



ISSN 2959-1953
ISSN 2959-1961
<https://osvita.eeipsy.org>
<https://doi.org/10.38014/osvita.2024.93.18>

ГРИЦУК О.В.

кандидат психологічних наук,
доцент, кафедра психології та
педагогіки, Горлівський інститут
іноземних мов Державного вищого
навчального закладу «Донбаський
державний педагогічний університет»,
м. Бахмут, Донецька обл., Україна

ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ І ПТСР У ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ*

HRYTUK O.V. **Prevention of negative emotional states and PTSD in teachers of higher education institutions through training.** *The article is devoted to the analysis of the training structure "Prevention of non-negative emotional states and post-traumatic stress among lecturers". The purpose of the training, tasks, exercises, the order are considered.*

Keywords: training, emotional state, post-traumatic stress, prevention, method.

ГРИЦУК О.В. **Профілактика негативних емоційних станів і ПТСР у викладачів вищих закладів освіти засобами тренінгу.** *Стаття присвячена розробці структури тренінгу «Профілактика негативних емоційних станів і посттравматичного стресу у викладачів». Розглянуто цілі тренінгу, завдання, вправи, регламент.*

Ключові слова: тренінг, емоційний стан, посттравматичний стресовий розлад, профілактика, метод.

1. Вступ

Професійна діяльність викладача відноситься до числа найбільш напружених в емоційному плані видів праці: за ступенем напруженості навантаження педагога в середньому більше, ніж у менеджерів банків, генеральних директорів і президентів асоціацій, тобто тих, хто безпосередньо працює з людьми [1].

Діяльність викладачів пов'язана з постійним спілкуванням, тому вона супроводжується симптомами поступового емоційного вигорання, втоми та

спустошення. Це впливає на їхнє здоров'я: серед педагогів спостерігається великий відсоток коронарних психосоматичних захворювань, які є першими показниками стресу, неврозів [2].

Викладачі переміщених вищих освітніх установ в умовах війни – тривалий час знаходяться в умовах специфічного стресу, який негативно впливає на їхній емоційний стан, настрій, роботу внутрішніх органів. Педагоги, в яких проявляються ознаки нервових розладів, депресій, посттравматичних порушень, потребують психологічної допомоги, заходів психопрофілактики та психотерапії.

Преподавателям як представникам стресогенної професії бажано володіти психологічними знаннями, навчитися керувати своїм психоемоційним станом. Рішенню цих проблем присвячена тре-нінгова програма, яка включає інформаційні, діагностичні та профілактичні оздоровчо-оновлювальні напрямки [3].

Мета статті – описати структуру тренінгу «Профілактика негативних емоційних станів і посттравматичного стресового розладу у викладачів».

Задачі статті: описати ціль, завдання, процедуру тренінгу, а також вправи, які використовуються в тренінгу.

2. Вклад основного матеріалу

Розробка тренінгу була підпорядкована наступним цілям і задачам.

Ціль тренінгу – підвищення рівня психологічної культури педагогів, активізація їхніх внутрішніх психологічних ресурсів для вирішення різноманітних проблем, профілактика негативних емоційних станів, а також посттравматичного стресового розладу.

Задачі тренінгу: поглибити знання викладачів про свою особистість, усвідомити свої думки та дії, посилити позитивні якості особистості, поглибити навички адекватного поведінки в певних соціальних ситуаціях; знайти оптимальні шляхи спілкування з колегами, студентами, адміністрацією, використовувати адекватні методи саморозвитку; навчитися управляти своїми емоціями, володіти собою в різних життєвих ситуаціях і у відносинах з іншими людьми; поліпшити суб'єктивне самопочуття і зміцнити психічне здоров'я.

Тренінг складається з 14 занять тривалістю по 2-2,5 години. Заняття проходять два рази на тиждень або частіше – залежно від можливостей учасників.

Заняття 1 і 2 присвячені тому, як зробити спілкування з іншими людьми більш ефективним, як справлятися зі своїми емоціями, як уникнути конфліктів у міжособистісному спілкуванні. Заняття 3 і 4 спрямовані на розширення можливості розуміння себе, поліпшення рефлексії своїх взаємовідношень з іншими людьми, активізацію комунікацій. Заняття 5 і 6 торкаються проблеми

поведінкової, емоційної та когнітивної регуляції поведінки педагогів у різних життєвих ситуаціях. Заняття 7 і 8 спрямовані на розвиток емоційної сфери викладачів, розширення їх емоційного діапазону. Заняття 9 і 10 присвячені оволодінню педагогами методами створення та посилення трудової мотивації, розвитку можливостей узгодження суперечливих почуттів і самоуправління. Заняття 11 і 12 спрямовані на розвиток можливостей своїх органів почуттів, уваги, уявлень, позбавлення від хронічної напруги у м'язах. Заняття 13 і 14 присвячені усуненню особистісних перешкод і бар'єрів психофізичного характеру.

Методичні прийоми, які використовуються під час тренінгу: рольова гра, дискусія, брейн-стормінг, розгляд реальних проблемних ситуацій, аналіз власного життєвого досвіду.

Таблиця 1 описує вправи, які спрямовані на досягнення основної цілі тренінгу – на активізацію внутрішніх психологічних ресурсів викладачів для вирішення різноманітних життєвих проблем, управління своїм психоемоційним станом.

Таблиця 1. Вправи, які використовуються у тренінгу

	Назва вправи	Ціль вправи	Передбачувані особистісні якості, що формуються
1	Мій погляд на мої стосунки	Допомогти усвідомити та сформулювати свої сильні сторони у спілкуванні, визначити існуючі проблеми у спілкуванні	Здатність вставати на позиції іншої людини; рівність позицій у спілкуванні, при якому здійснюється взаємний вплив один на одного
2	Що я бачу на картині	Ознайомити з особливостями сприйняття людей, що належать до «аудіалів», «візуалів», «кінестетиків», невербальних проявів представників різних систем сприйняття	Здатність бачити, розуміти, активно використовувати різноманітний спектр комунікативних невербальних засобів; вміння висловлювати власні почуття
3	Цікава лекція	Ознайомити з типологією неефективних слухачів	Навичка соціального спостереження; усвідомлення причин неефективного слухання у процесі спілкування; усвідомлення процесу отримання інформації під час слухання
4	Мудрий слухач	Відпрацювати техніки активного слухання	Уміння активно слухати; уміння вибрати для себе успішну стратегію спілкування
5	Лист губернатору міста	Відпрацювати техніки виходу з конфліктних ситуацій	Уміння розпізнати конфліктну особистість, уміння реагувати на її вчинки так, щоб не загострювати конфлікт, а прийти до конструктивного рішення
6	Sorry, конфлікт не буде	Відпрацювати інструменти, які допомагають уникнути конфлікту	Вміння виявляти свої думки та почуття без агресивності; вміння говорити про ситуацію чи вчинок людини без оціночних суджень; здатність керувати своїми емоціями
7	Як ви турбуєтесь про себе?	Ознайомитися зі способа прояву турботи про себе	Вміння знаходити розумний баланс між часом, витраченим на роботу, та часом, витраченим на відпочинок

8	Використання Я-повідомлень	Навчитися застосовувати Я-повідомлення на прикитці	Уміння застосовувати способи ефективної комунікації для вирішення проблем при спілкуванні з дітьми; здатність точно вербалізувати свої почуття, що виникли у напруженій ситуації
9	Покарання і заохочення, які я використовую	Виявити прийнятні покарання і заохочення	Вміння виявляти співпрацю, враховувати позицію іншого
10	Его-стани	Познайомитися з трьома еґо-станами: Батько, Дорослий, Дитина, з їх основними функціями та проявами	Вміння розбиратися, в якій із трьох ролей (Батько, Дорослий, Дитина) знаходиться людина, і вибрати відповідно до цього стратегії та тактики при взаємодії з нею
11	Складний випадок	Підвищити компетентність у вирішенні важких ситуацій у спілкуванні, усвідомити особистісні проблеми, що блокують розуміння характеру взаємодії з іншими людьми	Вміння регулювати власний психічний стан із метою погашення конфлікту чи його профілактики; вміння вийти за межі свого "Я" і наблизитися до внутрішнього "Я" іншого.
12	Я так боюся, а інші цього не бояться	Допомогти розібратися з емоційним компонентом невпевненості в собі, визначити рівень соціальних страхів, пов'язаних з проблемами у відносинах з іншими людьми	Уміння відокремлювати раціональні страхи від нерациональних; вміння відкрито і щиро говорити своєму партнеру про свої почуття; вміння ставити перед собою здійсненну мету; вміння слухати та розуміти партнера
13	Почуття бувають різні	Визначити, які почуття відносяться до байдужих, позитивних та негативних	Вміння помічати в собі почуття; вміння підбирати відповідні слова для їх вираження
14	Що я зараз відчую?	Дослідити позитивні та негативні почуття	Вміння висловлювати свої почуття у діалозі з партнером; вміння досягати конгруентності (відповідності) вербальних та невербальних засобів вираження почуттів
15	Бар'єри спілкування	Познайомитися з бар'єрами спілкування, їх функціями та зі способами ламання бар'єрів	Вміння відрізняти «бар'єри міжособистісного спілкування» від відкритості та істинності у вираженні почуттів
16	Конфліктна розмова	Навчитися аналізувати конфліктні ситуації.	Вміння відкрито висловлювати негативні почуття; вміння знаходити конкретне рішення у конкретній ситуації; вміння знаходити спільне у позиціях людей; вміння вийти за межі свого "Я" і наблизитися до внутрішнього "Я" іншого
17	Розмова із зав'язаними очима	Регулювати емоції за допомогою мови.	Вміння керувати ритмом мислення; вміння керувати емоційною сферою; збільшення діапазону дозволеного собі самою людиною вираження емоцій
18	Гнів (протест)	Несвідомо виплескувати забуті переживання, набуті вміння «дозволити собі бути».	Вміння знати м'язові та психічні бар'єри, що обмежують реакції та сприйняття; м'язова свобода; реактивність
19	Кола сміху, кола плачу	Збільшити розмах маятника емоцій.	Розширення емоційного діапазону
20	Зробити гірше	Емоційно налаштуватися, прожити в уяві запропонованої обставинами ситуації від себе, але за рамками властивої даній людині реакції; змінити поведінковий сценарій.	Вміння запропонувати кілька варіантів вирішення проблеми; вміння абстрагуватися від емоцій та розмірковувати у стресовій ситуації
21	Психолінгвістична гра	Розширити індивідуальне семантичне поле слова, розширити смисли, активізувати асоціативні зв'язки, розширити свідомість, усвідомити несвідоме.	Розвиток мислення; словотворчість; розширення смислового простору слів семантичного поля; вихід за межі однолінійної логіки

22	Найбільш невмотивований співробітник у моєму житті	Усвідомити негативний мотиваційний ефект своїх самовиконуваних прогнозів.	Усвідомлення ірраціональної неприязні до іншої людини, яка впливає на оцінку її ділових якостей та мотивації
23	Ефект Зейгарник	Домогтися реального переживання напруги, обумовленого незавершеністю завдання, робота над якою була перервана, та кращого запам'ятовування матеріалу цього завдання порівняно із завершеними завданнями.	Розуміння причин напруги; усвідомлення того, що невірніше завдання залишає напругу, переходить у «квазіпотребу»
24	Модель робочої мотивації	Ознайомитись з ключовими характеристиками роботи, основними психологічними станами, особистісними та робочими результатами.	Переживання значимості роботи; переживання відповідальності за результати роботи
25	Контракт	Визначити, які мотиви сприяють ув'язненню, зміні чи відхиленню контракту.	Досвід власного ефективного використання мотиваційних механізмів; справедливість
26	Арки Лоуена	Вивільнити м'язову напругу через тремтіння та невизначені рухи.	Здатність знімати хронічне збудження
27	Вуха	Зняти нервову напругу при вплив на психічну напругу, минаючи хід від м'язової групи до відповідного нервового зв'язку.	Здатність знімати втому
28	Королева	Тренувати сприйняття «тут і тепер», сприйняття партнера.	Здатність до сприйняття партнера; здатність до спонтанних реакцій; здатність до включення мислення
29	Коло енергії	Наповнити колективною енергією.	Впевненість у собі; здатність долати перешкоди; збільшення м'язового тону
30	Уявлюваний ліс	Розвивати уяву.	Здатність до самоуправління психічним за допомогою уяви
31	Оживлення тіла	Досягти стану рівноваги свідомості, зняти хронічні м'язові напруги.	Вміння знімати хронічні м'язові напруження
32	Враження	Регулювати самооцінку.	Вміння долати бар'єри, у тому числі неадекватну самооцінку
33	Групове дихання	Збільшити енергію та розширити сферу усвідомлення тіла.	Загострення почуттів
34	Гнів	Стимулювати вираз почуттів, досліджувати почуття у контрольованих умовах; посилити циркуляцію крові та кисню.	Здатність «віддаватися реакції»
35	Спостерігати за диханням	«Витягування» ланцюжка асоціацій та включення тіла у уявний процес за допомогою зміни способів дихання.	Здатність змінити психічну структуру характеру
36	Відображення	Стимулювати усвідомлення тіла, міжособистісну емпатію, тренувати увагу.	Вміння взаємодіяти один з одним; емпатія
37	Кола відчуттів	Внутрішню структурувати впливи, проаналізувати їхню значущість для «Я» і тіла.	Здатність усвідомлювати почуття; тілесна увага
38	Посідання непосиднуваного («думати думку»)	Тренувати керовану увагу.	Здатність шукати та знаходити парадоксальні зв'язки в логічному просторі
39	Мовчання	Тренувати концентрацію уваги на внутрішніх об'єктах та здобуття незалежності від зовнішніх подразників.	Розширення усвідомлення повсякденності; усвідомлення гостроти безпосередніх вражень
40	Остання зустріч	Усвідомити особистісно значуще, досягти атмосфери довіри та причетності	Довіра; причетність до спільної справи

У якості подальших наукових розробок планується провести формуючий експеримент, спрямований на вивчення ефективності складеної тренінгової програми, спрямованої на профілактику негативних емоційних станів і посттравматичного стресу. Для психологічних вимірів планується використовувати такі методики: 1) «Емоційне вигорання» (В.В. Бойко); 2) «Самооцінка фізичного, психічного та соціального здоров'я» (С. Степанов); 3) «Самопочуття. Активність. Настрій» (В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєв, М.П. Мірошников, В.Б. Шарай).

3. Висновки

Отже, можна сформулювати такі висновки.

1. Роздроблений тренінг – спрямований на підвищення рівня психологічної культури викладачів, активізацію внутрішніх психологічних ресурсів для вирішення різноманітних проблем, профілактику негативних емоційних станів, подолання наслідків посттравматичного стресового розладу.
2. За допомогою тренінгу можливо поглибити пізнання педагогами своєї особистості, усвідомлення своїх думок і дій; навчитися керувати своїми емоціями, володіти собою у різних життєвих ситуаціях та у взаєминах з іншими людьми; поліпшити суб'єктивне самопочуття і загалом зміцнити психічне здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Инфор М, 1996. – 196 с.
2. Климов Е.А. Педагогический труд: психологические составляющие: Учеб. пособие / Е.А. Климов. – М.: Издательство Московского университета; Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с.
3. Кузнецов М. А. Емоційне вигорання вчителів: Основні закономірності динаміки / М. А. Кузнецов, О. В. Грицук. – Харків : ХНПУ, 2011. – 206 с.

Transliteration of References:

1. Boiko V.V. (1996). Enerhiya emotsiy v obshchenyy: vzgliad na sebia y na druhykh. M.: Ynfor M. 196 s.
2. Klymov E.A. (2004). Pedahohycheskyi trud: psykhohohycheskye sostavliayushchye: Ucheb. posobyie / E.A. Klymov. M.: Yzdatelstvo Moskovskoho uny-versyteta; Yzdatelskyi tsentr «Akademyia». 240 s.
3. Kuznietsov M.A. (2011). Emotsiine vyhorannia vchyteliv: Osnovni zakonomirnosti dynamiky / M.A. Kuznietsov, O. V. Hrytsuk. Kharkiv : KhNPU. 206 s.



HRYTSUK O.V.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy, Horlivka Institute of Foreign Languages, State Higher Educational Institution «Donbass State Pedagogical University», Bakhmut, Donetsk region, Ukraine
E-mail: oxana.gri@gmail.com

PREVENTION OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES AND PTSD IN TEACHERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS THROUGH TRAINING

* Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на I-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї "ПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни" (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)