

Балинська М.В.
*Харківська гімназія № 13,
м. Харків*

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ТА ЙОГО УЧНІВ

Поняття «здоров'язберігаюча компетенція» є не тільки актуальним, але й одним з ключових на сучасному етапі розвитку освіти. При цьому, якщо освітній процес розглядати як взаємодію, з точки зору спільної діяльності, то формування здоров'язберігаючої компетенції є взаємозалежним як для педагога, так і для його учнів. Визнано, що чинники, які впливають на здоров'я і особистість учителя, так чи інакше впливають на стан його учнів.

Професію педагога називають роботою серця і нервів. Ми знаємо, що вона вимагає щоденного, повсякчасного витрачання душевних сил і енергії. Дослідженнями з'ясовано, що представники типу професій «людина-людина» схильні до симптомів поступового емоційного стомлення і спустошення, що призводить до розвитку емоційного вигорання, профілактику якого розглянемо більш детально.

Термін «емоційне вигорання» введений американським психіатром Х. Дж. Фрейзенбергером в 1974 році. Спочатку він визначався, як стан знемоги, виснаження, що виникає внаслідок інтенсивного і емоційного навантаженого спілкування в процесі професійної роботи з клієнтами, пацієнтами, учнями. На думку психолога В. Бойка, який займався дослідженням даної теми, «емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі фактори» (Бойко В.В., 1999). Це відповідь організму на тривале емоційне напруження.

Існує певна група ризику схильних виявляти синдром емоційного вигорання (СЕВ). У «групі ризику» СЕВ, перш за все, знаходяться ті фахівці, які за родом своєї діяльності мають широке коло контактів з людьми (лікарі, вчителі, соціальні працівники). Справа в тому, що нервова система людини має деякий «ліміт спілкування», тобто за день людина може приділити повноцінне увагу лише обмеженій кількості людей. Якщо їх число більше, настає виснаження, а з часом і вигорання.

Синдром емоційного вигорання включає в себе три компоненти:

- емоційне виснаження – відчуття спустошеності, втоми, викликане власною роботою, вичерпаності.
- деперсоналізація – почуття байдужості і негативного ставлення до людей, до праці та об'єктів праці.
- редукція професійних досягнень – невдоволення собою, почуття некомпетентності у своїй роботі.

Якщо розглядати симптоми емоційного вигорання, то можна

розділити їх на: фізичні; поведінкові; психологічні.

До фізичних відносять такі прояви: втома; почуття виснаження; сприйнятливність до змін зовнішнього середовища; часті головні болі; надлишок або недолік ваги; часті безсоння.

До поведінкових і психологічних симптомів відносять такі прояви: робота стає все важчою, а здатності виконувати її – все менше; людина або дуже рано приходить на роботу і залишається надовго; або ми маємо іншу крайність – людина пізно з'являється на роботі і рано йде; почуття неусвідомленого занепокоєння, нудьги; дратівливість, підозрілість; дистанціювання від колег; гіпертрофоване підвищене почуття відповідальності за учнів; негативна установка на життєві перспективи.

До своєї нервової системи, свого стану (як фізичного так і емоційного) ми повинні бути дуже уважними. Адже ми повинні пам'ятати, що, як казав психолог Вільям Джеймс: *«Бог може пробачити нам гріхи наші, але нервова система ніколи»*.

У зв'язку з цим виникає питання, як же нам відновити емоційно-психологічний баланс? Для цього необхідно:

- дотримання психогієни (настрій на позитив, свідомий і обдуманий розподіл своїх навантажень; перемикання з одного виду діяльності на інший; конструктивне вирішення конфліктів; створення на робочому місці відчуття безпеки і затишку, візуального і акустичного комфорту);

- професійний розвиток і самовдосконалення;
- відхід від непотрібної конкуренції;
- емоційне спілкування;
- підтримання гарної фізичної форми.

Існують також методи саморегуляції, до яких відносять:

- релаксація,
- дихальні техніки,
- аутогенне тренування,
- словесні формули (самонавіювання), за типом: «Все неодмінно налагодиться», «Я зробив дуже багато», «Робота яку я виконую – дуже важлива»,

- м'язова релаксація, візуалізація (розслаблення через образ: представляємо собі образи, які викликають у нас позитивні емоції. Це можуть бути місця і ситуації, в яких ми вже були і переживали позитивні емоції, а може бути представлення нових образів. Наприклад, море, захід сонця і т.д.).

Піклуючись про своє здоров'я, ми формуємо здоров'язберігаючу компетенцію, яка не тільки впливає на розвиток нашої особистості, а й на тих, хто нас оточує.