

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокурн О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

2. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / під ред. проф. Л. М. Юр'євої. К. : Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА

Ребро Є. В., Гузь І. Д.

*Комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Диканської селищної ради Полтавської області
evgenijjarebro@gmail.com; umilenie804@gmail.com*

Жити і працювати під час війни – наша реальність. Як впоратися з тривалим стресом, продовжувати ефективно навчати дітей та знаходитися у відносній безпеці. Як уберегти себе від впливу стресу і допомогти набутити впевненості, оптимізму і натхнення педагогам і дітям. Такі запитання, в умовах сьогодення є надзвичайно важливими для освітян.

Відповідно до визначення ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Отже, ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку – психічне здоров'я кожної людини важливе для всього суспільства. Єдиної точки зору з питання чи варто розмежовувати поняття «психічне» «психологічне» та «ментальне» здоров'я, чи тотожні ці поняття в науковій літературі не існує.

Проблема збереження та зміцнення ментального здоров'я педагога є особливо актуальною в умовах сьогодення, коли кількість стресогенних чинників у повсякденному житті та професійній діяльності педагога постійно зростає. Сформувати емоційну адекватність та поведінкову гнучкість, забезпечити механізми свідомої саморегуляції педагога, створити

розвивальне середовище для відновлення його здоров'я – це ті першочергові завдання, на які варто звернути особливу увагу. Якщо педагогічний працівник урівноважений та спокійний, має бадьорий настрій та вміє контролювати свої емоції та реакції за будь-яких умов, то це позитивно впливає також на вихованців.

До професії педагога ставить досить високі вимоги щодо психологічного здоров'я фахівця. Професійна діяльність педагога передбачає наявність витримки, кмітливості, швидкості реакції, емоційної рівноваженості, вміння володіти своїми почуттями тощо. Але поряд з тим, традиційно супутниками професійної педагогічної діяльності є дратівливість, тривожність, надмірна схвильованість, почуття безнадійності, невпевненості, постійне переживання, почуття провини за щось невиконане, що позначається на психічному та психологічному здоров'ї фахівця.

Під час стресових впливів змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму. Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес виникає через інформаційне перевантаження, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення, маючи високий рівень відповідальності за їх наслідки. Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, загрози. Автором теорії стресу є канадський психолог Ганс Сельє, який виокремив три фази стресу: тривожність; опір; виснаження.

Перша фаза – тривожна реакція, коли організм починає слабко опиратися змінам чи пристосовується до них. Під час другої фази – опору – відбувається адаптація до нових умов, організм опирається впливу стресора. Третя фаза – виснаження – настає після тривалого впливу стресора. Усі резерви адаптації вичерпуються, й організм зазнає непоправної шкоди. Звісно, остання фаза розвивається не завжди. Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку психосоматичних розладів тощо.

У практиці будь-якого педагогічного працівника присутні такі професійні стресові чинники: відповідальність; необхідність контролювати ситуацію; необхідність постійно підтверджувати свою компетентність; постійна адаптація до змін в освітньому процесі; неадекватна соціальна та матеріальна оцінка праці, що призводить до зниження якості життя педагога, зменшення соціального престижу професії та

дефіциту кадрів; стресогенні чинники, пов'язані з умовами праці та станом матеріально-технічної бази, зокрема неналежні санітарні норми робочого місця, жорсткий режим роботи, ненормований робочий день, фізична втома тощо; багатофункціональна професійна діяльність, пов'язана з необхідністю одночасного виконання різноманітних функцій і дій за неоптимальних для роботи зовнішніх умов; необхідність роботи з великим потоком професійно значимої інформації, постійна тривожність за рівень її засвоєння, виснаження компенсаторних механізмів, що забезпечують активність уваги, професійної пам'яті, логічного мислення; розширене міжособистісне спілкування та дотримання професійних вимог у разі конфліктних та стресових ситуацій, що виникають під час взаємодії з колегами, учнями, батьками.

Шляхи виходу зі стресової ситуації такі (за Миколою Корольчуком) негайно вийти з позиції «страуса», усвідомити реальну ситуацію, визнати наявність стресу; визначити всі позитивні та негативні особливості ситуації; скласти план поведінки під час стресової ситуації; діяти – реалізувати свої плани та наміри відповідно до обставин. У разі бездіяльності людина стає заручником стресу; обговорити, проговорити конкретну ситуацію з близькою людиною, врахувати її поради; змінити ставлення до обставин, якщо їх неможливо змінити.

Позитивне мислення характеризується тим, що людина свідомо контролює свої думки і не дозволяє укорінюватися негативним думкам, емоціям (запобігає конкретними діями виникненню негативних емоцій). Вона вірить у себе, вірить у кінцевий успіх, залишається за будь-яких обставин оптимістом.

Для укріплення впевненості та позитивного світосприймання корисно оволодіти принципами і технікою позитивного мислення: виявити негативні думки та переконання, що спричиняють страждання та душевний дискомфорт; провести самоаналіз внутрішнього діалогу, усунути всі деструктивні мовні звороти, звернення до себе (думки, образи), в яких є самозвинувачення, самоприниження, відсутність віри та надії на успіх, які мають характер неприйняття ресурсів підтримки та подолання стресових ситуацій. Наприклад, «Я нічого не можу змінити в своєму житті», «Я нещасливий і завжди таким буду», «Я не заслуговую на...» тощо; замінити деструктивні думки на позитивні, що сприяють мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів, закріплюють упевненість у власних силах.

Серед різноманітних форм психологічної просвіти та профілактики стресових явищ найбільш дієвими є такі, що передбачають активне включення всіх учасників. До них належить й інтерактивне (психологічне) заняття.

Інтерактивне заняття проводить практичний психолог закладу, який в силу своїх професійних знань володіє технікою. Практичний психолог допоможе педагогічним працівникам виявляти та розпізнавати власні стресові стани; запропонує виконати релаксаційні вправи (варто застосовувати елементи арт-терапії, музичної терапії тощо), які сприяють розвантаженню та поліпшенню емоційного стану педагогічних працівників; надасть практичні поради щодо того, як вийти зі стресової ситуації, як розпізнати стрес тощо.

Позитивними результатами втручання практичного психолога у розв'язання ситуації стресу та покращення ментального здоров'я в педагогічному колективі є: гармонізація взаємин у колективі, згуртування його членів; активне залучення до роботи кожного окремого педагогічного працівника, шляхом: співпереживання; порівняння; спостереження; напрацювання спільних рішень, формул, рекомендацій.

Наразі популярності набувають інтегративні методи відновлення, укріплення та збереження ментального здоров'я людини. Одним із таких перспективних напрямів є музикотерапія.

Використання музики із лікувальною та профілактичною метою має давню історію. Колись музику активно застосовували в лікарській практиці. У роботах Піфагора є опис того, як музика може впливати на емоційний стан людини. Відомо безліч реакцій організму людини на музику. Так, серцево-судинна система істотно реагує на музику, яка приносить задоволення та створює гарний настрій: уповільнюється пульс, посилюється скорочення серця, знижується артеріальний тиск, розширюються кровеносні судини.

Музика впливає на настрій, емоції та самопочуття людини. Елементи музичної терапії можна використовувати під час роботи з педагогами: допомагати їм заспокоїтися або, навпаки, активізуватися; розвивати їхні комунікативні та творчі можливості, підвищувати самооцінку на ґрунті самоактуалізації, розвивати емпатійні здібності. Крім того педагогу для збереження ментального здоров'я варто зберігати фізичну активність: працювати або займатися тим, що допомагає йому розслабитися. Головне у ситуації стресу дати вихід негативним

емоціям. Це тривалий процес, що передбачає виховання культури поведінки, духовне та моральне удосконалення особистості, загалом усе те, що можна визначити формулою: «виховай себе сам».

Отже, усе, що оточує людину, – це відображення її власних думок. Спостереження за навколишнім світом допомагає їй зрозуміти себе і змінити щось у собі. Людина дивиться на реальність через фільтр, яким вона сама і є. Лише вона одна обирає, в якому світлі бачити все навколо – в негативному, стресовому чи позитивному.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук О. І., Зайчикова Т. В., Бондарчук О. І. Особливості вияву синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Освіта і управління*. 2007. № 11. С. 57–66.

2. Карамушка Л. М. Управління конфліктами в освітніх організаціях. К. : Шкільний світ, 2011. 128 с.

РЕКРЕАЦІЙНИЙ РЕСУРС ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Рибалка О. Я.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
rybalkae 94@gmail.com.*

Життя сучасної людини, під впливом науково-технічної революції, суттєво змінилось. Урбанізація спричинила значні зміни в соціальній та демографічній структурі суспільства, культурі, способі життя, що не могло не позначитись на її здоров'ї. Наприклад, дія електромагнітного випромінювання від електричних побутових приладів викликає головний біль, роздратованість, підвищену стомлюваність, погіршення пам'яті та уваги, зниження працездатності. Електромагнітні промені штучного походження впливають на нейродинамічні процеси організму.

Збільшення випадків онкологічних захворювань, хвороб Паркінсона і Альцгеймера, синдрому раптової дитячої смерті, підвищення рівня самогубств лікарі ВОЗ пов'язують з впливом електромагнітних полів.