творчим потенціалом, ресурсними станами; роботі з конфліктом (травмою); робота з ресурсом.

Діагностична складова МАК включає:

- Виявлення конфлікту.
- З'ясування глибинних причин конфлікту.
- Визначення мотивації «утримання» конфлікту («вигоди» від конфлікту).
- Визначення зовнішніх ресурсів.
- Виявлення внутрішніх ресурсів психіки.
- З'ясування механізмів дії ресурсів (умов, способів, мотивів).
- Виявлення особистісних особливостей учасників.
- Встановлення особливостей комунікативних стилів учасників.
- З'ясування глибинної мотивації комунікації.
- Виявлення переважаючих тем комунікації.
- З'ясування особливостей комунікативного стилю групи.

Корекційна та креативна складова:

- Фокусування на конфлікті.
- Пропрацювання конфліктного матеріалу.
- Пошук альтернативних способів розв'язання конфлікту.
- Пошук нових ресурсів – зовнішніх і внутрішніх.
- Зміна стереотипів застосування ресурсів.
- Пошук спільних тем, точок дотику учасників.
- Вироблення (зміна) стилю комунікації в групі.
- Пошук нових тем комунікації.
- Формування вміння формулювати і висловлювати власну точку зору.
- Розвиток навичок комунікації.

- Розвиток безоцінкового сприйняття позицій інших.
- Обмін досвідом комунікації.

Робота з метафорою та візуальними образами в МАК допомагає легко налагодити контакт з клієнтом, оминати ретравматизацію та, завдяки безпечному контексту, отримати доступ до цілісної картини світу і образу «Я» клієнта.

До сновних стратегій роботи з метафоричними асоціативними картами відносяться такі, як:

1. Довільний вибір карти, «робота у відкрити» (коли у клієнта помітне бажання перекласти відповідальність на терапевта; цей варіант роботи менш тривожний для клієнта і сприяє створенню безпечної атмосфери та розслабленню клієнта).

2. Закритий вибір карти, «робота всліпу» (вибір з карт, що лежать на поверхні зображенням донизу; цей варіант містить більше гри, інтриги та фаталістичності).

3. Робота з однією картою (варіанти роботи: із зображенням карти в цілому («Що Ви тут бачите?»); з частиною зображення «Яка частина зображення Вам подобається найбільше?»; з підписом або текстом «Що для Вас означає цей текст?»; макропогляд (аналіз) розширення картинки, як частини великого пазлу; мікропогляд (аналіз) робота з деталями, кольором, минулим).

4. Робота з кількома картами.

5. Робота із зображеннями.

6. Робота зі словами.

Працюючи з МАК необхідно дотримуватися таких п'яти принципів роботи:

Принцип 1. Метафоричні карти не є діагностичним інструментом, на основі якого можна робити психологічні заключення. Карти можуть давати інформацію, яка дає змогу терапевту ставити певні гіпотези у роботі з клієнтом.

Принцип 2. Метафоричні карти – це інструмент у роботі психолога для взаємодії з клієнтом, успішність використання якого залежать від навичок та професіоналізму терапевта.

Принцип 3. При роботі з метафоричними картками психолог не підказує та не дає власних інтерпретацій. Важливим є вибір і розуміння самого клієнта.

Принцип 4. Для розуміння карти варто орієнтуватися на почуття, асоціації, інтуїцію, а не розум та логіку.

Принцип 5. Не можна робити одних висновків на основі вибору клієнта і оцінювати цей вибір, оскільки кожна картка клієнта – це лише крок до самопізнання та саморозуміння.

У кожного психолога, відповідно до ситуації та клієнта, розроблений план роботи, стратегії і техніки використання метафоричних асоціативних карт. Основними і часто використовуваними техніками є:

- окуляри – клієнту пропонують поглянути на проблему під різними кутами, з різних точок зору;

- озвучка – наповнення обраних карт музикою, звуками «Яка музика звучить?», «Які голоси у персонажів?»;

- розмальовування – клієнту пропонують уявити, що картка намальована простим олівцем, запропонувавши йому розфарбувати своїми кольорами;

- одухотворення – клієнт вибирає картку, яка уособлює його проблему;

- зум – разом з клієнтом «наближають» і «віддаляють» зображення карти, що дає можливість побачити ситуацію, як в цілому, так і деталізовано;

- режисура – клієнту пропонують організувати виставу, героями якої будуть зображення на карті або картах;

– розширення малюнку – вибрана клієнтом карта розміщується посереднині чистого аркуша, а клієнт повинен домалювати все що завгодно, щоб доповнити малюнок.

У процесі роботи з метафорою, візуальним матеріалом, у використанні метафоричних асоціативних карт виділяють такі рівні занурення клієнта:

I рівень. Осмислення картинки, ідентифікація образів.

II рівень Впізнавання в образах відповідних проблем (дисоційована ідентифікація проблем).

III рівень Осмислення проблем, причин, шляхів розв'язання на метафоричному рівні (структурування й осмислення особистісних проблем).

IV рівень Перенесення метафоричного контенту в життя клієнта.

Цінність використання метафоричних карт полягає в опорі на ресурс клієнта, повне занурення клієнта у візуальний та метафоричний матеріал, фокусування на силі, можливостях та задатках у вирішенні проблем, пошуку ресурсів та нових патернів поведінки.

Література:

1 Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

2 Прийоми арт-терапії. <https://dytpsyholog.com/2016/02/07/9-прийомів-арт-терапії-які-можна-викори/>

3 5 вправ з арттерапії для відновлення ресурсу вчителя. <https://nus.org.ua/articles/5-vprav-z-artterapiyi-dlya-vidnovlennya-resursu-vchytelya/>

4 Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. К.: Шк. Світ, 2007. 120 с. 2. Діагностичний потенціал арт-техніки «Колаж»,

виділити й описати опорні елементи трактування індивідуального й групового колажу URL: https://studopedia.ru/2_4724_diagnostichniy-potentsial-arttehniki-kolazh-vidiliti-y-opisati-oporni-elementi-traktuvannyaindividualnogo-y-grupovogo-kolazhu.html

ПАМ'ЯТКА ВЧИТЕЛЮ

Якщо Ви вдома і в душі щось не так — смуток, печаль, туга або злість на себе й світ – треба терміново взятися за хоум арт-терапію. Чому?

Тому що творчість — одна з небагатьох форм свідомої активності, що в цій ситуації може зняти зайве напруження з організму.

Ось кілька рецептів хоум арт-терапії:

1. Треба щось порізати та знову поклеїти. Знайдіть старі журнали, упаковки або просто коробки й уявіть, що ріжете на дрібні частини свій неприємний стан. І робіть це до того часу, поки не відчуєте, що більше не треба. А потім, озброївшись клеєм, створіть зі шматочків картину нового настрою.

2. Якщо ви відчуваєте, що не можете зрозуміти або зробити вибір, і від цього Вам тривожно і складно; якщо думки немов втікають від Вас і Вам складно повернути контроль над собою — саме час взяти чорний маркер і великий аркуш паперу та почати малювати свій повторюваний орнамент порядку. Можливо, спершу це буде непросто, але якісь елементи Вам точно сподобаються, і ось з них на новому місці вже можна створити порядок наново. Якщо хочеться, можна його і прикрасити.

3. Якщо Вам складно знайти спільну мову з рідними, вони дратують, у Вас немов закінчується терпіння — саме час намотувати. Знайдіть будь-які нитки або можна купити спеціальні нитки для гармонії й намотайте маленькі клубочки. Зробіть їх стільки, щоб Ваше роздратування

минуло, і тоді з них можна щось створити. Декор або закладки для книг — тут уже фантазія підкаже.

У хоум арт-терапії безліч рецептів, які з покоління в покоління рятували від різних складних станів. То чому ж, нам не взяти найкраще з минулого?

Тоді продовжуємо. Розгляньмо ще декілька арт-терапевтичних прийомів, які можна застосовувати як дітям, так і дорослим при нападах тривоги за своє життя в період інформаційної паніки.

1. Малюйте зображення полів з квітами. Щойно прийшла деструктивна або лячна думка, створіть малюнок поля з квітами. Звичайно, краще це робити кольоровими олівцями, але, якщо під рукою тільки ручка, і це підійде. Образ поля і квітів на ньому дає відчуття повноти життя і продуктивності вітальної природи, що дуже корисно, коли оволодіває страх.

2. Ріжемо переживання на смужки. Для цього прийому саморегуляції необхідні ножиці, клей і будь-який папір. Ріжемо аркуші на рівні й довгі смужки різної довжини та ширини, збираємо їх у геометричні аплікації. Так ми немов руйнуємо образ переживання і вибудовуємо з нього свою нову правильну структуру, що вмикає вольові процеси, перемикаючи нашу свідомість на пошук, в цьому випадку, творчого вирішення.

3. Найпростіший і перевірений метод — малюємо символи захисту свого здоров'я. Це можуть бути будь-які зображення, які вам спадають на думку — як образи того, що може захистити. Але я рекомендую для малюнків мої улюблені мотиви: червоне яблуко здоров'я, море здоров'я, очищувальний дощ, бик здоров'я, дерево здоров'я та інше, що спадає на думку як необхідний образ.

4. Прекрасний метод зняття паніки — картини з тканини. Якщо ви точно усвідомлюєте, що тривога перемагає логіку — знайдіть будь-які шматочки тканини, мереживо й завдяки звичайному клею робіть

гармонійні для вас картини здоров'я. Навіть не помітите, як кардинально стабілізується ваш стан.

5. Малюнки на камені. Метод прекрасний і цікавий: будь-який камінь, що знайшли на вулиці, потрібно добре відмити і за допомогою акрилових фарб створити на ньому необхідний малюнок, наприклад, геометричний візерунок або зображення кам'яної фортеці. Сам камінь — це про надійність, а інтеграція з ним підсвідомо створює відчуття впевненості.

6. Пісні завжди долали страх. Марші й мажорні композиції позитивно впливають на наш емоційний фон, пробуджуючи в нас воїна, який все перемаже. Створіть свій плейлист для здоров'я і сили та слухайте на здоров'я.

7. Трохи про гігієну — чарівне мило. Досить складно нагадувати дітям про миття рук, що в нашій ситуації є основним методом безпеки. Так ось, розтопіть туалетне мило в мікрохвильовці й покладіть туди дрібні дитячі іграшки. Повірте, ваша дитина буде мити руки так часто, що це вас здивує. Зробіть смішні пляшки для антисептиків, щоб вони привертали увагу малюка. Прикрасьте захисні маски або наклейте на них кумедні малюнки.

Загалом, у житті буває багато тривог і прикросців, але не треба створювати їх собі додатково! Творіть своє здоров'я в артбуці, листівках, блокнотах, полотнах, і тоді на токсичні думки просто не залишиться місця.