

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ СУЧАСНОЇ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 6 курсу, 632 групи
Половнікова Людмила Юріївна
Керівник: к. ф. н., доцент Мафтин Л.В.

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №4/1 від 16 листопада 2021 р.
Зав. кафедрою _____ проф. Романюк С. З.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ I САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕДАГОГА ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА.....	 6
1.1. Дослідження проблеми емоційної саморегуляції у психолого-педагогічній літературі.....	6
1.2. Емоційні фактори у професійній діяльності сучасного вчителя.....	26
1.3. Здатність до саморегуляції емоційного стану як основа професіоналізму вчителя сучасної школи.....	34
Висновки до розділу I	39
 РОЗДІЛ II ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВЧИТЕЛЯ СУЧАСНОЇ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	 41
2.1. Констатувальне дослідження стану емоційної саморегуляції вчителів сучасної початкової школи та узагальнення його результатів.....	41
2.2. Прийоми і техніки саморегуляції емоційного стану вчителя.....	62
2.3. Практичні поради щодо підвищення рівня саморегуляції емоційного стану вчителя сучасної початкової школи	72
Висновки до розділу II.....	74
 ВИСНОВКИ	 76
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	 80
 ДОДАТКИ.....	 90

ВСТУП

Актуальність роботи. Вчитель — це складна й багатогранна професія, діяльність якої пов'язана зі стресами, втомою, тривожністю й конфліктами. Це все не аби як впливає на порушення психічної стійкості педагогічного працівника, появу в нього професійних тріщин, що пов'язано з емоційною напруженістю в його діяльності.

Дослідження саморегуляції емоційного стану сучасного вчителя, на мою думку, належить до числа найбільш актуальних напрямків сучасності. Постійне зростання стресогенних впливів, коли психічні стани людини виступають в якості найважливішої умови ефективності її діяльності, вимагають активного практичного збагачення даної проблеми.

Під час розв'язання різноманітних професійних завдань вчитель постійно зустрічається з впливом негативних чинників, які призводять виникненню в нього психічного напруження, в наслідок чого погіршується самопочуття й знижується успішність його діяльності. Тому, розвиток опору психіки вчителя до дії негативних чинників є важливим аспектом його діяльності у сучасній школі.

Саме це й підтверджує актуальність обраної нами теми магістерської роботи “Саморегуляція емоційного стану як умова успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи”. Із урахуванням досліджень психологів та педагогів у даній галузі, наша магістерська робота допоможе нам з'ясувати, які існують методи саморегуляції та їх застосування як умова успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи.

Стан дослідження проблеми. У науковій літературі паралельно вживаються такі поняття як саморегуляція емоційного стану та емоційна саморегуляція. Дані поняття є тотожними, тому в нашій роботі зустрічатиметься як одне поняття так й інше. Існує значна кількість наукових праць присвячених вивченню саморегуляції емоційного стану та її проявів у професійній діяльності. Дану проблему було розглянуто у дослідженнях, авторами яких є: О.Я. Чебикін,

Л.Г. Дика, Б.І. Додонов, М.В. Гринців, І.М. Галян, В.К. Гаврилькевич, Н.І. Білоконна, І.В. Жданова, В.В. Зарицька, О.О. Прохоров, В.Л. Марищук та інші.

Важливість застосування емоційної саморегуляції у професійній педагогічній діяльності щодо подолання негативних емоційних станів досліджено в працях таких науковців, як В.А. Іванченко, В.І. Ільїн, Г.С. Беляєв, О.Я. Чебикін.

Однією із основних умов успішної діяльності вчителя є його емоційний стан та вміння ним керувати в умовах сучасності.

Проблема саморегуляції емоційного стану вчителів початкової школи розв'язується шляхом використання низки традиційних та інноваційних методів, форм, вправ, тренінгів та засобів освітньої діяльності (І.М. Руденко, 2015, с.138).

Ми обрали проблему саморегуляції емоційного стану як умови успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи для того, щоб з'ясувати, в чому полягає саморегуляція емоційного стану вчителя та вплив саморегуляції емоційного стану на його діяльність.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування проблеми саморегуляції емоційного стану вчителя сучасної початкової школи як однієї з умов його успішної професійної діяльності.

Виходячи з поставленої мети дослідження, визначено такі **завдання дослідження:**

1. проаналізувати сучасний стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практиці;
2. розкрити роль емоційних факторів у професійній діяльності сучасного вчителя та важливість уміння саморегуляції ним свого емоційного стану;
3. проаналізувати основні прийоми і техніки емоційної саморегуляції;
4. провести констатувальне дослідження стану емоційної саморегуляції вчителів сучасної початкової школи та на основі його результатів запропонувати практичні поради щодо підвищення його рівня.

Об'єктом дослідження є саморегуляція емоційного стану особистості.

Предметом дослідження є саморегуляція емоційного стану як умова успішної педагогічної діяльності.

Для вирішення поставлених завдань, нами були використані такі **методи наукового дослідження**: теоретичні: аналіз науково-психолого-педагогічної, методичної літератури і передового педагогічного досвіду з досліджуваної проблеми; аналіз і узагальнення отриманої інформації; порівняння; експериментальні: констатуючий та формуючий методи; емпіричні: анкетування, тестування.

Теоретичне значення дослідження полягає у науковому обґрунтуванні понять “саморегуляція”, “емоційний стан”, а також у підборі сучасних методів саморегуляції емоційного стану як умови успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи.

Практичне значення дослідження полягає у використанні вчителями початкової школи підібраних вправ, медитацій та тренінгів для емоційного розвантаження та покращення емоційного стану. Дані матеріали дослідження можуть застосовуватися вчителями шкіл; викладачами та студентами закладів вищої освіти; в післядипломній перепідготовці педагогічних працівників з проблем саморегуляції емоційного стану вчителів для їх успішної діяльності; а також батьками під час допомоги дітям у виконанні їх домашніх завдань.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ І

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕДАГОГА ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

1.1. Дослідження проблеми емоційної саморегуляції у психолого-педагогічній літературі

Особистість — це ключовий компонент сучасної педагогіки. Саме розвитком особистісних параметрів майбутнього фахівця займається сучасні педагоги-дослідники.

Якщо людина, розвиток якої досяг рівня свідомості й самосвідомості, і вона здатна до здійснення самостійної перетворюючої діяльності, то таку людину називають особистістю. Людина не з'являється на світ зрілою особистістю, а стає нею в процесі розвитку (І.В. Зайченко, 2016, с.49). Відповідно, основним напрямком розвитку сучасної педагогічної освіти є особистісна орієнтація. Якість будь-якої нашої активної дії залежить від досконалості процесів саморегуляції. Характеризуючи особистість у контексті її загального суб'єктного існування, неможливо оминати проблему, яка стосується закономірностей усвідомленої регуляції особистістю своєї цілеспрямованої довільної активності.

Слід звернути увагу на слова М.М. Амосова "...людина - це найскладніша саморегулююча, самонавчаюча і самоконтролююча система" (М.В. Гриньова, 2008, с.4). Важливим аспектом у роботі вчителя є професійна самореалізація. Вирішальне значення у ній є високий рівень сформованості механізмів самоорганізації, самоконтролю, самоаналізу та саморегуляції.

Саморегуляція це дещо нове у психології й має відносно коротку історію вивчення. У прикладному аспекті розвиток означеної проблеми став можливим лише на певному етапі становлення психології як науки. Виходячи з цього, ми розуміємо, що спеціально-організовані дослідження саморегуляції розпочалися у другій половині 80-х і вже більш активно – в 90-х рр. XX століття. Саме в цей період науковці зазначали, що саморегуляція особистості нерозривно поєднана з проблемою волі, поняття якої впродовж багатьох років не посідало належного місця в системі психологічної науки.

Тлумачення поняття “саморегуляція” у науковій літературі зустрічаються різні. За допомогою семантичного аналізу легко виділити у його складі дві частини: „регуляція” (лат. *regulare* – впорядковувати, налагоджувати, нормалізувати) та „само” (вказує на те, що джерело регуляції у самій системі).

Розгорнувши Українську енциклопедію ми побачили таке тлумачення поняття “саморегуляції”, як: “Саморегуляція – здатність біологічної системи по відновленню стабільного рівня тих чи інших функцій після їхньої зміни.” (М.В. Гриньова, 2008, с.6). При саморегуляції керуючі фактори не діють на керовану систему зовні, а виникають у ній самій самочинно. Слово “регулювання” походить від латинського *regula* — норма, правило, стабілізація (М.В. Гриньова, 2008, с.6).

За М. Й. Боришевським, саморегуляція вважається цілеспрямованим й усвідомленим плануванням, побудова та перетворення суб’єктом своїх дій та вчинків, загальної стратегії життєдіяльності відповідно до мотивів, актуальних потреб, особистісно значущих цілей, спрямованості (М.Й. Боришевський, 2001, с.60).

Саморегуляція особистості не аби як пов’язана з її поведінкою. Слід зазначити, що вона формується саме за рахунок її поведінки, індивідуальних характеристик, особливо важливою з-поміж яких є мислення.

Саморегуляція є тим психічним явищем, яке охоплює всі сфери життєдіяльності людини; в питанні професійного розвитку ця проблема набуває більш гострого характеру. Здатність до саморегуляції можна вважати найбільш істотною характеристикою особистості, оскільки саморегуляція свідчить про взаємоузгодженість функціональних взаємозв’язків і взаємовпливів різних утворень, що входять до складу систем і підсистем структури особистості, а також про тенденцію їх розвитку (О.А. Конопкін, 2004, с.129).

Фізіолог І. М. Сеченов є одним із тих, хто поклав початок послідовного формування уявлень про регулятивний характер протікання різноманітних психічних явищ. Вчений вважав, що психічні процеси, розвиваючись у трудовій діяльності, забезпечують контроль і регуляцію поведінки відповідно до

зовнішніх умов. Людина може в будь-який момент втрутитися в рух, який здійснюється самостійно, і змінити його силу або напрям. Психічна саморегуляція саме той процес, у ході якого відбуваються дійсні зв'язки суб'єкта з предметним світом. І. П. Павлов наголошував, що живий організм – це надзвичайно саморегулююча система, яка постійно себе підтримує, відновлює, виправляє, навіть удосконалює. Здатність до постійного самонастроювання, самовдосконалення, тобто до безперервної саморегуляції в процесі життєдіяльності, є невід'ємною властивістю найскладнішої біологічної і водночас соціальної системи – людини.

Оскільки педагогічна діяльність людини передбачає самоуправління, прийняття оптимальних професійних рішень, доцільним є виділити професійну саморегуляцію вчителя (ПСРВ) – “інтегративну особистісну професійну характеристику педагога, яка передбачає усвідомлення ним своїх дій, почуттів, мотивів, свого становища таж доцільну видозміну власної діяльності відповідно до вимог ситуації ” (Н. Войтюк, 2005, с.201).

Існують дослідження зв'язку саморегуляції та самооцінки, які стосуються навчальної діяльності (М.Й.Боришевський, А.В.Захарова, Т.О.Барановська та інші). Так, А.В.Захарова вважає, що чим вищий рівень сформованості саморегуляції, тим об'єктивніша та адекватніша самооцінка, тобто в самооцінці відображається і проявляється ступінь сформованості саморегуляції. Якщо розглядати діяльність учителя, то самооцінка, як і саморегуляція, відіграє у ній не аби яку роль. Справжній вчитель завжди проводить самооцінку своєї діяльності, це допомагає йому у подальшій ефективності його роботи.

У результаті проведення широких експериментальних досліджень та їх узагальнення О.А. Конопкін висунув тезу про те, що для діяльності людини (включаючи її найбільш елементарні форми) усвідомлення регулювання є вищим рівнем саморегуляції. У 1980 році на XXII Міжнародному конгресі психологів у Лейпцигу О.А. Конопкін сформулював основні принципи саморегуляції діяльності людини: системність, активність, усвідомленість. Розглядаючи питання про використання загальних принципів саморегуляції в різних видах

діяльності, О.А. Конопкін відмічав, що при аналізі трудової діяльності всю різноманітність психічних явищ можна розглядати в їх співвідношенні з конкретними ланками регулювання діяльності, визначаючи тим самим функціональне місце і значущість цих явищ у загальній архітектурі процесу регулювання (М.В. Гриньова, 2008, с.30).

Саморегуляція має єдину структуру для всіх видів діяльності і складається з таких компонентів, як мета діяльності людини, моделі значущих умов, програми дій людини, оцінки результатів та їх корекції (М.В. Гриньова, 2008, с.31).

Саморегуляція, за О. О. Конопкіним, є цілісною, замкнутою, інформаційно-відкритою системою функціональних ланок, яка забезпечує створення, а також динамічне існування у свідомості особистості цілісної моделі діяльності, обумовлюючи його виконавську активність. Структурно повноцінний регуляторний процес неминучий для успішного досягнення суб'єктом поставленої мети (О.А. Конопкін, 2004, с.123).

Досить цікавим для нашого дослідження нам здається підхід В. І. Моросанової, яка звертає увагу на функції саморегуляції (В.І. Моросанова, 2007, с.114-118). Вчена виокремлює чотири функції саморегуляції:

1) Планування характеризує визначення та утримання цілей, рівень сформованості в людини усвідомленого планування діяльності (поведінки). Ця функція включає в себе цілепокладання, планування та частково прогнозування, визначені Н. М. Пейсаховим.

2) Моделювання пов'язане з розвитком уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, мірою їх усвідомлення, деталізованості та адекватності. Ця функція об'єднує оцінку якості та аналіз суперечностей чи орієнтацію в ситуації (за Н. М. Пейсаховим).

3) Програмування характеризує усвідомлене планування людиною власних дій, сформованість потреби в обмірковуванні способів власних дій та поведінки для досягнення накреслених цілей. Ця функція співвідноситься з прогнозуванням.

4) Оцінювання результатів включає рівень розвитку та адекватність оцінки особистістю себе та результатів власної діяльності і поведінки. Дана функція є схожою з функціями самоконтролю та корекції, які виділяє Н.М. Пейсаховим (В.І. Моросанова, 2007, с.114-118).

Якщо говорити за людину, то в неї процеси саморегуляції відбуваються на різних рівнях, які зумовлені своєю складністю та змістом. Наприклад, нижній рівень являє собою біологічну саморегуляцію. Така саморегуляція є тотожною до тієї, яка притаманна більшості живих організмів, вона забезпечує позитивну взаємодію навколишнього середовища з людиною. Її рівень пов'язаний із підтриманням та мобілізацією психічної активності, він ґрунтується на вмінні людини керувати своїми діями й станами. Вищим рівнем саморегуляції – особистісний. С. Л. Рубінштейн наголошував на необхідності вивчення особистісного рівня саморегуляції, підкреслюючи, що регулятивні процеси закріплюються в особистості у формі характеру і здібностей та діють на всіх рівнях активності людини, забезпечуючи успішність будь-якої діяльності.

Також слід відмітити, що саморегуляція залежить від еволюційного розвитку організму, його організації і складності. Вищі і найскладніші процеси саморегуляції можуть здійснюватися лише всією особистістю – цілісною й інтегрованою. У контексті діяльнісного підходу саморегуляція є невід'ємною складовою принципу єдності свідомості із діяльністю. Вагомими для нашого дослідження розглядаємо міркування С. Л. Рубінштейна щодо активності суб'єкта у регуляції ним власної поведінки, а саме, саморегуляцію як єдність внутрішніх та зовнішніх особливостей психіки індивіда, спрямованих на досягнення конкретно визначеної мети. Відповідно регулятивні процеси виявляються у характері та здібностях особистості, а відтак, діють практично на всіх рівнях її активності та забезпечують успішність діяльності.

Враховуючи все вище сказане, розглядаючи різні тлумачення саморегуляції особистості, можна сказати, що цей процес стає чинником і засобом оптимального й ефективного конструювання життєдіяльності в цілому. Саме тому, саморегуляцію доцільно розглядати як цілісний процес, в якому

взаємозв'язок самостійних рішень суб'єкта у досягненні мети забезпечується узгодженістю між його діями та функціонуванням регуляторних процесів.

Комунікація є одним із основних аспектів діяльності вчителя, тому, слід зазначити, що саморегуляція особистості формується і розвивається в процесі мовленнєвої комунікації, що забезпечує різні форми активності й розвитку особистості. Визначаючи необхідні умови системи саморегуляції особистості, Ю. О. Миславський вказує, що принциповим, конструктивним її механізмом виступає спілкування. На його думку, система саморегуляції формується лише в процесах спілкування, які у своїй сукупності забезпечують певні форми активності й розвитку особистості.

Щодо особливостей емоційно-вольової саморегуляції, то, О. Я. Чебикін говорив: “Емоційна саморегуляція включає в себе керування станом м'язової системи організму, активне вольове зусилля у прийнятті рішень в емоціогенних ситуаціях, а вольова саморегуляція забезпечує спрямованість і енергійність внутрішніх дій людини” (О.Я. Чебикін, 2001, с.88).

Емоції необхідні для виживання людини у соціумі. Саме за рахунок емоцій людина й рахується в повній мірі людиною, наразі емоції відносять до ознак людяності. Серед найпоширеніших емоцій ми можемо назвати сум та радість, гнів та провину. Слід зазначити, що вміння співпереживати, здатність людини до емпатії, вміння розповісти про неї й виражати емоції словами є дуже важливими для кожної людини (Н.А. Буняк, 2017, с.115).

Емоція – (лат. *emovere* – збуджувати, хвилювати) чуттєва реакція людини на різноманітні сигнали, які викликають зміни фізіологічного стану організму (Н.А. Буняк, 2017, с.115).

Велика кількість конфліктних та стресових ситуацій, які трапляються у професійній діяльності вчителя, впливають на порушення його психічної стійкості, що призводить до появи професійного вигорання, небажання йти на роботу й взагалі працювати з іншими людьми. Зазвичай це пов'язано з емоційною напруженістю, з якою вчитель зустрічається щоденно. Емоційні стани вчителя у ході його діяльності, є “маркерами” його успішності або ж

неуспішності, саме з допомогою таких маркерів ми й визначаємо що насправді відбувається з вчителем. Тому, володіючи інформацією про власні емоційні стани, вчителю слід підбирати для себе певні вправи, які сприятимуть покращенню його професійної діяльності й допоможуть усунути небажані прояви.

У одному з навчальних посібників ми спостерігали таке визначення емоцій: “Емоції — психічні стани і процеси в людини та вищих тварин; це відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо. В емоціях виявляється позитивне або негативне ставлення людини до навколишнього світу.” (М.Й. Варій, 2006, с.445).

Звернімо увагу на групи емоцій, які виділяє Т. Браун:

- емоції, яким притаманний механічний початок, до них відносять інстинкти, звички;
- емоції, яким притаманний тваринний початок, до них належить апетит, бажання, афектації;
- емоції, яким притаманний раціональний початок, до них належить самолюбство, обов’язок (М.Й. Варій, 2006, с.446).

Основними емоціями, на думку К. Ізарда є такі 10 емоцій: страх, гнів, презирство, дистрес (горе-страждання), відроза, провина, інтерес, радість, сором, подив (М.Й. Варій, 2006, с.449).

Інший вчений, Л.В. Куликов розділяв емоції на активаційні, тензійні або ж емоції напруження та самооцінні. До першої групи відносять радість, бадьорість, азарт. До другої групи відносять страх, тривогу та гнів. До третьої групи належать сум, розгубленість, сором, провина. Також він характеризував емоційне реагування за знаком, а саме: стимулюючий вплив або ж гальмівний вплив — позитивні й негативні переживання, що впливають на поведінку й діяльність; інтенсивність, до якої входять глибина переживань й величина фізіологічних зрушень; тривалість перебігу (короткочасні й тривалі); предметність, допомагає визначити ступінь усвідомленості емоцій та їх зв’язку з

певним об'єктом (М.Й. Варій, 2006, с.450).

Емоції виявляються у вигляді емоційних реакцій, станів або стосунків. Так, С.Л. Рубінштейн виокремлює три рівні вияву емоційної сфери особистості:

1. Перший рівень або рівень органічної афективно-емоційної чутливості – ґрунтується на фізичних відчуттях задоволення й не задоволення, які спричинені органічними потребами. Їх в свою чергу поділяють на спеціалізовані й загальні. Спеціалізовані відображають емоційне забарвлення тону, окреме відчуття, а загальні – відображають самопочуття особистості і не пов'язані у свідомості з якимось предметом, до того ж вони мають розлитий характер.
2. Другий рівень або вищий рівень емоційних виявів являє собою власне емоції, тобто предметні почуття. Безпредметна тривога замінюється страхом, оскільки особистість усвідомлює емоційне переживання та причину його виникнення. Саме на цьому рівні відбувається любов або ненависть до певної особи, захоплення конкретним предметом і відраза до іншого, прихильність або не прихильність до людини чи події тощо.
3. Третій рівень або рівень світоглядних почуттів ґрунтується на узагальненості сторонньому мисленню, такі почуття вважаються більш загальними, до них відносять іронію, гумор, трагічні почуття тощо (М.Й. Варій, 2006, с.451).

Опрацьовуючи наукову літературу, ми ознайомилися з проявами емоцій, які поділяються на:

- емоційні реакції;
- емоційні стани;
- емоційні стосунки.

Перший прояв емоцій, тобто емоційні реакції, пов'язані з подіями, які їх спричинили — плач, страх, гнів, посмішка, схвильованість, імпульсивні дії або їх відсутність тощо. В умовах, які являються для особистості екстремальними й особистість не здатна опанувати ситуацією, яка склалася – розвиваються афекти. Афекти є таким видом емоцій, що супроводжуються бурхливою реакцією (гнів

або страх). Такі реакції є неконтрольованими для свідомості, через що їх важко стримувати. Переключення з допомогою фізичної роботи допомагають особистості емоційно розрядитися. Емоційні реакції можуть перетворитися на стани за умови, що виражені емоційні переживання матимуть фізіологічні зміни (М.Й. Варій, 2006, с.453).

Емоційні стани вважаються ефектом від сильних емоційних реакцій, це переживання, які є тривалими. Ними можуть бути страх, збудження, пригнічення, тривога. Слід зазначити, що емоційний стан є хитким психічним явищем, оскільки часто може змінюватися. Так, бадьорий настрій швидко може змінитися на пригнічений або навпаки, пригнічений настрій на веселий та радісний. Емоційні стани, за Як вважали В.М. Смирнов та О.І. Трохачов, емоційні стани – це емоційна складова психічних станів, яка близька до емоційного тону, себто настрою (М.Й. Варій, 2006, с.452).

Наступним проявом емоцій вважають емоційні стосунки, що орієнтуються на певну особу, процес або об'єкт. Емоційними стосунками є пристрасть, прив'язаність, любов, ненависть, заздрощі та ревність. Вони можуть стати підґрунтям для різних емоційних станів.

Емоції варто розглядати як стани, вперше на це свою увагу звертав М.Д. Левітов. Він хотів донести до людства те, що термін “стан” найбільше застосовується в емоційному житті, оскільки саме в емоціях та почуттях широко зображується ідея додавати фарб до переживань та діяльності людини (М.Й. Варій, 2006, с.456).

Загальновідоме положення, що процес навчання й виховання протікає успішніше, якщо педагог робить його емоційним.

Психічні стани впливають на перебіг діяльності. Це пояснюється уявленням про емоційний стан, як про основу, на якій відбувається розвиток психічної та практичної діяльності людини (М.Й. Варій, 2006, с.457).

Зазвичай, необхідність саморегуляції емоційного стану виникає внаслідок напруженої діяльності вчителя. Наприклад, коли зростає психічне напруження, яке обумовлене наявністю важливої цілі або підвищеними

вимогами до працівника, до того ж воно може визначатися високою мотивацією досягнення успіху або навпаки, високою ціною помилки.

Здійснення психічної саморегуляції відбувається за рахунок поєднання декількох її аспектів, а саме: енергетичних, динамічних та соціально-змістових. Саме тут важливу роль відіграє свідомість людини. Наприклад, для переключення з однієї діяльності на іншу людині слід врахувати діючу соціальну ситуацію, важливість операцій, які виконуються, можливі результати власних дій тощо, а це все відбувається свідомо. Свідомість людини відповідальна за наслідки здійсненого нею вибору і дій.

Проаналізувавши загальні закономірності саморегуляції людини, ми можемо зазначити, що саморегуляція залежить від особистісних якостей людини, особливостей її нервової діяльності, вмінь щодо організації власних дій, сформованих у процесі виховання.

Потреба саморегуляції у педагогів виникає в різних випадках, серед них:

1. опрацювання важкої, до кінця незрозумілої проблеми;
2. вирішення проблеми може здійснюватися в декілька способів, серед яких важко виділити найкращий;
3. невірноважений емоційний стан педагога, відчуття фізичної напруженості, що спонукають його до імпульсивних дій;
4. прийняття невдумливих рішень, через брак часу;
5. оцінювання дій педагога іншими.

Будь-які психічні стани вважають друзями професіонала, не зважаючи на те, які вони, позитивні чи негативні. Це відбувається через те, що вони дають можливість людині зрозуміти, що відбувається насправді. Якщо до нас надходять негативні сигнали, вони допомагають людині глибше пізнати себе у власній діяльності та знайти вихід з неї. Важливим в даній ситуації є пошук оптимального емоційного реагування на психічні стани, які виникли, серед них гнів, страх, тривога. Таким чином, людина вчиться опановувати власні психічні стани, тобто займається емоційною саморегуляцією.

Основні елементи психічної саморегуляції особистості полягають у

володінні психічними явищами, як мислення, увага, сприймання, уява, пам'ять та мовлення. Саморегуляція сприймання полягає у влучній та чіткій постановці завдання сприймання, а саме побудову образу, влучному ставленні до конкретного об'єкта, а також мети спостереження трудової активності. Саморегуляція уваги полягає у тому, що і мимовільна і довільна увага по різному, проте піддаються саморегуляції. Саморегуляція довільної уваги здійснюється шляхом регуляції психофізичних станів організму, в такому випадку в нагоді стане аутотренінг, саморегуляція за допомогою слова та стимулів. Якщо ж говорити за саморегуляцію пам'яті, то слід згадати про успішне оперування інформацією та застосування даної інформації у власній діяльності.

Емоційна саморегуляція – це управління людиною її емоціями у процесі діяльності або ж спілкуванні з іншими людьми. Точніше кажучи, здібність людини оперативно відновлювати свої сили, як душевні так і фізичні, вміння адаптуватися до умов життєвої ситуації. Також, це вміння керувати своїми почуттями, переборювати негативні емоції та конструктивно управляти інтенсивністю емоцій і їх вираженням (І.А. Зазюн, 2004, с.224).

Найефективнішими та найпростішими в опануванні техніками саморегуляції емоційних станів вважаються: музикотерапії, арт-терапії, медитації, елементи аутогенного тренування. Кожна техніка є особливою і має свій напрямок впливу на людину, тому першочергово слід визначити конструктивну дію кожної техніки в окремих ситуаціях, які пов'язані з психічною напруженістю. Серед вище перелічених технік слід відзначити аутогенне тренування, оскільки воно допомагає позитивно й невимушено налаштуватися на вирішення проблемної ситуації й водночас сприяє відновленню емоційного тону людини.

Емоції людини мають декілька функцій. Однією із найважливіших є здатність до регуляції, яка пояснюється тим, що будь-яка емоція може впливати на іншу, тобто посилювати її або ж послаблювати. Наприклад, сексуальне бажання, в основі якого лежать домінуючі емоції збудження та інтересу можуть

послабитися за рахунок інших емоцій, а саме страху, горя, відрази (Н.А. Буняк, 2017, с.124).

Науковці по різному описують способи керування власним емоційним станом. Так, Ізард Керолл охарактеризував три найрозповсюдженіші способи реалізації управління своїми емоціями, а саме:

- управління за допомогою іншої емоції;
- когнітивна регуляція;
- моторна регуляція (І.А. Зазюн, 2004, с.225).

Управління за допомогою інших емоцій полягає у свідомому використанні зусиль, які безпосередньо діють на протилежну емоцію до тієї, яку наразі переживає й хоче позбутися людина. Когнітивна регуляція емоційного стану полягає у придушенні небажаної емоції або керування нею, що здійснюється шляхом переключення свідомості на приємні моменти життя, які викликають у людини позитивні емоції. Для здійснення когнітивної регуляції людина використовує мислення та увагу. Моторна регуляція заключається у фізичній активності, використання якої сприяє розвантаженню наявної емоційної напруги (І.А. Зазюн, 2004, с.225).

Фактори, які впливають на характер і виникнення емоцій, у короткій формі хотів запропонувати вітчизняний фізіолог П.В. Сімонов. Саме він створив формулу: $E = F (P, (I_n - I_c, \dots))$, в якій E – емоція, її сила і якість; P – величина і специфіка актуальної потреби; $(I_n - I_c)$ – оцінка можливості задоволення потреби на основі природженого чи життєвого досвіду; I_n – інформація про засоби, необхідні для задоволення потреби за прогнозом; I_c – інформація про засоби, якими володіє людина в даний момент часу. Опираючись на цю формулу, кінцевий результат, а саме сила і якість емоції, визначається силою потреби та оцінкою здатності до задоволення її в ситуації, яка склалася (Н.А. Буняк, 2017, с.126).

Велика увага науковців приділялася саме виразним рухам. Так, В. Вундтом розглядалися виразні рухи людини як тілесне відчуття, яке існує, коли людина переживає емоцію, тобто як фізичний корелят емоцій. Вони виражають

фізіологічну реакцію, що супроводжує відокремлений світ внутрішніх переживань, насправді ж рухи пов'язані з внутрішніми органічними процесами. Виразні рухи вивчали й такі науковці як Ч. Дарвін та І. Сєченів, які довели, що стан нервової системи відображають міміка та інші рухи, а також те, що рухи залежать від емоцій. Дарвін вважав, що першоосновою доцільних дій є саме виразні рухи. Психологи, які вивчають науку про поведінку вважають, що ставлення до навколишньої дійсності та внутрішній світ особистості розкриваються саме в дії. Тому дію вважають зовнішньою формою існування внутрішнього переживання, звідси й впливає те, що виразні рухи є зовнішньою формою існування емоцій, а не те, що вони супроводжують їх. Виразні рухи являються продовженням емоцій, вони є складовою, компонентом емоційного факту (Н.А. Буняк, 2017, с.138).

С.Л. Рубінштейн виділяв три рівні в емоційних проявах особистості, а саме:

- настрої, себто безпредметні емоційні явища (недиференційовані емоційні стани, які не спрямовані на когось, пов'язані з органічними потребами та можуть виявлятися у задоволенні або незадоволенні);
- предметні почуття – полягають у захопленні чимось одним (одними предметами, видами діяльності, людьми тощо) та відразою до іншого, виникають з приводу якогось предмету;
- світоглядні почуття – пов'язані зі ставленням людини до життя в цілому (Н.А. Буняк, 2017, с.139).

Всі люди різні й емоційно відрізняються між собою за низкою параметрів, серед них виділяють:

- емоційну збудливість – готовність людини емоційно реагувати на зовнішні подразники;
- самовладання та тривалість емоційних переживань;
- переважання почуттів (стенічних й астенічних).

Передусім емоційна сфера особистостей відрізняється за змістом почуттів, предметністю, силою та глибиною почуттів. Такі сфери часто

зустрічаються в опитувальниках і тестах, призначених для вивчення емоційності особистості. Саме за характеристиками емоцій, котрі описані психологами у тестах, роблять висновок про якість особистості (Н.А. Буняк, 2017, с.139).

Пригадаємо, що емоції людини вважаються складними психологічними станами, такими, до яких входять іронія, сарказм, гумор тощо. Гумор поєднує в собі добре та смішне, і є емоційним проявом ставлення до когось або до чогось. Зазвичай гумор вважають способом привернення уваги, прояву симпатії та створення відмінного настрою. Іронія полягає у поєднанні сміху і зверхнього ставлення, яке не можна назвати недобрим чи злим. Сарказм – це насмішка або знущання над кимось (з недобрими помислами) (Н.А. Буняк, 2017, с.139).

О. Я. Чебикін довів, що навчальні досягнення учнів на уроках залежать від умілого застосування вчителем прийомів регуляції емоцій, що виникли в навчально-пізнавальній діяльності (О.Я. Чебикін, 2001, с.82). Емоція, будучи похідною ситуації та особливостей її інтерпретації людиною, сигналізує про необхідність змінити власну поведінку або сприяти недопущенню чи зміні небажаного для людини сюжету подій.

Ще одним науковцем, котрий вважав, що негативні емоції є причиною зниження ефективності навчання і виховання, підвищують рівень конфліктності у взаємовідносинах вчителя з учасниками освітнього процесу та є причиною виникнення та закріплення в особистості негативних рис був О.О. Прохоров (Л.О. Савенкова&Д.Г. Лавриненко, с.88).

Психічна саморегуляція – це керування власним психоемоційним станом, яке досягається завдяки впливу особистості на саму себе за сприянням уявних образів, слів, керування м'язовим тонусом та диханням.

Перші публікації присвячені проблемі емоційної компетентності, спостерігаються у Д. Гоулмана, який є представником змішаної моделі емоційного інтелекту. Науковець вважав, що існує дві складові емоційної компетентності, а саме особиста компетентність, тобто вміння керувати собою (саморегуляція, розуміння себе, самомотивація) та соціальна компетентність, яка ґрунтується на встановленні взаємин й охоплює соціальні навички, емпатію.

Розберімо кожну з них:

1. Розуміння себе, яке являє собою знання людини своїх станів, ресурсів, переваг тощо; емоційне розуміння людиною себе, своїх емоцій та наслідків, до яких вони призводять; адекватна самооцінка; упевненість у собі.
2. Саморегуляція або управління власними станами: управління перш за все негативними емоціями, тобто самоконтроль; надійність; відповідальність за власні вчинки, тобто сумлінність; вміння пристосовуватися до життя; відкритість, яка полягає у готовності працювати з новими підходами та інформацією.
3. Мотивація, яка полегшують досягнення цілей: прагнення до вдосконалення, що являє собою мотив досягнення цілей; обов'язковість, що полягає у відданості своїм цілям; готовність використовувати все можливе, її ще називають ініціативою; оптимізм, незважаючи на створювані перешкоди та невдачі.
4. Емпатія полягає у сприйнятливості до потреб, почуттів та іншого. Туди входить розуміння інших; слугувати розвитку інших, тобто сприйнятливості до потреб інших людей; політична чутливість, яка полягає у розумінні відносин влади й емоційних переваг у групі.
6. Соціальні навички, які ґрунтуються на вмінні викликати бажані реакції в інших людей. До таких навичок входять переконання; комунікація; розв'язання конфліктів, вміння їх обговорювати; лідерство, управлінські вміння; вміння ініціювати або ж управляти змінами; налагодження взаємин; співпраця й кооперація, тобто спільна праця над єдиною метою; вміння працювати в команді для досягнення спільної мети (Т.С. Кириленко, 2007, с.202).

Згідно з визначенням, яке Д. Гоулман дав емоційній компетентності, дана компетентність заключається у вмінні усвідомлювати і визнавати власні почуття та почуття інших людей, що сприяє самомотивації, засвоєнню вміння управляти своїми емоціями у стосунках з іншими людьми. Відповідно до цього,

актуалізація емоційної компетентності заключається в самоусвідомленні, емоційному самопізнанні своєї особистості, розумінні та пізнанні емоцій інших людей.

Ф. Копп звертав увагу на те, що емоційну регуляцію становлять вміння позитивно керувати власними психічними станами за рахунок різних соціально-допустимих способів (С. Максименко, О. Главник, 2003, с.15).

Управління психічними явищами (сприйманням, уявою, мисленням, увагою, мовленням та пам'яттю) є провідним елементом психічної саморегуляції педагога. Особливістю емоційної саморегуляції, за О. Я. Чебикіним, є керування станом м'язової системи організму, динамічне вольове зусилля у прийнятті рішень в емоційних ситуаціях, а вольова саморегуляція сприяє забезпеченню направленості та енергійності внутрішніх дій людини (О.Я. Чебикін, 2017, с.101).

Сучасні психологи акцентують увагу на важливості й необхідності регуляції емоцій, підґрунтям цього є багаторічний досвід наукового вивчення людських емоцій.

Польський учений Я. Рейковский наголошує на такому: “Прагнучи все більш ефективно контролювати навколишній світ, людина не хоче миритися з тим, що у ньому самому може існувати щось таке, що зводить нанівець зусилля, що докладаються, заважає здійсненню його намірів. А коли верх беруть емоції, дуже часто все відбувається саме так” (Т.С. Кириленко, 2007, с.113). Зі слів вченого можна зробити висновок: розум повинен домінувати над емоціями, а не навпаки. Підтвердженням цього були такі слова вченого: “Аж до теперішнього часу люди були здатні лише констатувати розбіжність між “голосом серця і голосом розуму”, але не могли ні зрозуміти, ні усунути їх.” (Т.С. Кириленко, 2007, с.113).

Людям залишається погодитися з думкою Я. Рейковского, що вміло управляти власними емоціями ми не навчилися. Якщо особистість у вирішенні проблемних ситуаціях використовує логіку, то емоції опираються на життєву спритність, що дозволяє їм перетворити проблемну ситуацію на безпроблемну. Психологи дійшли висновку, що емоції послаблюють дії діяльності, з рахунок

якої вони утворилися. Наприклад, якщо людина хоче подолати темний шлях своєї дороги, у неї з'являється страх, який притуплює рух. Це яскравий приклад нерозумності емоцій.

Людина не дає волю своїм емоціям через не впевненість в можливостях керування ними або можливостях направити їх в правильне русло.

Людство старанно шукало й шукає способи впливу на власний світ емоцій. Давньою системою регуляції емоцій є гімнастика йогів. Її члени помітили, що неприємні емоції спричиняють проблеми з диханням, яке може ставати поверхневим, переривчастим або обмеженим. Так, збуджена людина обирає позу, якій притаманне підвищення тону м'язів, приймає її та встановлює зв'язок між позою, диханням і переживаннями. Йоги працюють над фізичними та дихальними вправами, які дозволяють позбутися емоційної напруги. Проте, філософська концепція йогів ґрунтується на постійних тренуваннях з метою позбавлення від емоцій та досягнення цілковитої безтурботності їхнього духу. Окремі елементи гімнастики йогів були використані в процесі створення сучасного методу емоційної саморегуляції, а саме аутогенного тренування.

Як уже зазначалося, у процесі спілкування людей між собою емоції відіграють провідну, першочергову роль. Вміння людини зберігати самовладання над власними емоціями посідає центральне місце серед проблем регуляції у спілкуванні.

Емоційна саморегуляція — це управління особистістю власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми. Це здібність швидко відновлювати фізичні та душевні сили, адаптуватися до умов поточної життєвої ситуації. Також це вміння поводитися з почуттями, долати негативні емоції та конструктивно управляти інтенсивністю емоцій і їх вираженням. Управління власним емоційним станом відбувається за допомогою різноманітних засобів. Ізард Керолл описав три глобальні способи реалізації цього процесу, а саме:

- 1) регуляція, котра здійснюється за допомогою іншої емоції;
- 2) регуляція за допомогою використання уваги та мислення, себто

когнітивна регуляція;

- 3) регуляція за допомогою фізичної активності, себто моторна регуляція (Л.О. Савенкова&Д.Г. Лавриненко, с.78).

Перший спосіб полягає у свідомому використанні зусиль, які спрямовуються на пробудження іншої емоції, яка суперечить тій, яку особистість переживає й хоче позбутися. Даний спосіб емоційної саморегуляції полягає в асоціації, наприклад, позитивна емоція може асоціюватися з конкретними спогадами, які дозволяють викликати бажаний емоційний стан. У такому випадку на допомогу приходить вправа “Мистецтво перевтілення”, яка сприяє виробленню навички самостійно викликати потрібний емоційний стан. Щоб виконати вправу першочергово потрібно стати перед дзеркалом й уважно роздивитися своє обличчя. Після чого щонайбільше розтягнути кутики рота (“рот до вух”), щонайбільше витягнути губи у вигляді трубочки. Ці прийоми слід повторювати близько 15 разів. Після них виконуються такі завдання:

- поглянути на себе в дзеркало й посміхнутися, роздивитися себе; сказати собі комплімент, на кшталт “Яке воно гарне!”. Уявити гарну подію із життя та ще раз усміхнутися;
- згадати небажану подію та розважити своє відображення у дзеркалі заспокійливою посмішкою (“Все буде добре!”);
- уявити хмарний день пізньої осені, викликати відчуття цього безбарвного дня. Роздивитися обличчя, яке відображається у дзеркалі: його вигляд, міміку, зображену на ньому. Після цього уявити щось інше, наприклад, сонячний літній ранок, безтурботний відпочинок на пляжі тощо. Уявлення повинні бути яскравими й детальними. В кінці варто ще раз роздивитися своє обличчя та звернути увагу на зміни, які відбулися з ним;
- відтворити перед дзеркалом різні стани, в яких ви перебували – ніжності, щирості, радості, зосередженості, здивування, невдоволення, прикрості, нудьги, стурбованості, злості, насолоди, захвату (для цього можна згадати епізоди з життя). Відстежувати свої відчуття. Повторити ці прийоми кілька разів та проаналізувати власний емоційний стан;

- вибрати радісну емоцію, яку у попередньому завданні найлегше було зобразити. Після цього слід викликати негативну емоцію і, як тільки вона почне з'являтися, переключитися на викликання щойно обраної радісної емоції. Це завдання слід виконувати кількаразово, пришвидшуючи темп (Л.О. Савенкова&Д.Г. Лавриненко, с.78-79).

Під час виконання вище зазначених завдань описаної вправи використовується візуалізація, яка є однією з дієвих прийомів саморегуляції емоційного стану. До неї слід віднести образи уяви, які створюються завдяки слухових, зорових, смакових, нюхових, тактильних відчуттів та їх комбінацій.

Другий спосіб пов'язаний з переключенням свідомості на діяльність та події особистості, які викликають у неї радісні емоції та інтерес. Він полягає у використанні уваги та мислення для приборкання небажаної емоції або у здійсненні контролю над нею. Відволікання – досить складний процес, який потребує чимало вольових зусиль, за яких особистість прагне зосередити увагу на уявленні сторонніх об'єктів та ситуацій. Такий прийом часто використовується у народній медицині, слов'янських лікувальних заговорах із метою усунення негативних емоцій (Л.О. Савенкова&Д.Г. Лавриненко, с.80).

Третій спосіб ґрунтується на використанні фізичної активності як можливості розвантаження дієвої емоційної напруги. Оскільки м'язова релаксація несумісна з відчуттям неспокою, то фізична активність є чудовим способом для розрядки, який полягає у швидкому зниженні рівня емоційної напруги за рахунок використання загального розслаблення м'язів. У свій час Едмунд Якобсон винайшов закономірність, що базується на існуванні строгої відповідності між напругою та розслабленням відокремлених груп м'язів та психічними станами. Саме це було взято ним за основу під час розроблення технік поступової м'язової релаксації для коригування напружених емоційних станів. Прикладом м'язової релаксації є швидкий спосіб подолання тривоги перед надважливою зустріччю, виступом. Релаксація здійснюється шляхом напруження всіх м'язів, починаючи з м'язів пальців ніг до м'язів обличчя (до того ж вже напружені м'язи слід зберігати в такому ж стані). Коли всі м'язи

перебуватимуть у стані напруги, їх слід одночасно розслабити. В такому випадку відбудеться відволікання від негативних думок, а також в роботу включаться психофізіологічні механізми. Почуття гумору також є могутньою дією, оскільки сміх призводить до зниження рівня тривоги: сміючись м'язи людини стають менш напруженими, а серцебиття приходить в норму (Л.О. Савенкова&Д.Г. Лавриненко, с.81).

Емоційна саморегуляція допомагає налаштувати себе на спілкування у різних ситуаціях (дискусії, важливі зустрічі, диспуту, співбесіди і тому подібне). Емоційно налаштуватися на ситуацію спілкування є важливим для взаємодії людей. Під час спілкування як ділового так і навчального зокрема, з'являється необхідність планувати емоційне забарвлення спілкування та всієї взаємодії в цілому. Важливим фактором у емоціональному супроводі спілкування є психологічне налаштування самої людини, яке ґрунтується на результатах соціально-психологічної оцінки ситуації спілкування.

Емоційна саморегуляція під час спілкування – досить цікавий і водночас складний процес. У цьому процесі можна виокремити три фази:

- емоційне “занурення” в проблему, тематику та матеріал запланованої ситуації спілкування;
- емоційне ототожнення на етапі розроблення власної поведінки (дій) та програми майбутнього спілкування;
- емоційна перебудова в півній частині конкретної ситуації спілкування (Л.О. Савенкова&Д.Г. Лавриненко, с.82).

Ми можемо зробити висновок. У науково-педагогічній літературі поняття саморегуляції емоційного стану зустрічаються досить часто, тотожним до нього є поняття емоційної саморегуляції. Емоційна саморегуляція включає в себе три фази: емоційне занурення, емоційну ідентифікацію та емоційну перебудову. Основне завдання емоційної саморегуляції – розвантаження людини, вміння людини володіти власними емоціями, переключати їх при потребі, змінювати протилежними емоціями. Саморегуляція емоційного стану здійснюється

різноманітними шляхами: використання свідомих зусиль, візуалізації, фізичної активності тощо. Більш детально ми розглянемо їх у наступному розділі.

1.2. Емоційні фактори у професійній діяльності сучасного вчителя

Ефективність навчально-виховної роботи вчителя початкових класів залежить від його вміння саморегуляції свого емоційного стану. Адже щоб успішно навчати, виховувати та розвивати молодших школярів, учитель має володіти своїм емоційним станом, вміти його контролювати. Це все сприятиме позитивному навчанню учнів, спілкуванню з їх батьками, відточенню умов педагогічної взаємодії та відповідно удосконаленню навчально-виховного процесу.

Досягнення більш якісної та більш доступної для всіх школярів початкової освіти є гострою потребою часу (О.Я. Савченко, 2009, с.9). І з цим неможливо не погодитися. Адже сучасне покоління — це нові діти, великі можливості, нові методики, перспективи та складнощі, які трапляються на шляху у сучасного вчителя початкової школи. На вчителя давить:

- стереотип сприйняття молодшого школяра, який прагне наслідувати вчителя;
- брак сучасних психологічних знань;
- брак технічних знань та вмінь тощо (О.Я. Савченко, 2009, с.10).

Як зазначає педагогиня О. Савченко, світ змінився, діти та їхнє дитинство змінилися, до школи приходять зовсім інші здобувачі освіти, не схожі на попередніх. Сучасні учні розкутіші, більш проінформовані, з ослабленим здоров'ям, часто не підготовлені до навчання і спілкування з однолітками, таких дітей значно складніше навчити і виховати, ніж попередні покоління (О.Я. Савченко, 2009, с.10).

Робота із сучасними дітьми диктує вчителю змінити стереотип сприйняття школяра як того, хто хоче ловити кожне слово учителя. Окрім того, збільшилась кількість школярів з особливими освітніми потребами, з проблемами здоров'я (порушенням постави, зі зниженням зору, серцево-

судинними захворюваннями тощо); у більшості першокласників важко відбувається процес адаптації до школи. У зв'язку зі збільшенням кількості неблагополучних сімей, зниженням рівня педагогічної освіти батьків. За таких умов вчитель має бути готовий до різних емоційних навантажень, клопіткої праці та вмінно регулювати свій емоційний стан.

Учитель початкової школи має відзначати і контролювати динаміку формування новоутворень, що виникають і розвиваються у молодших школярів відповідно до навчальної діяльності. Це довільність психічних процесів, яка спостерігається у вміннях свідомо планувати власну діяльність, ставити цілі, займатися пошуковою діяльністю, вміти знаходити засоби досягнення поставлених цілей, поборювати труднощі та перешкоди, керувати своєю поведінкою; знаходити внутрішній план дій та уміння молодшого школяра організувати навчальну діяльність, які передбачає пошук і вибір варіантів дій, планування їх порядку і засобів реалізації (самоорганізації), необхідність контролю і самоконтролю, словесного звіту, самооцінки в навчальній діяльності; рефлексія – усвідомлення власних вчинків та суджень з погляду на їхню відповідність задуму та умовам діяльності; самоаналіз який сприяє зміні пізнавальної діяльності учнів початкових класів, ставлення учнів до себе та свого оточення, їх світогляд, сприяє виробленню власної думки, поглядів, уявлень про значущість учіння на основі отриманих знань. Відповідно до цього, вчителі у власній педагогічній діяльності повинні користуватися висловом В. Сухомлинського й намагатися не перетворювати дитину в сховище знань, комору істин, правил і формул, а повинен навчити цю дитину думати.

Зростають вимоги до формування у майбутніх учителів початкової школи високого рівня професійної психолого-педагогічної підготовки, вміння творчо працювати на ниві навчання і виховання молодших школярів, самостійно приймати науково-обґрунтовані, своєчасні та правильні рішення, виявляючи зразки педагогічної майстерності. Хоч майстерність педагога виявляється в його діяльності, проте вона не підподить до неї та не задовільняється лише високим рівнем розвитку спеціальних узагальнених умінь. Майстерність є виявом

найвищої форми активності особистості вчителя у професійній діяльності, його позиції, вмінні виявляти творчу ініціативу за мотивами реалізації власної системи цінностей, в активності, яка ґрунтується на гуманізмі та розкривається в раціональному використанні прийомів, методів і засобів педагогічної взаємодії у різних ситуаціях, які виникають в процесі навчання і виховання (Н.В. Теличко, 2014, с.7).

Для того, щоб системно й ефективно спрямовувати навчально-пізнавальну діяльність молодших школярів на формування конкретних компетентностей, в учителів початкової школи доцільно сформувати відповідні компетентності в процесі здобуття вищої освіти, що розглядаємо як обов'язкову складову їхньої педагогічної майстерності.

До таких компетентностей відноситься громадянська компетентність, яка в Державному стандарті визначається як вміння людини активно, відповідально та ефективно реалізовувати права та обов'язки з метою розвитку демократичного суспільства. Зокрема, І. Касьяненко розглядає громадянську компетентність як життєву компетентність особистості (І.Г. Касьяненко, 2005, с.21).

Ключова компетентність вважається спеціально структурованим комплексом якостей людини, які допомагають ефективно й успішно приймати участь у різних сферах діяльності. Крім цього, ключова компетентність належить до загальногалузевого змісту освітніх стандартів. Розуміння ключової компетентності тісно пов'язане з поняттям "ключова компетенція". Цей феномен прирівнюють до об'єктивної категорії, яка в свою чергу фіксує суспільно визначену сукупність знань, умінь, навичок, ставлень, які можна застосувати в широкій сфері діяльності людини (вміння вчитися, громадянська компетентність, загальнокультурна компетентність, здоров'язбережувальна компетентність, соціальна компетентність, а також компетентність з питань інформаційно-комунікаційних технологій). Зокрема, на думку І. Зимньої, ключові компетенції доцільно розглядати як нову парадигму результату сучасної освіти.

Предметна компетентність – це досвід специфічної для певного предмета діяльності, освоєний учнями у процесі навчання, пов’язаної з набуттям нового знання, його переосмислення і застосуванням. Сформованість предметної компетентності передбачає вияв в особі предметної компетенції, тобто знань, умінь та притаманних їм рис у межах конкретного предмета, що дає змогу учневі (а також і вчителю початкової школи) самостійно виконувати певні дії для розв’язання навчальної проблеми (задачі, ситуації). Як учень, так і вчитель відповідно до власного рівня підготовки має уявлення, знає, розуміє, застосовує, виявляє ставлення, оцінює. Предметна компетентність майбутнього вчителя початкових класів передбачає його готовність формувати в молодших школярів такі види компетентностей, як:

- 1) предметна математична компетентність – це вміння школяра створювати математичні моделі процесів навколишнього світу, застосовувати ці моделі на практиці, його досвід математичної діяльності в момент розв’язування навчально-пізнавальних і практично зорієнтованих задач;
- 2) природознавча компетентність, що ґрунтується на здатності учня розв’язувати проблемні задачі практичного та пізнавального характеру, які є соціально доступними й особистісно-значущими, пов’язані з реальними об’єктами природи у сфері відносин “людина – природа”;
- 3) комунікативна компетентність полягає у вмінні учня застосувати у спілкуванні власні знання мови, способи взаємодії з оточуючими і віддаленими людьми та подіями, навички спільної з кимось роботи, володіння різними соціальними ролями.

Оскільки майбутній учитель початкових класів навчає молодших школярів кільком предметам, відтак і в учня, і в майбутнього вчителя необхідно формувати міжпредметну компетентність. Дана компетентність розглядається як здатність людини застосувати знання, вміння, навички, способи діяльності та ставлення, які належать до певного кола навчальних предметів і предметних галузей щодо міжпредметного кола проблем.

На думку педагогині І. Карицької, варто використовувати поняття соціально-професійна компетентність, яка в свою чергу охоплює такі характеристики майбутнього педагога, що відображають його готовність і здатність будувати конструктивну, творчу, майстерну професійну діяльність. Сюди педагогиня відносить систему соціально-психологічної і соціально-етичної зрілості, що в нашому дослідженні передбачає сформованість педагогічно-деонтологічної позиції студента як однієї з основ педагогічної майстерності майбутнього вчителя початкових класів. Ми погоджуємося з думкою І. Карицької, що соціально-професійна компетентність – ситуативна соціологічна категорія, що виражається в готовності випускника вузу до здійснення певної діяльності в конкретних професійних ситуаціях. Вона виявляється в особово-орієнтованій діяльності, характеризує здатність фахівця реалізовувати людський потенціал для професійної діяльності.

Як ми згадували раніше, діти сучасного покоління значно відрізняються від дітей попередніх поколінь. Вони навіть можуть не розділяти погляди старших.

Сучасна школа потребує нового й сучасного вчителя, який зможе йти нога в ногу зі змінами. Реформою Нової української школи передбачено стимули для професійного зростання вчителя та особистісного його становлення, з метою залучення до педагогічної професії найкращих вчителів та педагогів (М. Грищенко (ред.), 2016, с.16). Перш за все творчому й старанному вчителю, який понаднормово працює над собою, буде надано академічну свободу, що сприятиме висвітленню його творчості у власній діяльності. Власні авторські навчальні програми, які вчитель зможе готувати власноруч, можливість обирати підручники, підбирати методи, обирати стратегії, способи і засоби навчання, виражати власну фахову думку – в цьому й заключається академічна свобода вчителя (М. Грищенко (ред.), 2016, с.16).

Нова українська школа надає вчителям можливість вивчати особистісно-орієнтований та компетентнісний підходи до управління освітнім процесом, психологію групової динаміки і тому подібне. Тут і висвітлюється нова роль

учителя – як коуча, фасилітатора, тьютора, модератора в індивідуальній освітній траєкторії дитини, а не лише не єдиного наставника та джерело знань (М. Грищенко (ред.), 2016, с.16).

Для успішного функціонування будь-якого закладу загальної середньої освіти одним із основних факторів є взаємодія всіх його учасників. Особливої уваги вона набуває в момент дистанційного навчання, саме тоді, коли всі учасники освітнього процесу не можуть бути поруч (А. Лотоцька, 2020, с.9).

Вчитель – яскравий приклад того, хто першочергово співпрацює з усіма учасниками освітнього процесу. Так, для досягнення учнями успішних результатів вчителька зобов'язана виконувати освітню програму, мається на увазі: давати інформацію стосовно змісту та обсягу навчального матеріалу, завдань, підібраних для його закріплення, перевіряти й оцінювати виконані завдання, надавати відгуки на виконані завдання. Педагогічний працівник повинен розуміти мету завдань, план їхнього виконання, інструментарій для роботи, підбирати необхідний обсяг та методику оцінювання виконаної роботи (А. Лотоцька, 2020, с.10).

Стосовно дистанційного навчання тут варто зацентувати увагу на плануванні вчителем графіка своєї роботи, визначенні базових інструментів та платформ для проведення освітнього процесу. Проте, не варто одночасно використовувати всі онлайн платформи. Перш за все краще обрати просте й доступне, а пізніше можна змінювати їх за чітко-продуманим алгоритм дій. Вчителю потрібно плідно попрацювати й вивчити платформу, після чого переконатись, що технічних знань та вмінь йому достатньо для праці на вибраній платформі. Для такої перевірки підійде пробний урок, проведений з колегами, також важливим є складання графіку онлайн-уроків, створення груп або спільнот з учнями в зручному месенджері та завчасне повідомлення про дату і час онлайн-уроків (А. Лотоцька, 2020, с.11).

Яким би не було навчання: очне, дистанційне, змішане, комунікація є невід'ємним складником педагогічного процесу. Від неї залежить ефективність навчання. Під час дистанційного навчання взаємодія між учнями та вчителями

здійснюється в межах віртуального простору, який вбачає в собі сформовану ситуацію взаємодії. Така взаємодія включає в себе спеціально підібране місце, необхідний час та взаємоузгоджене бажання для спілкування, які сприяють досягненню цілей освітнього процесу. Звичайно, в умовах дистанційного навчання цей процес складніший, оскільки заключається у сприйнятті та розумінні інших у віртуальному просторі.

Складністю у дистанційному навчанні виступає не лише стимулювання учнів до діяльності, а й можливість спілкуватися, яка дає можливість здобувачам освіти висловлювати найрізноманітніші пропозиції. Головне завдання комунікації ґрунтується на залученні та мотивації учасників до навчального процесу (А. Лотоцька, 2020, с.12).

Хоч нова форма навчання є складною й незвичною для педагогічних працівників, але працювати потрібно та ще й з подвійними зусиллями. Хочемо звернути вашу увагу на педагогічні прийоми, які можуть спонукати дітей чесно й самостійно виконувати завдання під час дистанційного навчання. Для цього вчительці потрібно:

- мотивувати і хвалити дітей, коли бачитиме, що робота виконана самостійно, хоч і не ідеально;
- завдання планувати так, щоб рівень складності наростав від елементарного до дуже складного (якщо дитина виконала завдання лише до половини, слід подякувати за виконану роботу і пояснити складніший матеріал додатково);
- готувати індивідуальні завдання для кожного учня й давати його хоча б раз на кілька тижнів, щоразу різним учням;
- давати завдання з готовими відповідями, але перед їх виконанням просити учнів спробувати спочатку виконати їх самостійно, не підглядаючи, лише при потребі — звернутися по допомогу до вчительки;
- підбирати завдання, які передбачають власні висловлювання та роздуми дитини (А. Лотоцька, 2020, с.15).

Кожному вчителю слід аналізувати власну діяльність для її подальшого покращення. Так, важливо проаналізувати ефективність технологій, які використовувалися під час дистанційного навчання на карантині, адже ці ж технологія можна продовжити використовувати для змішаного навчання, електронної підтримки очних занять тощо. Для цього варто визначити практики та технології, які були успішно використані, і застосовувати їх надалі.

В сучасності цифрова педагогіка набуває обертів, саме тому хотілося б, щоб досвід, набутий за умов дистанційного навчання як учнів так і вчителів й надалі ставав важливою частиною освітнього процесу. (А. Лотоцька, 2020, с.17).

Важливим критерієм підбору інструментарію для організації дистанційного навчання є відповідність цілям, які поставили педагоги, і можливість досягнення очікуваних результатів навчання в дистанційному форматі. Слід врахувати й оригінальність цього інструментарію, який слугував би скороченню кількості різних платформ, що використовуються для навчання. Порівнюючи декілька з них, варто враховувати зрозумілість інтерфейсу для всіх учасників освітнього процесу. Перевагу слід надати україномовним ресурсам. Поза увагою не повинні залишатися можливі особливі потреби учнів та доступність програмних засобів. Також слід враховувати різноманітність пристроїв які максимально підходять для різних платформ (мобільні пристрої, персональні комп'ютери, планшети, ноутбуки, нетбуки).

Важливим моментом дистанційного навчання є необхідність реєстрації учнів на веб-ресурсі, яка була б безпечною для них. Тому, спочатку потрібно вчителю уважно ознайомитися із правилами використання платформ та зменшити до мінімуму обсяг особистих даних, які фіксуються на них, після чого доносити інформацію до учнів (А. Лотоцька, 2020, с.19).

На практиці в учнів початкових класів спостерігався нижчий рівень готовності до самостійної роботи, ніж в учнів основної та старшої школи, особливо це стосувалося дітей з особливими освітніми потребами. Організаційні моменти у роботі з молодшими школярами покладалися на дорослих, але саме

організаційні, а не виконувати завдання за дитину. З часом школярі самостійно підключалися до онлайн-уроків, проте не всі.

Дистанційна форма навчання містила в собі багато непорозумінь. Одним із яких були непорозуміння з батьками. Для того, щоб їх уникнути вчителю слід дотримуватися чітких правил спілкування, які варто запропонувати з самого початку навчання. Спілкування батьків і вчителів буде позитивним лише тоді, коли починатиметься з позитиву та довіри (А. Лотоцька, 2020, с.41).

При дистанційному навчанні значну частину свого часу вчителі витрачають на підготовку до уроку та аналіз власної діяльності. Не зважаючи на це вчитель не мусить працювати цілодобово, він повинен піклуватися про себе та своє здоров'я як психічне так і фізичне, щоб не спричинити професійного вигорання і перевтоми (А. Лотоцька, 2020, с.47). Саме тому, не аби якого значення тут відіграє саморегуляція емоційного стану вчителя. Щоденні релаксація, медитація й відпочинок дадуть не лише можливість відпочити, а й покращать здоров'я вчителя й дадуть можливість позитивно налаштуватися на наступний робочий день.

Підведемо висновок стосовно вище зазначеної інформації. У своїй діяльності вчитель зустрічається з різноманітними емоційними факторами, які так чи інакше впливають на його роботу. До них ми можемо віднести: перебудову освіти – НУШ, спілкування з батьками та їхніми дітьми, спілкування з педагогічними працівниками, нові прийоми й методи роботи з учнями, дистанційне навчання тощо. З такими факторами сучасний вчитель працює щоденно і вони не аби як впливають на його діяльність. Це все підводить нас до того, що сучасний вчитель повинен бути емоційно-підготовленим до своєї діяльності.

1.3. Здатність до саморегуляції емоційного стану як основа професіоналізму вчителя сучасної школи

Учитель – це особа, яка змінюється впродовж всього життя. Якщо змінюються орієнтири освіти, то й змінюється сам учитель.

Зараз, як і раніше під час проведення попередніх освітніх реформ, зміни в усій системі розпочинаються саме з початкової ланки і вчителі-початківці першими потрапляють під удар нових вимог, викликів та змін.

У Державному стандарті початкової освіти та Закону України “Про освіту” йде мова про нову школу, яку прагне створити держава та вчителів, які прагнуть змінюватися та вдосконалюватися задля процвітання освіти (О. Головіна, 2020, с.2). Особливо це стосується професійної компетентності вчителя, яка весь час потребує розвитку та удосконалення.

Новий вчитель – нові компетентності, якими він повинен володіти. Серед них є й ті, котрі дублюються з попереднім стандартом (знання навчального предмету, володіння методикою викладання тощо), а є й нові компетентності, без яких сучасний учитель не може бути успішним, спроможним до інновацій та педагогічного партнерства. Прикладом цього є бажання батьків, щоб їхніх дітей навчав учитель, який любить дітей та свою професію, здатний зрозуміти потреби дитини, з повагою ставився до кожного учня. Також, ми можемо побачити це й через емоційно-етичну компетентність, яка містить у собі знання про емпатію, формування емпатії, вміння розуміти емоції іншої людини, вміння регулювати власний емоційний стан, долати стресові ситуації, знати, як стабілізувати та управляти власним емоційним станом. Такі вміння повинні опанувати всі сучасні вчителі і вміти навчити цього своїх учнів.

Якщо ж розглядати трудову функцію “Партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу”, вона потребує наявності емоційно-етичної компетентності, яка полягає у вмінні особистості усвідомлювати особисті відчуття та почуття, керувати власними емоційними станами, опанюванні знань про типи емоцій, причини їх виникнення, а також уміння свідомо реагувати на прояви емоцій без осудження, направляти та підтримувати увагу в процесі педагогічної діяльності (О. Головіна, 2020).

Всі ми добре знаємо, що зміна дошкільного дитинства на шкільне життя, яке супроводжується зміною його соціальним оточенням, прийняттям нової соціальної позиції – позиції школяра, до якої входять права й обов’язки, котрі

мають узгоджуватися з новим режимом дня, виступає складним, критичним, переломним етапом у житті дитини, полегшити яке може лише перший вчитель – авторитет серед усіх дорослих. Саме від професіоналізму та злагодженої роботи учителя, буде залежати вдале включення першокласника в шкільне життя, ефективність його учбової діяльності не лише в 1-4-х класах, а й у середній та старшій школі. Саме ті труднощі, стресові ситуації, які чекатимуть на учнів, вони ж чекатимуть і на вчителя. Відштовхуючись від цього ми розуміє важливість емоційної регуляції як запоруки успішної діяльності вчителя початкових класів.

Особливо актуальною й однією з успішних умов діяльності вчителя є саморегуляція його емоційного стану. Вчителям слід пам'ятати, те, як вони навчають учнів, є таким же важливим, як те, чому вони їх навчають (Н.М. Бібік, 2017, с.22).

Несформовані у вчителів вміння регулювати власні емоційні стани, слабоконтрольовані афективні настрої та стреси, які виникають щоденно і виступають перепонами для успішної професійної діяльності, призводять до розладів у між особистісних відносинах у колективах, сім'ях, перешкоджають досягненню запланованих цілей і реалізації намірів, провокують соматичні розлади.

Своєчасна саморегуляція може запобігти накопиченню перенапруження, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон, посилює контроль над своїми емоціями, мобілізує ресурси організму. Одними з найбільш простих і доступних методів регулювання є природні прийоми саморегуляції. До них відносять: усмішку та сміх, прийоми позитивного мислення, мріяння, спостереження за прекрасним, розглядання фотографій, догляд за тваринами, квітами, прогулянки на природі, в парку, лісі, вдихання чистого та свіжого повітря, прослуховування музичних записів, помірну фізичну активність тощо.

Виокремлюють два шляхи здійснення саморегуляції негативних психоемоційних станів:

- попередження їхнього виникнення (профілактика);

- зниження вже сформованих станів.

Арсенал методів саморегуляції, який можна використати вчитель у своїй професійній діяльності, досить широкий і різноманітний.

Як ми вже згадували у першому розділі, методи саморегуляції здійснюються на довільному й усвідомлюваному рівнях. До основних методів науковці відносять: аутогенне тренування (аутотренінг), м'язову релаксацію, фізичне розвантаження, дихальні техніки, візуалізація, тобто використання сприятливих образів, та способи, пов'язані зі впливом слова (О.Я. Чебикін, 2017, с.90).

Австрійський лікар І. Шультц у 30-ті рр. XX століття запропонував, охарактеризував та описав метод аутогенного тренування. Аутогенне тренування у своїй основі має такий алгоритм: послідовне самонавіювання людиною відчуття ваги й тепла в кінцівках, після цього відчуття тепла в області сонячного сплетіння, потім відчуття тепла в області серця, і в кінці відчуття приємного прохолодного чола. Така послідовність дій сприяє розслабленню, зняттю нервової напруги, оптимізує відновлення працездатності.

Методом, що поєднує елементи саморегуляції й самонавіювання, виступає аутотренінг. У його основі – самостійне використання вивчених або заздалегідь підготовлених фраз навіювань у стані глибокого розслаблення, або так званого “аутогенного занурення” з метою створення бажаного психічного стану. Аутотренінгові вправи допомагають людині керувати власними емоціями, відновлювати сили, зберігати й підвищувати працездатність, знімати зайву психічну напругу. Як правило, заняття триває близько 20–30 хвилин. Займатись аутотренінгом фахівці рекомендують 2–3 рази на день, наголошуючи на ефективності тренування вранці, відразу після пробудження й увечері перед засинанням. У цей час створюються кращі умови для самонавіювання так, як кора головного мозку трохи загальмована (І.М. Руденко, 2015, с.138).

Цілеспрямоване програмування стану й поведінки людини здійснюється за допомогою вироблення навичок керування увагою, регуляції ритму дихання та м'язового тону, використання уявних образів і словесних формул тощо.

Поступово людина вчиться входити в так званий стан “аутогенного занурення”: від легкого до більш глибокого ступеня. Відчуття тепла, важкості в усьому тілі, відволікання від зовнішніх подразників, стан спокою, відпочинку, внутрішня безтурботність, зменшення занепокоєння, нормалізація вегетативних дисфункцій формуються у стані релаксації (розслаблення). Більш глибокі ступені “аутогенного занурення” досягаються на основі релаксації. Для них характерним є відчуття легкості, невагомості тіла, мобілізація вольових зусиль. Як результат – створюються передумови для формування станів з високою активністю, працездатністю та продуктивними змінами у свідомості, цілеспрямоване вольове програмування людиною свого функціонального стану й поведінки.

Опанування вчителями методами психічної саморегуляції сприятиме зменшенню тривоги та тривожності, дратівливості, знервованості та інших негативних психоемоційних явищ, які часто виникають та зустрічаються у професійній діяльності вчителя початкових класів.

Тісний зв'язок між психічними станами і напругою м'язів покладено в основу методу “прогресивної релаксації”, або як її ще називають – м'язового розслаблення, автором якого є Едмунд Якобсон (Джейкобсон). Дослідник, реєструючи об'єктивні ознаки емоцій, звернув увагу на те, що емоційне збудження супроводжується м'язовою напругою, а певному типу емоційного реагування відповідає напруга певної групи м'язів. Напруга дихальної мускулатури провокується пригніченим настроєм, а тривожні стани та страх викликають напругу м'язів губ, язика, глотки, гортані й потиличних м'язів. На думку Е. Якобсона, існує тісний взаємозв'язок між психічними проблемами й тілом: так, тривога й занепокоєння спричиняють м'язову напругу, а напруга м'язів, зрештою, підсилює негативні емоції. Виходячи з цього та згідно з теорією Джемса-Ланге, для нейтралізації емоційної напруженості було запропоновано поступово розслаблювати м'язи. При афективних станах техніка довільного розслаблення м'язів сприяє зняттю надмірної емоційної напруженості, а також є профілактичним засобом у виникненні цих станів. Е. Якобсон запропонував

використати, певною мірою, парадоксальний шлях – спочатку максимально напружити м'яз і лише потім спробувати розслабитись, скинувши зайву напругу. Використовуючи зазначений “принцип контрасту”, можна більш чітко сприймати ступінь розслаблення м'язів, а потім і свідомо керувати цим станом. Класичний алгоритм проведення вправи “Прогресивно м'язова релаксація за Якобсоном-Еверлі” складається із блоків: нормалізація дихання, поетапне розслаблення: грудної клітини, м'язів ніг, стегон, рук, плечей, м'язів обличчя, роботі з внутрішніми органами.

Позбуватися зайвої напруги варто шляхом фіксації уваги на позитивних переживаннях, працюючи з приємними образами, думаючи не про проблемні ситуації, а про напрями їхнього подолання. Яскраві, переконливо-чіткі образи (зорові, слухові, тілесні, або комбіновані), що створюються у свідомості, здатні значно поліпшити психоемоційний стан людини.

Ми дійшли до висновку, що саморегуляція емоційного стану виступає важливою складовою емоційної компетентності сучасного вчителя початкової школи. Комплексне використання вище зазначених методів психічної саморегуляції, на нашу думку, сприятиме відновленню сил, підсилюватиме мобілізаційні ресурси організму, запобігатиме накопиченню надлишкового перенапруження, що виникає під час його професійної діяльності. Методи саморегуляції доречно комбінувати, застосовувати, враховуючи індивідуальність і своєрідність кожної особистості. Таким чином, опанування широким арсеналом методів саморегуляції, її своєчасне та вміле застосування є запорукою професійного здоров'я вчителів, а також виступає як психогігієнічним, так і психокорекційним засобом.

Висновки до розділу I

Аналізуючи наукову літературу з досліджуваної проблеми ми вияснили, що:

- саморегуляція – це здатність біологічної системи по відновленню стабільного рівня тих чи інших функцій після їхньої зміни;

- емоції – це чуттєва реакція у відповідь на різні сигнали, які викликають зміни фізіологічного стану організму;
- емоційна саморегуляція – це управління особистістю власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми;
- поняття “саморегуляція емоційного стану” та “емоційна саморегуляція” є тотожними;
- емоційна саморегуляція включає в себе три фази: емоційне занурення, емоційну ідентифікацію та емоційну перебудову. Основне завдання емоційної саморегуляції – розвантаження людини, вміння людини володіти власними емоціями, переключати їх при потребі, змінювати протилежними емоціями.
- у своїй діяльності вчитель зустрічається з різноманітними емоційними факторами, які так чи інакше впливають на його роботу. До них ми можемо віднести: перебудову освіти – НУШ, спілкування з батьками та їхніми дітьми, спілкування з педагогічними працівниками, дистанційне навчання тощо. Саме тому, сучасний вчитель повинен бути емоційно-підготовленим до своєї діяльності.
- саморегуляція емоційного стану виступає важливою складовою емоційної компетентності сучасного вчителя початкової школи. Методи саморегуляції доречно комбінувати, застосовувати, враховуючи індивідуальність і своєрідність кожної особистості. Своєчасна саморегуляція є запорукою професійного здоров’я вчителів, а також виступає як психогігієнічним, так і психокорекційним засобом.

РОЗДІЛ II

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВЧИТЕЛЯ СУЧАСНОЇ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

2.1. Констатувальне дослідження стану емоційної саморегуляції вчителів сучасної початкової школи та узагальнення його результатів

При виконанні практичного дослідження “Саморегуляція емоційного стану як умова успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи” основними методами виступали: опитувальник “Стиль саморегуляції поведінки” В.І. Моросанова [Додаток А], тест Холла [Додаток Б], тест Айзенка [Додаток В], вправи на розвиток емпатії [Додаток Г], аутогенне тренування [Додаток Д].

Досліджувальна вибірка складалася з 8 осіб, а саме вчителів початкових класів Сторожинецької загальноосвітньої школи I-III ступенів №1.

Специфіка експерименту як методу психолого-педагогічного дослідження полягала в тому, що в ньому цілеспрямовано і продумано створена штучна ситуація, в якій умови, які гіпотетично мали б сприяти регуляції емоційних станів вчителів 1-4-х класів, виділяються, виявляються і оцінюються краще всього. Основна мета даного експерименту полягала в тому, що він дозволяє об'єктивніше і надійніше, ніж решта методів, робити висновки про закономірності, механізми, зв'язки і причинність досліджуваного явища з іншими явищами, науково пояснювати походження і розвиток явища.

Для перевірки ефективності психолого-педагогічних умов регуляції емоційного стану вчителів-початківців використовувалися: на першому констатувальному етапі експерименту – методи спостереження, тестування, методи визначення рівня емоційної стійкості вчителів, на формувальному етапі експерименту – застосовувалася спеціальна корекційна методика в умовах конкретного виявлення та врахування емоційного стану вчителів початкової школи; здійснений підбір індивідуальних методів та прийомів регуляції емоційного стану вчителів 1-4-х класів; орієнтація на зону найближчого розвитку та вміння саморегуляції емоційного стану набула корекційна робота, постійні медитації та вправи.

У процесі обстеження виявляли рівні реагування на стресові ситуації, емоційну стійкість чи нестійкість вчителів (тест Айзенка), рівень саморегуляції та її компонентів (опитувальник В.І. Моросанової), рівень емоційного інтелекту вчителів (тест Холла), умови розвитку емпатійних властивостей особистості (вправи на розвиток емпатії), вміння самостійно коригувати емоційний стан при піднесеному нервовій та емоційній напрузі, задля подолання наслідків стресогенних ситуацій, які виникають в екстремальних умовах професійної діяльності вчителів (аутогенне тренування). Все це дало можливість визначити та підібрати необхідні методики, техніки, тренінги, медитації та вправи для розвитку в них вміння саморегуляції власного емоційного стану.

Дослідження проводили в два етапи. На першому етапі констатувального експерименту роботи були відібрані експериментальні й контрольні групи вчителів початкової школи. Для кожної групи учасників були підібрані тести та завдання. Більш детально про них можна дізнатися переглянувши додатки до роботи. Також слід зазначити, що на цьому етапі експерименту фіксувався показник емоційного стану вчителів, який склався в звичайних умовах їхньої професійної діяльності. На другому етапі експеримент передбачав активне формування саморегуляції емоційного стану в процесі спеціально організованого експериментального викладання.

Для проведення констатувального експерименту обрані дві групи вчителів (по четверо вчителів у кожній):

- контрольна група;
- експериментальна група.

Експериментальну групу склали 4 вчителів початкових класів. До контрольної групи були віднесені також 4 вчителів.

Метою констатувального експерименту стала оцінка емоційної стійкості вчителів початкових класів контрольної і експериментальної груп, а також зіставлення між собою одержаних показників.

Проведення даного етапу практичного дослідження було необхідне для того, щоб виявити рівень емоційної стійкості та вміння її саморегуляції у

вчителів 1-4-х класів, з подальшою констатацією певних змін, що відбулися, а також виявлення впливу психолого-педагогічних умов процесу освіти на емоційний стан цих вчителів.

У квітні 2021 року з метою виявлення рівня саморегуляції емоційного стану та її компонентів у вчителів початкової ланки навчання нами проведене тестування щодо дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності та визначення й підбір необхідних методик, технік, тренінгів, медитацій та вправ для розвитку в них вміння саморегуляції власного емоційного стану.

Діагностувати ми почали з виявлення емоційної нестійкості або, навпаки, стабільності, врівноваження людини. Різні люди по-різному реагують на стресові ситуації. Природно, вміння легко переносити стреси і не псувати собі і оточуючим людям нерви через дрібниці - дуже цінна якість. В протилежному випадку усяка дрібниця може перетворити ваше життя на пекло. Але, звичайно, не варто і перегинати палицю, уподібнюючись кам'яної статуї, нерухомої серед бур. Краще все ж лишатися живою людиною та не бути "свічкою на вітрі". Саме тому й варто оцінити свою власну емоційну стійкість. Для цього ми обрали тест Айзенка (Додаток В).

Найважливішими компонентами саморегуляції є такі компоненти, як: планування, програмування, моделювання, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності. Сформованість даних компонентів позначається на її рівні та на ефективності викладання, ведення уроків вчителями початкових класів. Саме ці компоненти ми взяли за основу вибору необхідних методик, технік, тренінгів, медитацій та вправ для розвитку у вчителів вміння саморегуляції власного емоційного стану.

Для визначення рівня сформованості саморегуляції емоційного стану нами було використано такий діагностичний комплекс:

1) Методики, спрямовані на вивчення наявного рівня саморегуляції вчителів початкових класів: опитувальник В.І. Моросанової (Додаток А), тест Холла (Додаток Б).

2) Методики спрямовані на вивчення емоційної нестійкості: тест Айзенка (Додаток В).

Роботі з учителями за вище вказаними методиками передувало:

1) Виявлення у вчителів рівня реагування на стресові ситуації, емоційну стійкість чи нестійкість (тест Айзенка), рівень саморегуляції (опитувальник В.І. Моросанової), рівень емоційного інтелекту (тест Холла).

2) Орієнтування вчителів на власну чесність та щирість у тестових відповідях.

3) Навчання вчителів виконувати даний вид роботи у відповідній послідовності з регламентацією часу.

Наступним кроком було проведення діагностики виявлення емоційної нестійкості або, навпаки, стабільності, врівноваження людини за «Тестом Айзенка» (Додаток В).

У процесі першого етапу дослідження, вивчаючи рівень емоційної стійкості та вміння її саморегуляції у вчителів 1-4-х класів на основі тестувань: тест Айзенка, опитувальник В.І. Моросанової, тест Холла, ми з'ясували, що більшість вчителів потребують відпочинку та постійного виконання ряду вправ та умов, що сприяють саморегуляції їх власного емоційного стану.

Результати перевірки загального рівня саморегуляції, а також компонентів, таких як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності були такими:

1) *За шкалою “Планування”* високі показники показали двоє вчителів початкової школи (Тамара Т. – 7 балів; Людмила Ш. – 8 балів), решта, у кількості 6 вчителів показали середні показники (Тетяна Н. – 5 балів; Світлана К. – 5 балів; Ольга К. – 6 балів; Ніна М. – 6 балів; Любов Б. – 6; Олена Г. – 6 балів). Дані показники вказують на необхідності в

усвідомленому плануванні власної діяльності, в такому випадку плани реалістичні, деталізовані, ієрархічні та стійкі, а цілі діяльності висуваються вчителями самостійно.

- 2) За шкалою “*Моделювання*” високі показники показали семеро вчителів (Тамара Т. – 7 балів; Людмила Ш. – 7 балів; Світлана К. – 7 балів; Ольга К. – 7 балів; Ніна М. – 8 балів; Любов Б. – 7 балів; Олена Г. – 8 балів) та одна вчителька (Тетяна Н. – 6 балів) показала середні показники. Це нам дало можливість з’ясувати, що вчителі вміють виокремлювати важливі умови, які сприяють досягненню поставлених цілей як в діючій ситуації, так і в майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям.
- 3) За шкалою “*Програмування*” високі показники показали троє вчителів (Ольга К. – 8 балів; Ніна М. – 8 балів; Олена Г. – 8 балів), ще двоє показали середні показники (Тамара Т. – 7 балів; Людмила Ш. – 5 балів), та троє (Тетяна Н. – 3 бали; Світлана К. – 4 бали; Любов Б. – 2 бали) – низькі показники. Ті вчителів, які показали високі та середні показники, у них сформовані вміння обмірковувати різні способи своїх дій і поведінки для досягнення запланованих цілей, їхні плани деталізовані і самостійні, вони володіють гнучкістю щодо вмінь змінюватися в нових обставинах і стійкості в ситуаціях перешкод. Ті вчителів, які показали низькі показники, це говорить про їх невміння і небажання продумувати послідовність своїх дій. Такі люди діють імпульсивно, вони часто не можуть самостійно продумувати послідовність дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.
- 4) За шкалою “*Оцінювання результатів*” високі показники показали п’ятеро вчителів (Тамара Т. – 7 балів; Людмила Ш. – 8 балів; Тетяна Н. – 7 балів; Любов Б. – 8 балів; Олена Г. – 7 балів), решта (Світлана

К. – 6 балів; Ольга К. – 6 балів; Ніна М. – 6 балів) показали середні показники. Результати свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Такі люди адекватно оцінюють неузгодженість отриманих результатів з поставленою метою діяльності, а також причини, які це спричинили, гнучко адаптуючись до зміни умов.

- 5) *За шкалою “Гнучкість”* семеро вчителів (Тамара Т. – 7 балів; Людмила Ш. – 7 балів; Тетяна Н. – 6 балів; Світлана К. – 7 балів; Ольга К. – 6 балів; Ніна М. – 6 балів; Олена Г. – 7 балів) показали середні показники, й лише одна вчителька (Любов Б. – 3 бали) показала низькі показники. Гнучкість семи вчителів дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику. Випробовувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя, у них неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.
- 6) *За шкалою “Самостійність”* одна вчителька (Людмила Ш. – 7 балів) показала високі результати, ще одна (Любов Б. – 5 балів) – середні й інші шестеро (Тамара Т. – 3 бали; Тетяна Н. – 2 бали; Світлана К. – 1 бал; Ольга К. – 1 бал; Ніна М. – 2 бали; Олена Г. – 3 бали) – низькі результати. Наявність у вчителів високих показників за даною шкалою засвідчую, що автономність в організації активності людини, її вміння самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу щодо досягнення поставленої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати проміжні й кінцеві результати діяльності. Вчителі, які показали низькі показники за даною шкалою залежать від думок та оцінок інших людей. Плани і програми дій розробляються не самостійно, такі люди часто і не критично слідують чужих порад. При

відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

За єдиною шкалою “Загальний рівень саморегуляції”, яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини, четверо вчителів (Тамара Т. – 35 балів; Людмила Ш. – 37 балів; Ніна М. – 34 бали; Олена Г. – 36 балів) показали високі результати та ще четверо (Тетяна Н. – 26 балів; Світлана К. – 26 балів; Ольга К. – 32 бали; Любов Б. – 27 балів) – середні. Це свідчить про те, що вчителі самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

Тестування по опитувальнику В.І. Моросанової показало, що половина вчителів досягли високого результату, тобто їх рівень саморегуляції знаходиться на високому рівні, інша половина також показала хороші результати, пройшовши опитувальник на середньому рівні. Таким чином, отримані в ході проведення тестування дані свідчать, що більшість вчителів початкової ланки освіти мають наявний середній рівень саморегуляції. Їх вміння контролювати власними емоціями та, при потребі, переключатися з одних емоцій на інші сформовані досить добре. При цьому, деякі моменти їм слід враховувати та покращувати власні вміння саморегуляції.

Вчителі, пройшовши тест Холла, який спрямований на визначення рівня емоційного інтелекту, також показали досить хороші результати. Тестування має на меті виявити здібності розуміти відносини особистості, що репрезентовані в емоціях, і керувати емоційною сферою на базі прийняття рішень.

Вчителям пропонувалися висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти їхнього життя. Всього налічувалося 30 висловлювань. Їм потрібно

було на кожне висловлювання вибрати одну з відповідей, яка має певну кількість балів (від -3 до +3). Серед перелічених відповідей були такі, як:

- Повністю не згоден (-3 бали);
- В основному не згоден (-2 бали);
- Частково не згоден (-1 бал);
- Частково згоден (+1 бал);
- В основному згоден (+2 бали);
- Повністю згоден (+3 бали).

Результати перевірки загального рівня емоційного інтелекту були такими:

- 1) *За шкалою “Емоційна обізнаність”* всі вчителі (Тамара Т. – 12 балів; Людмила Ш. – 11 балів; Тетяна Н. – 12 балів; Світлана К. – 12 балів; Ольга К. – 11 балів; Ніна М. – 12 балів; Олена Г. – 12 балів; Любов Б. – 12 балів) показали середні показники.
- 2) *За шкалою “Управління своїми емоціями”* троє вчителів (Тамара Т. – 10 балів; Світлана К. – 9 балів; Олена Г. – 9 балів) показали середні показники та п'ятеро вчителів (Людмила Ш. – 1 бал; Тетяна Н. – 3 бали; Ольга К. – 5 балів; Ніна М. – 7 балів; Любов Б. – 1 бал) – низькі показники.
- 3) *За шкалою “Самомотивація”* четверо вчителів (Тамара Т. – 15 балів; Тетяна Н. – 14 бали; Ніна М. – 15 балів; Олена Г. – 15 балів) показали високі показники, ще троє вчителів (Світлана К. – 11 балів; Ольга К. – 11 балів; Любов Б. – 8 балів) показали середні показники й одна вчителька (Людмила Ш. – 7 балів) – низькі показники.
- 4) *За шкалою “Емпатія”* семеро вчителів (Тамара Т. – 15 балів; Тетяна Н. – 15 бали; Ніна М. – 16 балів; Олена Г. – 16 балів; Світлана К. – 15 балів; Ольга К. – 15 балів; Любов Б. – 15 балів) показали високі показники, й одна вчителька (Людмила Ш. – 10 балів) – середні показники.
- 5) *За шкалою “Розпізнавання емоцій інших людей”* шестеро вчителів (Тамара Т. – 13 балів; Людмила Ш. – 9 балів; Тетяна Н. – 13 бали;

Світлана К. – 13 балів; Ольга К. – 13 балів; Любов Б. – 8 балів) показали середні показники інші дві вчительки (Ніна М. – 15 балів; Олена Г. – 15 балів) – високі показники.

Беручи до уваги результати тесту Холла, середній інтегративний рівень емоційного інтелекту, який визначається за наступними кількісними показниками: 40-69 балів, показали семеро вчителів (Тамара Т. – 65 балів; Тетяна Н. – 57 бали; Ніна М. – 65 балів; Олена Г. – 67 балів; Світлана К. – 44 бали; Ольга К. – 55 балів; Любов Б. – 42 бали) та одна вчителька (Людмила Ш. – 36 балів) показала низькі показники.

Наступним кроком першого етапу було проходження вчителями тестування Айзенка, 24 питання якого виявляють емоційну нестійкість або, навпаки, стабільність, врівноваженість. Також у тест входять 9 питань, що дозволяють оцінити, наскільки щирими були відповіді.

Результати тестування були такими:

- 1) *За шкалою “Ступінь екстраверсії/інтроверсії”* семеро вчителів (Тамара Т. – 12 балів; Людмила Ш. – 15 балів; Тетяна Н. – 13 балів; Світлана К. – 12 балів; Ольга К. – 13 балів; Ніна М. – 13 балів; Олена Г. – 13 балів) виявилися екстравертами та одна вчителька (Любов Б. – 7 балів) – інтровертом.
- 2) *За шкалою “Емоційна стійкість або нестійкість”* семеро вчителів (Тамара Т. – 10 балів; Світлана К. – 9 балів; Олена Г. – 8 балів; Тетяна Н. – 10 бали; Ольга К. – 9 балів; Ніна М. – 9 балів; Любов Б. – 11 бал) набрали менше 12 хрестиків, що говорить про те, що вони емоційно стійкі. Одна вчителька (Людмила Ш. – 17 бал) набрала більше 12 хрестиків, що свідчить про її емоційну нестійкість.
- 3) *За шкалою “Чесність у відповідях”* двоє вчителів (Людмила Ш. – 3 бали; Любов Б. – 4 бали) на запитання відповідали чесно, оскільки набрали менше 4 хрестиків, інші (Тамара Т. – 5 балів; Світлана К. – 5 балів; Олена Г. – 5 балів; Тетяна Н. – 5 балів; Ольга К. – 5 балів; Ніна М.

– 5 балів) були не зовсім чесними перед самими собою, оскільки набрали більше 4 хрестиків.

Підсумовуючи тест Айзенка, ми сміло можемо сказати, що у двох вчителів (Ніна М. – 14 балів; Олена Г. – 12 балів) нерви в порядку, вони можуть успішно контролювати свої емоції, випадкові стреси не виводять їх з рівноваги. Інші ж вчителі (Тамара Т. – 21 бал; Людмила Ш. – 20 балів; Тетяна Н. – 19 балів; Світлана К. – 18 балів; Ольга К. – 18 балів; Любов Б. – 21 бал) показали середні показники набравши від 15 до 25 балів. Їхнє протистояння стресам проходить змінним успіхом. Вони намагаються не давати собі мучитися даремно через життєвих колізій, але все-таки час від часу якась нещасна випадковість змушує їх переживати і конфліктувати. Найчастіше вони знаходять для себе привід розслабитися і змінити діяльність.

Після проведення першого етапу констатувального експерименту можна зробити висновок, що рівень саморегуляції емоційного стану у вчителів 1-4-х класів контрольної та експериментальної груп майже однаковий. Важко навіть виявити домінуючих вчителів. Як показав констатувальний експеримент, у вчителів початкових класів здебільшого середній рівень саморегуляції, кожній з них потрібно працювати над собою, вміти швидко опановувати власні емоції, переключатися з одних емоцій на інші, вміти контролювати їх в цілому.

Таким чином, визначивши рівень реагування на стресові ситуації, емоційну стійкість чи нестійкість, рівень саморегуляції та рівень емоційного інтелекту вчителів 1-4-х класів, ми визначили зміст та основні напрямки необхідних методик, технік, тренінгів, медитацій та вправ для розвитку у вчителів вміння саморегуляції власного емоційного стану.

Підібрані вправи були спрямовані на:

- 1) Розвиток емпатії: вправа “Зрозумій іншого”, вправа “Люблячий погляд”, вправа “Епітети”, вправа “Віддзеркалення почуттів”.
- 2) Вплив на людину в напрямку від периферії до центру тіла. При правильному виконанні таких вправ їх вплив поступово посилюється, викликаючи розслаблення спочатку окремих ділянок, а потім і всього

тіла. Мета даних вправ спрямована на: загальне заспокоєння вегетативної нервової системи; м'язове розслаблення; заспокоєння і ритмізація системи кровообігу; зняття напруги з судин головного мозку тощо.

Далі було встановлено терміни та місце проведення другого етапу експерименту: квітень – травень 2021 року.

Метою другого етапу експерименту стала організація роботи, спрямованої на розвиток у вчителів вміння саморегуляції власного емоційного стану в освітньому процесі.

На другому етапі констатувального дослідження нами були підібрані вправи, тренінги, медитації, які направлені на розвиток вміння вчителів саморегулювати власний емоційний стан під час навчання, виховання та розвитку дітей 1-4-х класів.

У травні 2021 року вчителям контрольної та експериментальної груп запропоновано ще раз пройти тести та опитувальник, спрямовані на виявлення ефективності проведених медитацій, вправ та аутотренінгу.

Наступним етапом нашого дослідження було порівняння результатів першого та другого етапів дослідження й обґрунтування висновків щодо ефективності запропонованих нами методик, технік, тренінгів, медитацій та вправ для розвитку у вчителів вміння саморегуляції власного емоційного стану.

Створена нами система роботи під час проведення другого етапу експерименту складалася з двох частин.

У першій частині другого етапу експерименту нами використовувалися вправи на розвиток емпатії, які сприяли розвитку вмінь розуміти емоційні стани іншої людини, вмінь співчувати й співпереживати іншому, а також вмінь виявляти допоміжну поведінку. Дане вміння педагога проявляється у доброзичливості, поваги до дітей, чуйності і дбайливості, емоційній сприйнятливості і розумінні.

Здатність учителя до розвитку та вдосконалення будь-якого емоційного явища можливо й необхідно розвивати за допомогою спеціальних навчальних і

коригувальних програм. Цьому сприяють проведення тренінгів сенситивності, розв'язання проблемних педагогічних завдань, рольові ігри.

На цьому етапі нами використовувалися такі вправи:

- 1) Вправа “Зрозумій іншого”. Кожен учитель, упродовж 2—3 хвилин описував настрій кого-небудь у групі; уявляв, відчував цю людину, її стан, емоції, переживання й усе це викладав на папері. Потім усі описи зачитувалися вголос і підтверджувалася їх достовірність. Вправа сприяла розвитку у вчителів вміння впізнавати та описувати емоції інших людей й аргументувати свої думки.
- 2) Вправа “Люблячий погляд”. Виконуючи дану вправу один учасник знаходиться за дверима. Його завдання — повернутися до кімнати, визначити людину, яка дивиться на нього “люблячим” поглядом (їх зазвичай відбирає ведучий, якщо ж його не має, це двоє або троє осіб). Потім обирається інший учасник, який відгадуватиме. Кількість тих, хто дивитиметься “люблячим” поглядом, збільшується. Таким чином вчителі вчилися бачити необхідні емоції в інших людей та власне виражати їх та керувати ними.
- 3) Вправа “Епітети”. Для виконання даної вправи ми використовували декілька фотографій, на яких зображено людей, які перебувають у різних емоційних станах. Кожен вчитель отримав фото певного емоційного стану. Його завдання – уважно розглянути фотографії, описати їх, причому не частини обличчя тих людей, а особистість вцілому. Варто підібрати 7 та більше епітетів, що розкривають характер людини та її емоційний стан. Наприклад: ця людина відчувається спокійною, слабкою, лагідною, веселою, радісною, безтурботною тощо. Вправа сприяла удосконаленню вмінь впізнавати емоційний стан іншої людини й аргументувати власні думки.
- 4) Вправа “Віддзеркалення почуттів”. Вчителі об'єднувалися в пари. Перший партнер емоційно вимовляє позитивну фразу. Другий учасник перш за все повторює своїми словами те, що почув, після чого

намагається розпізнати почуття, яке відчуває партнер у момент вимовляння фрази. Партнер оцінює точність обох віддзеркалень. Потім учасники міняються ролями. Таким чином, вчителі вчилися керувати власним емоціями та почуттями та виявляти їх у партнерів.

Друга частина другого етапу експерименту роботи був присвячений контролю, саморегуляції власного емоційного стану вчителів 1-4-х класів. Для цього ми використовували аутогенне тренування (Додаток Д), яке було направлено на:

- 1) Розвиток вміння заспокоїти себе.
- 2) Розвиток вміння зняти м'язову напругу.
- 3) Розвиток вміння зняти емоційну напругу.
- 4) Розвиток вміння приборкати негативні емоції та гармонізувати дихання.

Основним напрямом аутогенного тренування, яке проводилося нами, стала корекція емоційних станів при підвищеній емоційній напрузі, для подолання наслідків стресових ситуацій, що виникають в професійної діяльності кожного вчителя.

Для активної реалізації даного тренування ми обрали постійне місце для тренувань та час. Аутотренінг проводився у малому спортивному залі, після закінчення всіх уроків. Спортивний одяг та гімнастичні килимки сприяли хорошій, невимушеній атмосфері, зручності та легкості під час наших аутогенних тренувань.

Кожне аутогенне тренування закінчувалося підвищеним емоційним станом вчителів-початківців, які брали у ньому участь.

На другому етапі експерименту ми проводили тренінги, медитації та виконували різні вправи з учителями експериментальної групи. Починаючи працювати з кожною вчителькою ми враховували їх індивідуальний емоційний стан, виходячи з результатів тестувань, а також можливості, якими вони керувалися під час виконання підібраних вправ. Далі окремо з кожною вчителькою проводилась індивідуальна робота, спрямована на підвищення їх

рівня саморегуляції. Наприклад, Людмила Ш. за результатами перевірки її інтегративного рівня емоційного інтелекту показала середні показники (результати тесту Айзенка). По результатам опитувальника В. І. Моросанової, за єдиною шкалою “Загальний рівень саморегуляції”, яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини, Людмила Ш. показала високі результати. Її протистояння стресам проходить змінним успіхом. Вона намагається не давати собі мучитися даремно через життєві невдачі, але все-таки час від часу якась нещасна випадковість змушує її переживати і конфліктувати. Найчастіше вона знаходить для себе привід розслабитися і змінити діяльність. У наступному тестуванні, а саме пройшовши тест Холла, Людмила Ш. показала низькі показники, тобто її емоційний інтелект – здібність розуміти відносини особистості, що репрезентовані в емоціях, і керувати емоційною сферою на базі прийняття рішень, розвинений на низькому рівні. Після чого ми спільними зусиллями виконували вправи на розвиток емпатії: вправа “Зрозумій іншого”, вправа “Люблячий погляд”, вправа “Епітети”, вправа “Віддзеркалення почуттів”. Наступним нашим кроком було виконання вправ, спрямованих на вплив на людину в напрямку від периферії до центру тіла. Велику увагу ми приділяли правильному виконанню всіх вправ, оскільки при їх правильному виконанні таких вплив поступово посилюється, викликаючи розслаблення спочатку окремих ділянок, а потім і всього тіла. Мета даних вправ спрямована на загальне заспокоєння вегетативної нервової системи, м'язове розслаблення, заспокоєння і ритмізація системи кровообігу, зняття напруги з судин головного мозку тощо. Таким чином вчителька спокійніше реагувала на різноманітні ситуації, стримано та впевнено обирала необхідне рішення в тій чи іншій ситуації. Помітно покращився контроль за власним емоційним станом. Після аутотренінгу, за словами вчительки, вона почувалася набагато краще, її тіло було розслаблене, думки чисті, легко контролювала свої емоції та переключала їх, настрої підвищувався та з'являлося натхнення й сили для подальшої роботи. З іншими учасниками експериментальної групи ми працювали за тим самим алгоритмом.

Після проведення вище зазначених вправ, тренінгів, медитацій, була проведена повторна діагностика саморегуляції учасників експериментальної групи. Для цього використовувалися тестування, що застосовувалися на першому етапі експериментального дослідження, більш детально про них можна дізнатися переглянувши додатки до роботи.

Беручи до уваги опитувальник В.І. Моросанової, результати повторної перевірки загального рівня саморегуляції, а також компонентів, таких як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності були такими:

- 1) *За шкалою “Планування”* високі показники показали троє вчителів початкової школи (Тамара Т. – 8 балів; Людмила Ш. – 8 балів; Тетяна Н. – 7 балів), решта, у кількості 5 вчителів показали середні показники (Світлана К. – 5 балів; Ольга К. – 6 балів; Ніна М. – 6 балів; Любов Б. – 6; Олена Г. – 6 балів).
- 2) *За шкалою “Моделювання”* високі показники показали семеро вчителів (Тамара Т. – 7 балів; Людмила Ш. – 7 балів; Світлана К. – 7 балів; Ольга К. – 7 балів; Ніна М. – 8 балів; Любов Б. – 7 балів; Олена Г. – 8 балів) та одна вчителька (Тетяна Н. – 6 балів) показала середні показники.
- 3) *За шкалою “Програмування”* високі показники показали п'ятеро вчителів (Тамара Т. – 8 балів; Людмила Ш. – 8 балів; Ольга К. – 8 балів; Ніна М. – 8 балів; Олена Г. – 8 балів), ще двоє показали середні показники (Тетяна Н. – 6 балів; Світлана К. – 5 балів), та одна (Любов Б. – 4 бали) – низькі показники. Вчителі експериментальної групи показали вищі показники ніж попереднього разу.
- 4) *За шкалою “Оцінювання результатів”* високі показники показали шестеро вчителів (Тамара Т. – 8 балів; Людмила Ш. – 8 балів; Тетяна Н. – 8 балів; Любов Б. – 7 балів; Олена Г. – 7 балів; Світлана К. – 7 балів), решта (Ольга К. – 6 балів; Ніна М. – 6 балів) показали середні показники. Результати свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки

результатів. Такі люди адекватно оцінюють непогодженість отриманих результатів із поставленою метою діяльності, та причини, які сприяли їхньому виникненню, гнучко адаптуючись до зміни умов.

5) *За шкалою “Гнучкість”* всі вчителі (Тамара Т. – 7 балів; Людмила Ш. – 6 балів; Тетяна Н. – 6 балів; Світлана К. – 6 балів; Ольга К. – 6 балів; Ніна М. – 6 балів; Олена Г. – 7 балів; Любов Б. – 6 бали) показали середні показники. Гнучкість вчителів дозволяє свідомо реагувати на швидкі зміни подій, а також ефективно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

6) *За шкалою “Самостійність”* одна вчителька (Людмила Ш. – 7 балів) показала високі результати, ще троє (Тамара Т. – 5 балів; Тетяна Н. – 5 балів; Любов Б. – 5 балів) – середні й інші четверо (Світлана К. – 3 бали; Ольга К. – 2 бали; Ніна М. – 2 бали; Олена Г. – 3 бали) – низькі результати. Наявність у вчителів високих показників свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Випробовувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються не самостійно, такі люди часто і не критично слідує чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

За єдиною шкалою “Загальний рівень саморегуляції”, яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини, четверо вчителів (Тамара Т. – 34 балів; Людмила Ш. – 35 балів; Ніна М. – 34 бали; Олена Г. – 35 балів) показали високі результати та ще четверо (Тетяна Н. – 27 балів; Світлана К. – 25 балів; Ольга К. – 30 бали; Любов Б. – 27 балів) – середні. Це свідчить про те, що вчителі самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення

мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше відчуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

Тестування по опитувальнику В.І. Моросанової показало, що як і попереднього разу половина вчителів досягли високого результату, тобто їх рівень саморегуляції знаходиться на високому рівні, інша половина також показала хороші результати, пройшовши опитувальник на середньому рівні. Таким чином, отримані в ході проведення тестування дані свідчать, що більшість вчителів початкової ланки освіти мають наявний середній рівень саморегуляції. Їх вміння контролювати власними емоціями та, при потребі, переключатися з одних емоцій на інші сформовані досить добре. При цьому, деякі моменти їм слід враховувати та покращувати власні вміння саморегуляції.

Вчителі, повторно пройшовши тест Холла, який спрямований на визначення рівня емоційного інтелекту, також показали досить хороші результати. Тестування має на меті виявити здібності розуміти відносини особистості, що репрезентовані в емоціях, і керувати емоційною сферою на базі прийняття рішень.

Нагадаємо, що вчителям пропонувалися висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти їхнього життя. Всього налічувалося 30 висловлювань. Їм потрібно було на кожне висловлювання вибрати одну з відповідей, яка має певну кількість балів (від -3 до +3). Серед перелічених відповідей були такі, як:

- Повністю не згоден (-3 бали);
- В основному не згоден (-2 бали);
- Частково не згоден (-1 бал);
- Частково згоден (+1 бал);
- В основному згоден (+2 бали);

- Повністю згоден (+3 бали).

Результати повторної перевірки загального рівня емоційного інтелекту вчителів початкової школи були такими:

- 1) *За шкалою “Емоційна обізнаність”* всі вчителі (Тамара Т. – 10 балів; Людмила Ш. – 10 балів; Тетяна Н. – 12 балів; Світлана К. – 11 балів; Ольга К. – 11 балів; Ніна М. – 11 балів; Олена Г. – 11 балів; Любов Б. – 12 балів) показали середні показники.
- 2) *За шкалою “Управління своїми емоціями”* четверо вчителів (Тамара Т. – 11 балів; Світлана К. – 10 балів; Ніна М. – 8 балів; Олена Г. – 9 балів) показали середні показники та четверо вчителів (Людмила Ш. – 4 бал; Тетяна Н. – 5 бали; Ольга К. – 5 балів; Любов Б. – 3 бал) – низькі показники.
- 3) *За шкалою “Самотивація”* четверо вчителів (Тамара Т. – 15 балів; Тетяна Н. – 14 бали; Ніна М. – 15 балів; Олена Г. – 15 балів) показали високі показники, ще четверо вчителів (Людмила Ш. – 9 балів; Світлана К. – 12 балів; Ольга К. – 11 балів; Любов Б. – 9 балів) показали середні показники.
- 4) *За шкалою “Емпатія”* семеро вчителів (Тамара Т. – 15 балів; Тетяна Н. – 15 бали; Ніна М. – 16 балів; Олена Г. – 15 балів; Світлана К. – 15 балів; Ольга К. – 14 балів; Любов Б. – 14 балів) показали високі показники, й одна вчителька (Людмила Ш. – 12 балів) – середні показники.
- 5) *За шкалою “Розпізнавання емоцій інших людей”* п’ятеро вчителів (Людмила Ш. – 9 балів; Тетяна Н. – 12 бали; Світлана К. – 11 балів; Ольга К. – 13 балів; Любов Б. – 9 балів) показали середні показники інші три вчительки (Тамара Т. – 15 балів; Ніна М. – 15 балів; Олена Г. – 15 балів) – високі показники.

Беручи до уваги повторні результати тесту Холла, середній інтегративний рівень емоційного інтелекту, який визначається за наступними кількісними показниками: 40-69 балів, показали семеро вчителів (Тамара Т. – 67 балів;

Людмила Ш. – 40 балів; Тетяна Н. – 60 балів; Ніна М. – 65 балів; Олена Г. – 67 балів; Світлана К. – 48 балів; Ольга К. – 56 балів; Любов Б. – 45 балів).

Наступним кроком було повторне проходження вчителями тестування Айзенка, 24 питання якого виявляють емоційну нестійкість або, навпаки, стабільність, врівноваженість. Також у тест входять 9 питань, що дозволяють оцінити, наскільки щирими були відповіді.

Результати тестування були такими:

- 1) За шкалою *“Ступінь екстраверсії/інтроверсії”* семеро вчителів (Тамара Т. – 13 балів; Людмила Ш. – 15 балів; Тетяна Н. – 12 балів; Світлана К. – 12 балів; Ольга К. – 13 балів; Ніна М. – 14 балів; Олена Г. – 13 балів) виявилися екстравертами та одна вчителька (Любов Б. – 8 балів) – інтровертом.
- 2) За шкалою *“Емоційна стійкість або нестійкість”* семеро вчителів (Тамара Т. – 10 балів; Світлана К. – 9 балів; Олена Г. – 9 балів; Тетяна Н. – 10 балів; Ольга К. – 9 балів; Ніна М. – 9 балів; Любов Б. – 10 балів) набрали менше 12 хрестиків, що говорить про те, що вони емоційно стійкі. Одна вчителька (Людмила Ш. – 14 балів) набрала більше 12 хрестиків, що свідчить про її емоційну нестійкість.
- 3) За шкалою *“Чесність у відповідях”* двоє вчителів (Людмила Ш. – 3 бали; Любов Б. – 4 бали) на запитання відповідали чесно, оскільки набрали менше 4 хрестиків, інші (Тамара Т. – 5 балів; Світлана К. – 5 балів; Олена Г. – 5 балів; Тетяна Н. – 5 балів; Ольга К. – 5 балів; Ніна М. – 5 балів) були не зовсім чесними перед самими собою, оскільки набрали більше 4 хрестиків.

Підсумовуючи тест Айзенка, ми сміло можемо сказати, що у двох вчителів (Ніна М. – 14 балів; Олена Г. – 12 балів) нерви в порядку, вони можуть успішно контролювати свої емоції, випадкові стреси не виводять їх з рівноваги. Інші ж вчителі (Тамара Т. – 18 балів; Людмила Ш. – 19 балів; Тетяна Н. – 19 балів; Світлана К. – 18 балів; Ольга К. – 18 балів; Любов Б. – 20 балів) показали середні показники набравши від 15 до 25 балів. Їхнє протистояння стресам проходить

змінним успіхом. Вони намагаються не давати собі мучитися даремно через життєвих колізій, але все-таки час від часу якась нещасна випадковість змушує їх переживати і конфліктувати. Найчастіше вони знаходять для себе привід розслабитися і змінити діяльність.

Повторне тестування показало, що хоч результати й не дуже відрізнялися від попередніх, проте були кращими, відповідно рівень саморегуляції вчителів експериментальної групи підвищився.

Таким чином, отримані в ході проведення повторної діагностики дані свідчать, що більшість вчителів підвищили свій рівень саморегуляції емоційного стану, що позитивно вплинуло на успішність їхньої діяльності у роботі з учнями 1-4-х класів. Саме тому ми можемо стверджувати, що мета і завдання нашого дослідження поставлені правильно.

Відповідно до вище наведених даних видно, що за час проведеної роботи з умінням саморегуляції власного емоційного стану вчителів початкової школи в експериментальній групі нам вдалося значно підвищити рівень емоційної стійкості, загальний рівень саморегуляції вчителів.

За час проведення експерименту був відмічений зростаючий інтерес до роботи у вчителів, підвищена активність учнів на уроках, що свідчить про успішну діяльність вчителів та вплив на неї вміння саморегуляції власних емоцій. Так, на кінець експерименту в учителів експериментальної групи вміння саморегуляції емоційного стану підвищилась у 3 рази, тоді як у контрольній групі у 1,5 рази.

Одержані дані засвідчують ефективність запропонованих вправ, медитацій та тренінгів щодо саморегуляції емоційного стану вчителів завдяки орієнтації на чітку систему організаційних умов:

- 1) виявлення та врахування індивідуальних можливостей та вмінь саморегуляції вчителів початкової школи;
- 2) підбору спеціальних методів, вправ та тренінгів для удосконалення вміння саморегуляції вчителів;

3) орієнтація в роботі на зону найближчого розвитку вчителя стосовно вміння керувати й контролювати власний емоційний стан.

Це говорить про те, що експериментальне дослідження завершено, завдання виконані, мети досягнуто.

Експериментальне дослідження привело до висновку, що рівень саморегуляції емоційного стану вчителів 1 – 4-х класів здебільшого перебуває на середньому рівні, іноді на низькому і тому її розвитку сприяє така ситуація, коли вчитель створює спеціальні умови, які сприяють врахуванню наявного рівня саморегуляції емоційного стану та спрямування систематичної роботи, а саме виконання спеціальних вправ, медитацій, аутотренінгів, на зону найближчого розвитку вмінь керувати та контролювати власним емоційним станом.

У процесі дослідження вчителі вчилися:

- правильно виконувати підібрані нами вправи, тренінги, медитації, які направлені на розвиток вміння саморегулювати власний емоційний стан під час навчання, виховання та розвитку дітей 1-4-х класів;
- розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати або співчувати іншому, ця здатність вчителя спостерігається в таких характеристиках, як доброзичливість, повага до дітей, чуйність і дбайливе ставлення до дітей, емоційна сприйнятливність і розуміння;
- впізнавати та описувати емоції інших людей й аргументувати свої думки;
- бачити необхідні емоції в інших людей та власне виражати їх та керувати ними;
- керувати власним емоціями та почуттями та виявляти їх у партнерів;
- заспокоювати себе;
- знімати м'язову та емоційну напругу;
- приборкати негативні емоції та гармонізувати дихання.

Позитивні результати дало застосування комплексу прийомів: створення належної атмосфери; використання продуктивних вправ; проведення медитацій на належному рівні; організація та проведення аутотренінгів.

Експериментальна перевірка виконання спеціально підготовлених нами вправ, доводить, що правильне виконання кожної з них приносить свою користь та підвищує рівень саморегуляції емоційного стану вчителів, при їх щоденних практикуваннях, що позитивно впливає на роботу вчителів та на навчання, виховання й розвиток самих школярів, учнів 1 – 4-х класів.

Описуючи комплекси вправ та аутогенне тренування, ми намагалися зробити їх гнучкими, різноманітними й водночас найнеобхіднішими для щоденного виконання вчителями. Щоб взяти під контроль власний емоційний стан, вчителю слід завзято працювати над цим. Плоди щоденної праці над саморегуляцією емоційного стану принесуть не лише користь здоров'ю, а й сприятимуть підвищенню успішної діяльності як самого вчителя так й учнів, яких він навчає.

2.2. Прийоми і техніки саморегуляції емоційного стану вчителя

Високий рівень володіння вчителем емоційної компетентності є передумовою їхнього успіху у власній діяльності, яка в свою чергу пов'язана із взаємодією з іншими людьми.

Для покращення психічних станів вчителів варто застосовувати різноманітні прийоми, техніки, методи. Гімнастика, самомасаж, нервово-м'язова релаксація, аутотренінг, дихальна гімнастика, медитація, ароматерапія, арттерапія, кольоротерапія, музикотерапія, бібліотерапія є одними з найефективніших технік регуляції психічних станів особистості.

Великої популярності серед технік емоційної саморегуляції особистості стало використання вправ аутогенного тренування, метою яких є зниження рівня емоційної напруги. Аутотренінг сприяє регуляції як психічних так і фізичних станів. Даний прийом базується на усвідомленому використанні засобів для психологічного впливу на організм особистості і його нервову систему з метою її пробудження та релаксації. Людям, види діяльності яких супроводжуються значним рівнем емоційної напруженості, а до них відноситься й педагогічній діяльності, варто займатися аутотренінгом. Використання його прийомів чудово

впливає на працездатність самого вчителя, його настрій, а особливо на стан здоров'я, також він дає можливість людині правильно розподіляти й заощадливо використовувати власні сили у буденному житті.

Аутотренінгові заняття сприяють змінюванню тонуусу скелетних м'язів та м'язів внутрішніх органів, це відбувається лише при свідомому використанні людиною різноманітних засобів та прийомів, які на це впливають. Особливе місце в таких заняттях займають словесне самонавіювання, уявлення і чуттєві образи. До прикладу, здатність керувати чуттєвими образами виробляється після виконання спеціальних вправ. Такі вправи слугують переключенню уваги із зовнішнього світу на внутрішній, після чого на відчуття і чуттєві образи.

Дієвим методом психічної саморегуляції є методика психофізичної гімнастики, розроблена А.Л. Гройсманом на основі хатха йоги.

До такого виду гімнастики входить комплекс вправ, серед яких:

- вправа “змія”, яка виконується 30 секунд, ґрунтується на зосередженні уваги на шийній артерії. Вправа підвищує кровопостачання головного мозку, а також покращує його працездатність. Зміст вправи заключається в припідніманні голови, і залишаючись на ліктях, повернути її наліво, потім направо, дивлячись при цьому на п'ятку протилежної ноги. Потім повністю припіднятися на руках, прогнутися в шийній частині хребта;
- вправа “риба” виконується 30 секунд, є профілактикою нервової й психічної напруги, різноманітних стресів, крім того вона покращує гнучкість хребта. Вправа заключається в прийнятті пози сидячи на колінах і прогнутися назад в доступному діапазоні, підстраховуючи себе руками й намагаючись крок за кроком досягти потилицею підлоги;
- вправа “стріла” виконується 1 хвилину, сприяє пробудженню тонуусу всього організму. Зміст вправи заключається в прийнятті положення лежачи на животі, обхопивши ноги руками, прогнутися в шийній і поперековій частині хребта і коливатися вперед та назад;
- вправа “лев” виконується 1 хвилину, доцільна для профілактики простудних захворювань, оскільки увага зосереджується на носоглотці.

Виконання цієї вправи супроводжується положенням сидячи на колінах з висунутим язиком, відкритими пальцями руки сидіти якомога довше;

- вправа “кішка” виконується 30 секунд в кожну сторону, полягає в релаксації і покращення тонусу всього організму, здійснює масаж внутрішніх органів; після виконання вправи покращується функція тазових, статевих органів та гнучкість хребта. Для виконання цієї вправи потрібно прийняти положення стоячи на колінах й походити колом спочатку в один, а потім в інший бік (О.Я. Чебикін, 2017, с.89).

Медитація – достатньо популярний серед різновікових верств населення спосіб зняття емоційної напруги, до того ж він є ефективним способом, який допомагає подолати фізичну й розумову втоми. Слід врахувати й те, що медитація забезпечує підвищення творчого потенціалу, впливає на оздоровлення і покращення психоемоційного стану людини.

Осторонь не залишилися й такі техніки саморегуляції емоційних станів науково-педагогічного працівника як арт-терапії та музикотерапії.

Проаналізувавши науково-педагогічну літературу ми дізналися, що застосування елементів аутогенного тренування – найефективніший засіб саморегуляції, оскільки допомагає відновити емоційний тонус вчителя і сприяє його бадьорому налаштуванню на швидкісне реагування на проблемні ситуації. Проте перед вибором кожного із вище згаданих засобів психічної саморегуляції слід визначити їхню конструктивну дію в окремих педагогічних ситуаціях, що пов’язані з психічною напруженістю.

Науковці виділяють 4 групи найбільш розроблених методів саморегуляції, серед них:

- прогресивна, себто нервово-м’язова релаксація;
- аутогенне тренування;
- ідеомоторне тренування;
- метод образних уявлень, тобто сенсорна репродукція образів.

Нервово-м’язова релаксація та аутогенне тренування є найбільш розробленими і розповсюдженими в науково-педагогічній літературі. Їх основою

виступає формування станів релаксації і аутогенного занурення, які створюють передумови для профілактики негативних і формування позитивних станів.

Зміни психічного стану відбуваються на кожному занятті. У літературі зустрічаються такі стадії цих змін:

- 1) перехід діючого стану в особливий стан релаксації та глибшого ступенів аутогенного занурення за допомогою прийомів саморегуляції станів;
- 2) динамічна робота щодо зняття негативних симптомів вихідного стану, посилення відновлювальних процесів та надання переживанням особистісного комфорту в стані релаксації;
- 3) перехід від стану релаксації до кінцевого психічного стану, який може відрізнитися в залежності від умов та самого завдання застосування психологічної саморегуляції.

Виділяють такі методи психічної саморегуляції станів:

- 1) Нервово-м'язова або прогресивна релаксація – зменшення рівня напруження м'язових груп тіла і водночас зниження психічного напруження. Основне завдання даного методу – використовувати такі вправи, які мають змогу чергувати фази найбільшого напруження м'язових груп і наступного швидкісного розслаблення, які направлені на освоєння навички релаксації. Механізм методу – існування залежності між м'язовим напруженням і проявом негативного емоційного стану. Навчання методу включає в себе вироблення навичок довільного розслаблення окремих м'язових груп у стані спокою; об'єднання довільного розслаблення окремих м'язових груп у цілісні комплекси, що забезпечує (за бажанням) або розслаблення всього тіла, або окремих його ділянок; засвоєння “навички відпочинку”, що дозволяє швидко зняти або зменшити ступінь гострих афективних переживань, перенапружень.
- 2) Аутогенне тренування розроблено німецьким психіатром і психотерапевтом І. Г. Шульцем. Сама методика є сплавом ідей і технік йогоїв та лікарського гіпнозу. Основне завдання методу – словесні формули самонавіювання і самонаказів на фоні пасивної концентрації

уваги людини на внутрішні відчуття і процесах, а також уявленні бажаного стану. Механізм – формування зв'язку між словесними формулами і станами різних психофізіологічних систем. Навчання методу: завдяки мисленим вправам на шести ділянках організму, досягається загальне розслаблення; текстове оформлення формул самонавіювання з'єднується воедино і потім істотно редукується; наявність фіксованих формул самонавіювання, які швидко викликають необхідний стан.

3) Ідеомоторне тренування – уявне “програмування” майбутньої діяльності.

Основне завдання методу – це планованість повторного, свідомого, активного уявлення і відчуття навички, що засвоюється. Механізм – схожість ефектів реальних дій з уявними за рахунок внутрішніх зворотних зв'язків. Навчання методу: створення дуже точного уявного образу певного руху; переклад цього образу, зберігаючи його високу точність, на рейки ідеомоторики; добір словесних оформлень для програмування хоча б найголовніших опорних елементів у русі, які відпрацьовуються.

4) Сенсорна репродукція образів заключається в техніці візуалізації образів,

що вирішують завдання релаксації. Основне завдання методу – оперувати образними уявленнями об'єктів і цілісних ситуацій, які асоціюються з відпочинком, розслабленням і можливістю подальшої активізації. Механізм роботи методу – подумки відтворювані ситуації ведуть до виникнення відчуття релаксації і активізації. Навчання методу заключається у роботі з уявними образами, яка підпорядкована завданню формування необхідних станів та спрямована на тренування уяви (хоча цей момент, безумовно, важливий для ефективного навчання саморегуляції станів).

Ю. Саєнко саморегуляцію емоційного стану співвідносить з умінням управляти породженням, переживанням і вираженням емоцій, довільно й цілеспрямовано стримувати занадто сильні, небажані прояви емоцій, та

володіння прийомами стабілізації і тонізації власного емоційного стану відповідно до ситуації яка склалася (Ю.В. Саєнко, 2010, с.86).

Проаналізувавши тлумачення поняття саморегуляції емоційного стану дає змогу стверджувати, що емоційна саморегуляція ґрунтується на володінні прийомами стабілізації емоцій, проте для цього необхідно мати внутрішню мотивацію й уміння аналізувати функції конкретних емоцій.

До техніки впливу на емоційний стан у психології відносять вправу “Посмішка Будди”. Дану вправу успішно можна використовувати на уроках. Вона проста у виконанні і водночас ефективна для створення сприятливої емоційної атмосфери на занятті. Необхідно повністю розслабити м’язи обличчя та уявити те, як вони стають важкими й наливаються теплом. Намагайтеся відчувати куточки власних губ, зосередивши увагу лише на них. Уявіть, що ви посміхнулися, при цьому не докладайте м’язових зусиль. Губи повільно розтягуються в сторони й ледь-ледь утворюють помітну посмішку. Такий вираз обличчя називають “подихом вітерця радості”, коли лише народжується посмішка, а мімічні м’язи рефлекторно викликають легке відчуття блаженства і спокою усередині (І.М. Матійків, 2012, с.45).

Рекомендовано запам’ятати цей емоційний стан, щоб повертатися до нього для створення доброго настрою на занятті або перед виступом. У своєму дослідженні П. Екман виявив, що, роблячи вираз обличчя, який відповідає певній емоції, ми зазвичай починаємо переживати її. Цей висновок науковець підтвердив у своїх багаторічних дослідженнях.

Однією з дієвих вправ для зняття емоційного напруження є вправа “Розвантаження”. Для виконання вправи необхідно прийняти вихідне положення ноги на ширині плечей, стаємо на носочки, тіло в цей момент розслаблене. Далі вдихаємо повітря, проспівуємо звук “я” ніби злітає літак, після цього різко опускаємось, стукаючи п’ятками об підлогу. Наступним кроком ми обриваємо звук з видихом. Вправу можна виконувати із закритими очима. Подумки розслаблюємось та струшуємо всі негативні емоції з себе, робимо це 5 разів поспіль. Завершивши вправу, слід зупинитись та спробувати відчувати свій

внутрішній стан. Ця вправа вважається хорошою для дихання та емоційної регуляції.

Метод самонавіювання — процес навіювання, адресований самому собі. Самонавіювання — це активна установка, що дає змогу надати уяві форми слів. Самонавіювання є умовою підвищення активності процесів саморегуляції станів.

Саморегуляція негативних емоційних станів у широкому розумінні здійснюється двома шляхами: попередженням їхнього виникнення і зниженням вже сформованих станів. При цьому може бути використаний широкий арсенал методів саморегуляції. Основними методами саморегуляції психічних станів на довільному й усвідомлюваному рівнях дослідники відносять: аутотренінг, фізичне розвантаження, нервово-м'язову релаксацію, дихальні техніки, візуалізацію або ж використання позитивних образів та способи, пов'язані із впливом слова, його програмуючою і регулюючою роллю тощо (М.С. Корольчук, 2006, с.302).

Аутогенне тренування було запропоноване в тридцяті роки XX століття австрійським лікарем І. Шульцем. Воно ґрунтується на послідовному самонавіюванні відчуття тепла в кінцівках, потім відчуття тепла в ділянці сонячного сплетіння, відчуття тепла в ділянці серця, і, нарешті, відчуття приємного прохолодного чола. Все це спричиняє появі розслаблення, зняття нервової напруги та оптимізації відновлення працездатності.

Аутотренінг є методом, який поєднує в собі елементи самонавіювання та саморегуляції. Даний метод базується на самостійному без будь-якої допомоги, використанні вивчених, опанованих або заздалегідь підготовлених навіювань у стані глибокого розслаблення, яке являє собою аутогенне занурення, з метою створення бажаного психічного стану. Аутогенне тренування допомагає людині керувати власними емоціями, відновлювати свої сили, зберігати та підвищувати працездатність, а також знімати перебільшену психічну напругу. Звичайне заняття аутотренінгом триває 20–30 хвилин. Займатися аутотренінгом рекомендується 2–3 рази на день. Особливо ефективні тренування вранці, відразу після пробудження, й увечері перед сном. У цей час кора

головного мозку трохи загальмована, що створює кращі умови для самонавіювання (М.С. Корольчук, 2006, с.304).

Між психічними станами і напругою м'язів існує тісний зв'язок. Як ознайомлення студентів з дієвим способом зменшення надмірної напруги пропонується використати метод “прогресивної релаксації” (м'язового розслаблення), розроблений у 30-х роках минулого століття Едмундом Якобсоном (Джекобсоном).

На думку автора, наші психічні проблеми й наше тіло взаємопов'язані: тривога й занепокоєння викликають м'язову напругу, а напруга м'язів, у свою чергу, підсилює негативні емоції. Звідси відповідно до теорії Джемса-Ланге, для нейтралізації емоційної напруженості пропонується розслаблювати м'язи. Техніка довільного розслаблення м'язів при афективних станах сприяє зняттю емоційної напруженості, а також попереджає виникнення цих станів. Е. Якобсон запропонував використати досить цікавий шлях, який на перший погляд здавався парадоксальним. Спочатку необхідно було максимально напружити м'яз і лише після цього спробувати скинути напругу. Виявилося, що, використовуючи “принцип контрасту”, можна більш чітко сприймати ступінь розслаблення м'язів, а потім і свідомо керувати цим станом (М.С. Корольчук, 2006, с.306).

Нормалізація дихання – дієвий спосіб оптимізації емоційних станів. Аджі подих – єдина вегетативна функція, що підкоряється контролю свідомості, співвідношення вдиху й видиху впливає на настрій людини. Нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на його кору й змінюють її тонус. Існує тип дихання, після якого знижується тонус центральної нервової системи, кров'яний тиск приходить в норму, відбувається зняття емоційної напруги. Такий тип дихання виконують так: вдих робиться швидко й енергійно, а видих – повільно, після чого слід затримати дихання. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування. Спокійне, рівне і глибоке дихання сприяє зниженню напруженості.

Ефективними методами саморегуляції вважаються ті, які часто використовуються в комплексі з іншими. Серед них виділяють методи, пов'язані

із впливом слова, а саме – самонавіювання, самозаохочення або ж самосхвалення, самопереконавання, самонаказ.

Самонавіювання здійснюється шляхом багаторазового повторення слів або визначених словесних формулювань. Формулювання самонавіювань здійснюється у вигляді коротких і простих тверджень, зі сприятливою спрямованістю (не вживаючи частку “не”) (М.С. Корольчук, 2006, с.308).

Комбінації методів саморегуляції емоційного стану можуть бути індивідуальними, своєрідними, тобто не обов’язково щоб вони підходили всім людям. Так, швидка, своєчасна емоційна саморегуляція сприяє запобіганню накопичення надмірних явищ перенавантаження й перенапруження, сприяє відновленню сил, нормалізації емоційного фону та покращує обмін ресурсів організму людини. Комплексне використання розглянутих нами методів, на нашу думку, удосконалисть систему саморегуляції вчителів, розвиватиме їхню емоційну компетентність, що сприятиме їхньому професійному становленню й особистісному вдосконаленню.

Саморегуляція емоційного стану може виникати спонтанно, сама собою, не усвідомлено, її називають природньою регуляцією. Прикладом такої регуляції є хороший сон, спілкування з навколишнім середовищем та тваринами, смачна їжа, водні процедури (відвідування басейну, приймання ванни), масаж та самомасаж, танці, музика і багато іншого.

До природніх прийомів регуляції організму відносять:

- сміх, гумор;
- хороші, приємні думки;
- потягування, розслаблення м’язів;
- спостереження за природою;
- розглядання елементів приміщення, фотоальбомів тощо;
- засмагання;
- свіже повітря;
- читання художньої літератури тощо.

Методи саморегуляції – це спеціальні прийоми, що слугують для регуляції емоційних станів та нервово-психічної напруги, їх ще називають засобами самовпливу, оскільки вони передбачають активну участь самої людини.

Вчителю, зважаючи на його роботу з людьми слід дбати про своє психічне здоров'я. Своєчасна саморегуляція запобігає перенапруженню, відновлює сили, нормалізує емоційний фон діяльності та покращує мобілізацію ресурсів організму. Педагог може використовувати методи емоційної саморегуляції як в робочий так і у вільний від роботи час. До методів саморегуляції, які вчитель може використовувати під час своєї діяльності відносять чотири основних засоби, котрі можна використовувати в комплексі або окремо. Такими засобами саморегуляції є управління м'язовим тонусом, вплив слова та уявного образу, глибоке й врівноважене дихання. Внаслідок саморегуляції досягається три основних ефекти:

- усунення емоційної напруги або заспокоєння;
- послаблення проявів втоми або відновлення;
- підвищення психофізіологічної реактивності або активація.

Спеціальними засобами саморегуляції є:

- дихання;
- способи, пов'язані з керуванням тонусів м'язів;
- способи, пов'язані з впливом слова;
- способи, пов'язані з використанням образів.

Дихання являється одним з ефективних засобів впливу на приємну для м'язів напругу або її ще називають тонусом м'язів, і емоційні центри мозку. Правильне повільне і глибоке дихання, в якому беруть участь м'язи живота, сприяє розслабленню мозку та його розвантаженню, зменшує збудливість нервових центрів, тобто являється релаксацією. Протилежну дію спричиняє часте грудне дихання, яке в свою чергу забезпечує високий рівень активної діяльності організму та підтримує нервово-психічне напруження.

Способи, пов'язані з керуванням тонусом м'язів виникають під впливом психічних навантажень. Уміння розслаблювати м'язи допомагає позбутися напруги, яка виникла та швидко відновити втрачені сили.

Способи, пов'язані з впливом слова полягають у свідомому механізмі самонавіювання, формулювання яких здійснюється у формі коротких і простих тверджень людини із привабливою спрямованістю (самонаказ, самопрограмування, самосхвалення або самозаохочення).

Способи пов'язані з використанням образів – це вплив на центральну нервову систему переживань та емоцій. Більшість з них ми навіть не намагаємося запам'ятати, проте якщо розворушити ці спогади й образи, з ними пов'язані, то вдасться їх знову пережити і навіть посилити їхню дію. Якщо словом ми зазвичай впливаємо на свідомість, то образи впливають на підсвідомість психіки.

Отже, як засвідчив аналіз прийомів та технік саморегуляції емоційного стану, саморегуляція може здійснюватися за допомогою чотирьох засобів: впливу слова, уявного образу, глибоким дихання й керуванням м'язовим тонусом. Внаслідок саморегуляції особистість досягає трьох ефектів: заспокоєння, відновлення та активізації. Найпопулярнішими й найрозповсюдженішими прийомами та методами емоційної саморегуляції є медитації, аутогенне тренування, метод образних уявлень, нервово-м'язова релаксація, самомасаж, арт-терапія, музикотерапія.

2.3. Практичні поради щодо підвищення рівня саморегуляції емоційного стану вчителя сучасної початкової школи

Щоденно, навіть на підсвідомому рівні, ми підвищуємо свій рівень емоційної саморегуляції. Беручи до уваги лише зустріч з колегами на перерві між уроками або ж зустріч з друзями після роботи, улюблені заняття в після робочий час тощо. Досить цікавим фактом є те, що звичайні речі можуть виступати прийомами саморегуляції. Серед них є гумор, спостереження за пейзажем, засмагання, спілкування з природою й тваринами, улюблені заняття та

вподобання, танці, музика, масаж й повноцінний сон. Хоч такі прийоми нам і здаються буденністю, проте вони дієві.

Емоції необхідні для виживання людини у соціумі. Саме вміння володіти емоціями забезпечує нам в повній мірі почуття, які підтверджують, що ми насправді є людьми. Емоції стали одним із ознак людяності. Також дуже важливою є наша здатність співпереживати людським емоціям, здатність до емпатії, так як і здатність виразити емоцію словами, розказати про неї (Н.А. Буняк, 2017, с.115).

Емоційна саморегуляція – це керування людиною власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми. Це здібність швидко відновлювати фізичні та душевні сили, адаптуватися до умов поточної життєвої ситуації. Також це вміння поводитися з почуттями, долати негативні емоції та конструктивно управляти інтенсивністю емоцій і їх вираженням (І.А. Зазюн, 2004, с.224).

Сучасне покоління — це нові діти, великі можливості, нові методики, перспективи та складнощі, які трапляються на шляху у сучасного вчителя початкової школи. На вчителя дають багато стереотипів, серед яких:

- стереотип сприйняття молодшого школяра, який прагне наслідувати вчителя та слухатись його;
- брак сучасних психологічних знань;
- брак технічних знань та вмінь тощо (О.Я. Савченко, 2009, с.10).

Важливе наше завдання – це йти в ногу зі світом та змінами, які він нам готує. Не слід боятися змін, якими б вони не були, все на краще.

У першому розділі ми звертали увагу на дослідження О. Я. Чебикіна, який довів, що навчальні досягнення учнів на уроках залежать від умілого використання учителем різноманітних технік та прийомів емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності (О.Я. Чебикін, 2001, с.82). Емоція, будучи похідною ситуації та особливостей її інтерпретації людиною, являється сигналом для реалізації змін поведінки, пошуку заходів щодо недопущення або зміни небажаного для людини перебігу подій. Саме цьому ми вчилися, виконуючи

експериментальне дослідження і кінцевий результат нас потішив.

О. О. Прохоров вказував на те, що “Часті негативно забарвлені стани педагога знижують ефективність навчання і виховання, підвищують конфліктність у взаєминах з класом і колегами, сприяють виникненню і закріпленню у структурі характеру та професійних якостях негативних рис...” (Психологія спілкування, с.88). Тому, нам, як педагогам, слід вчитися керувати власним емоційним станом та опановувати різні техніки емоційної саморегуляції.

З метою саморегуляції емоційних станів вчителя найефективнішим є застосування арт-терапії, музичної терапії, різних видів медитації. Використання елементів аутотренінгу вважається найефективнішим прийомом емоційної саморегуляції, тому що спрямований на відновлення емоційного тону вчителя та сприяє вдалому налаштуванню щодо реагування на проблемні ситуації.

Хотілося б виділити декілька практичних порад щодо підвищення рівня саморегуляції емоційного стану вчителя сучасної початкової школи. Серед них:

- Вивчайте себе як особистість;
- вчіться керувати власними емоціями;
- опановуйте нові вправи, які допоможуть вам регулювати власний емоційний стан;
- знайдіть час для медитацій та аутотренінгів;
- регулярно займайтеся емоційною саморегуляцією;
- використовуйте прийоми емоційної саморегуляції навіть під час роботи.

Висновки до розділу II

Нами проведено констатувальне дослідження щодо вивчення та покращення саморегуляції емоційного стану вчителів сучасної початкової школи, основними методами виступали: опитувальник “Стиль саморегуляції поведінки” В.І. Моросанова [Додаток А], тест Холла [Додаток Б], тест Айзенка [Додаток В], вправи на розвиток емпатії [Додаток Г], аутогенне тренування [Додаток Д]. Після його проведення ми зробили висновок, що рівень саморегуляції емоційного стану

у вчителів 1-4-х класів контрольної та експериментальної груп майже однаковий. Важко навіть виявити домінуючих вчителів. Як показав констатувальний експеримент, у вчителів початкових класів здебільшого середній рівень саморегуляції, кожній з них потрібно працювати над собою, вміти швидко опановувати власні емоції, переключатися з одних емоцій на інші, вміти контролювати їх в цілому. Експериментальна перевірка виконання вчителями початкових класів спеціально підготовлених нами вправ, доводить, що правильне виконання кожної з них приносить свою користь та підвищує рівень саморегуляції емоційного стану вчителів, при щоденних практикуваннях даних вправ, що позитивно впливає на роботу вчителів та на навчання, виховання й розвиток самих школярів, учнів 1 – 4-х класів. Щоб взяти під контроль власний емоційний стан, вчителю слід завзято працювати над цим. Плоди щоденної праці над саморегуляцією емоційного стану принесуть не лише користь здоров'ю, а й сприятимуть підвищенню успішної діяльності як самого вчителя так й учнів, яких він навчає.

Проаналізували основні прийоми й техніки емоційної саморегуляції, серед яких: нервово-м'язова релаксація; аутогенне тренування; ідеомоторне тренування; метод образних уявлень тощо. З метою саморегуляції емоційних станів вчителя найефективнішими є застосування арт-терапії, музикотерапії, а також різних видів медитації, аутогенне тренування. Саме аутогенне тренування рахується найефективнішим засобом саморегуляції, воно допомагає відновити емоційний стан вчителя і сприяє покращенню реакції реагування на проблемні ситуації. Таким чином, внаслідок саморегуляції досягається три основних ефекти: заспокоєння, відновлення, активізація.

ВИСНОВКИ

Проблема саморегуляції емоційного стану вчителів початкової ланки є досить актуальною у сучасному світі. Вона досліджується та вивчається як психологами так і педагогами. Аналіз наявної наукової літератури (Г.С. Беляєв, М.Й. Боришевський, Ж.П. Вірна, В.К. Гаврилькевич, І.М. Галян, М.В. Гриньова, О.А. Конопкін, О.Я. Чебикін та інші) дозволяє стверджувати про існування різних підходів щодо визначення ключового поняття “саморегуляція” та “емоційний стан” і шляхів їх розвитку, опанування та корекції.

Аналіз наукової психолого-педагогічної літератури показує, що тлумачення поняття “саморегуляція” зустрічаються різні. За допомогою семантичного аналізу легко виділити у його складі дві частини: “регуляція” (лат. *regulare* – впорядковувати, налагоджувати, нормалізувати) та “само” (вказує на те, що джерело регуляції у самій системі). В Українській енциклопедії “Саморегуляція – здатність біологічної системи по відновленню стабільного рівня тих чи інших функцій після їхньої зміни” (М.В. Гриньова, 2008, с.6). При саморегуляції керуючі фактори не діють на керовану систему зовні, а виникають у ній самій самочинно (М.В. Гриньова, 2008, с.6).

Опрацювавши низку праць наукової психолого-педагогічної літератури, можемо сказати що, закономірність емоційної саморегуляції особистості свідчить про залежність від особливостей її особистісних якостей, нервової діяльності та вмінь організовувати свої дії, сформовані упродовж життя.

Переважна більшість авторів схильні до думки, що необхідність саморегуляції у людини виникає в різних випадках, серед них:

1. опрацювання важкої, до кінця незрозумілої проблеми;
2. вирішення проблеми може здійснюватися в декілька способів, серед яких важко виділити найкращий;
3. невірноважений емоційний стан педагога, відчуття фізичної напруженості, що спонукають його до імпульсивних дій;
4. прийняття невдумливих рішень, через брак часу;
5. оцінювання дій педагога іншими.

На основі аналізу методів саморегуляції, ми дійшли висновку, що вони здійснюються на довільному й усвідомлюваному рівнях. До основних методів науковці відносять: аутогенне тренування (аутотренінг), м'язову релаксацію, фізичне розвантаження, дихальні техніки, візуалізація, тобто використання сприятливих образів, та способи, пов'язані зі впливом слова (О.Я. Чебикін, 2017, с.90). Аутотренінг та м'язова релаксація є найбільш розробленими і представленими в літературі, в їх основу вкладено формування станів релаксації і аутогенного занурення. Такі стани є передумовою для профілактики негативних та формування позитивних емоційних станів.

Саморегуляція емоційного стану може виникати спонтанно, сама собою, не усвідомлено, її називають природньою регуляцією. Прикладом такої регуляції є хороший сон, спілкування з навколишнім середовищем та тваринами, смачна їжа, водні процедури (відвідування басейну, приймання ванни), масаж та самомасаж, танці, музика і багато іншого.

Внаслідок саморегуляції досягається три основних ефекти:

- усунення емоційної напруги або заспокоєння;
- послаблення проявів втоми або відновлення;
- підвищення психофізіологічної реактивності або активація.

Швидка, своєчасна емоційна саморегуляція сприяє запобіганню накопичення надмірних явищ перенавантаження й перенапруження, сприяє відновленню сил, нормалізації емоційного фону та покращує обмін ресурсів організму людини. Комплексне використання розглянутих нами методів, на нашу думку, удосконалисть систему саморегуляції вчителів, розвиватиме їхню емоційну компетентність, що сприятиме їхньому професійному становленню й особистісному вдосконаленню.

Слід зазначити, що щоденні релаксація, медитація й відпочинок дадуть не лише можливість відпочити, а й покращать здоров'я вчителя і дадуть можливість позитивно налаштуватися на наступний робочий день.

Нами було проведено дослідження щодо перевірки наявного рівня саморегуляції емоційних станів вчителів початкової школи та покращення їх

саморегуляції. При виконанні практичного дослідження щодо вивчення та покращення саморегуляції емоційного стану вчителів сучасної початкової школи основними методами виступали: опитувальник “Стиль саморегуляції поведінки” В.І. Моросанової [Додаток А], тест Холла [Додаток Б], тест Айзенка [Додаток В], вправи на розвиток емпатії [Додаток Г], аутогенне тренування [Додаток Д]. Досліджувальна вибірка складалася з 8 осіб, а саме вчителів початкових класів.

Проведена нами дослідницька робота на першому етапі показала, що рівень саморегуляції емоційного стану у вчителів 1-4-х класів контрольної та експериментальної груп майже однаковий. Важко навіть виявити домінуючих вчителів. Як показав констатувальний експеримент, у вчителів початкових класів здебільшого середній рівень саморегуляції, кожній з них потрібно працювати над собою, вміти швидко опановувати власні емоції, переключатися з одних емоцій на інші, вміти контролювати їх в цілому. З метою покращення їх рівня саморегуляції на другому етапі дослідження були підібрані вправи, тренінги, медитації, які направлені на розвиток вміння вчителів саморегулювати власний емоційний стан під час навчання, виховання та розвитку дітей 1-4-х класів. Порівнюючи результати першого та другого етапу експерименту, важливо підкреслити, що під впливом запропонованих нами вправ, медитацій та аутогенного тренування поступово покращилися вміння вчителів контролювати власний емоційний стан. Вони навчилися швидко переключатися з одних емоцій на інші; керувати емоційною сферою на базі прийняття рішень; вчителі стали емоційно-стійкішими та врівноваженішими.

Таким чином, отримані в ході проведення повторної діагностики дані свідчать, що більшість вчителів підвищили свій рівень саморегуляції емоційного стану, що позитивно вплинуло на успішність їхньої діяльності у роботі з учнями 1 – 4-х класів.

Підсумовуючи зауважимо, що цілі і завдання дипломної роботи виконані. Рівень саморегуляції емоційного стану експериментальної групи вчителів 1-4-х класів покращився, проте слід й надалі виконувати вправи, займатися

медитаціями та аутотренінгом, оскільки вони показали нам свою ефективність і невід'ємність у діяльності сучасних вчителів-початківців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієвський Б.М. Професійно-наукова підготовка майбутнього вчителя початкових класів: монографія / Б.М. Андрієвський, Л.Є. Петухова. – Херсон: Айлант, 2006. – 176 с.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія / І.Ф. Аршава. – Д.: Вид. ДНУ, 2006. – 336с.
3. Афанасьєв П.А. Школа йоги: східні методи психофізіологічного самовдосконалення / П.А. Афанасьєв. – Мінськ: Полим'я, 2003. – 120 с.
4. Бабаєва Н.А. Продуктивність методів саморегуляції в акмеологічній практиці: дис. канд. психол. наук : 19.00.13 / Н.А. Бабаєва. – М., 2004. – 268 с.
5. Бабаєва Н.А. Структура і механізми психологічної саморегуляції особистості / Н.А. Бабаєва. – М. : МААН, МОСУ, 2004. – 63 с.
6. Беляєв Г.С. Психологічна саморегуляція / Г.С. Беляєв. - Л.: Медицина, 2004. - 96 с.
7. Білоконна Н.І. Емоційні переживання як складова емоційної культури майбутнього вчителя початкової школи / Н.І. Білоконна // Матеріали міжнародної наукової конференції “Modern problems education and science” в 3 ч. - Ч.І. - Будапешт, 2013. - с. 19 — 23.
8. Богданова А. М. Моделі розвитку сучасної української школи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 11 жовтня-13 жовтня 2006 року / А.М. Богданова // — К., 2007. — 240 с.
9. Богданова А.М. Проблеми якісної освіти: теоретичні і практичні аспекти / А.М. Богданова. — К. 2007. — 336 с.
10. Боришевський М.Й. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності: навч.-методич. посібник / М.Й. Боришевський, І.М. Галян. – Дрогобич: Відродження, 2001. – 74 с.
11. Боришевський М.Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктивності до вершин духовності / М.Й. Боришевський. - К.: Академвидав, 2010. – 158 с.

12. Бринза І.В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / І.В.Бринза. – К., 2000. – 16 с.
13. Будник О. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів початкових класів до соціально-педагогічної діяльності: теорія і практика: моногр. / О. Б. Будник. – Дніпропетровськ: ФО–П Середюк Т. К. – 2014. – 484 с.
14. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції. – Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. – 300 с.
15. Варій М.Й. Загальна психологія / М. Й. Варій. - Львів: Край, 2006. - 756 с.
16. Вірна Ж.П. Життєві та професійні перспективи в структурі особистісної саморегуляції: психологія: збірник наукових праць. / Ж.П. Вірна. – К., 2002. Випуск 15. – С. 22–31.
17. Вірна Ж.П. Інтернальність та індивідуальний стиль саморегуляції в професійному становленні психолога: педагогіка і психологія професійної освіти / Ж.П. Вірна. – 2003. – №1. – С. 192 – 202.
18. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова саморегуляція особистості: панорама структурно-функціональних проявів / Ж.П. Вірна // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць. – К. : Гнозис, 2001. – Т.ІІІ – Ч.7. – С. 35–42.
19. Войтюк Н. До питання про професійну саморегуляцію вчителя / Н. Войтюк // Ціннісні пріоритети освіти у ХХІ столітті: орієнтири та напрямки сучасної освіти: мат: ІІ-ї Міжнар. Наук.-практ. Конф. (м. Луганськ, 2-5 жовтня 2005р.). - Луганськ: Альма-матер., 2005. - Ч.2. - с.193-201.
20. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості // В.К. Гаврилькевич // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. / за ред. С.Д. Максименка ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2008. – Т. Х, ч. 5. – С. 104-113

21. Галян І.М. Мотиваційні аспекти саморегуляції психічних станів особистості / І.М. Галян // Проблеми гуманітарних наук. Наукові записки ДДПУ. – Дрогобич : Редакційний відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2007. – С. 25–34.
22. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності / І. Галян // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. - 2015. - Вип. 20 (1). - с. 154-161.
23. Галян І.М. Професійна самосвідомість як засіб саморегуляції діяльності вчителя / І.М. Галян // Проблеми гуманітарних наук. Наукові записки ДДПУ. – Дрогобич : Вимір, 2005. – С. 34–43.
24. Галян І.М. Психічні стани особистості та особливості їх саморегуляції / І.М. Галян // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Збірник наукових праць. Серія психологічна / головний редактор М.Й. Варій. – Львів : ЛьвДУВС, 2010. – С. 3–14.
25. Галян І.М. Психологічний аналіз особливостей процесу саморегуляції майбутніх педагогів / І.М. Галян // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимової. – Т.2. – Вип. 11 (99). – Миколаїв : МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2013. – С. 63-66.
26. Галян І.М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності / І.М. Галян // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський 200 національний університет імені Василя Стефаника», 2015. – Вип. 20. – Ч. 1. – С.154–161.
27. Галян І.М. Психологічні особливості самоактуалізації майбутніх педагогів у процесі навчально-професійної діяльності / І.М. Галян, В.Г. Дуб // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ : збірник наукових праць. Серія психологічна / головний редактор М.М. Цимбалюк. – Львів : ЛьвДУВС, 2013. – Вип. 2. – С. 88–97.
28. Галян І. Саморегуляція оцінних ставлень вчителя у педагогічній взаємодії: монографія / І. Галян. - Дрогобич: Відродження, 1998. - 410 с.

29. Галян І.М. Стильові особливості вияву саморегуляції діяльності у майбутніх педагогів / І.М. Галян // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Збірник наукових праць. Серія психологічна / головний редактор М.Й. Варій. – Львів : ЛьвДУВС, 2011. – С. 209–219.
30. Галян І.М. Суб'єктна активність у структурі саморегуляційного процесу / І.М. Галян / III Всеукраїнський конгрес з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі». – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. – С. 22–25.
31. Галян І.М. Цілеспрямований розвиток здатності до саморегуляції як різновид психологічного супроводу професійного становлення майбутнього педагога / І.М. Галян // Проблеми гуманітарних наук : Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка / Ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), І. Галян (редактор розділу) та ін. – Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2014. – Випуск тридцять третій. Психологія. – С. 39–50
32. Головіна Ольга Професійний стандарт вчителя. Лілія Гриневич про його важливість і необхідність/ стаття / 26 червня 2020 рік/
<https://nus.org.ua/articles/profesijnyj-standart-vchytelya-liliya-grynevych-pro-jogo-vazhlyvist-i-neobhidnist/>
33. Гребенюк Г.С. Мотиви у структурі саморегуляції суб'єкта. / Г.С. Гребенюк / Педагогіка і психологія: Науково-теоретичний та інформаційний журнал, №2, 2005. - с.98-104
34. Гринців М.В. Роль емоцій в розвитку здатності до саморегуляції / М.В. Гринців // Збірник наукових праць «Психологічні науки» Том 2, Випуск 10 (91). – 2014. - С. 84-88.
35. Гриньова М.В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник / М.В. Гриньова / Полтава: АСМІ, 2008. - 268 с.
36. Гриньова М.В. Психологічні основи саморегуляції педагога: імідж сучасного педагога. / М.В. Гриньова. № 8-9, 2008. - с. 71-75

- 37.Дуб В.Г. Психологічні особливості становлення ціннісно-смислової сфери майбутніх педагогів у процесі підготовки до професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / В.Г. Дуб. – К., 2015. – 20 с.
38. Емоційний розвиток дитини / упоряд. С. Максименко, О. Главник. – К.: Мікрос-МВС, 2003. – 112 с.
39. Жданова І. В. Проблема саморегуляції в контексті девіантної поведінки особистості: психологічні аспекти / І. В. Жданова // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди. Психологія. – 2012. – № 43 (2). – Режим доступу: <http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/1047>.
40. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: Монографія. / Л.П. Журавльова. – Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2007. - 328 с.
- 41.Зайченко І.В. Педагогіка: підручник / І.В. Зайченко. - 3-є видання, перероблене та доповнене — К.: Вид. Ліра-К, 2016. - 608 с.
- 42.Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту / В.В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Психологія». – 2010. – № 6. – С. 33-37.
43. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність / І.А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос. - К.: Вища школа, 2004. - 422 с.
44. Ільїн В. Емоції і почуття / В. Ільїн. - Спб.: Пітер, 2006. - 789 с.
45. Касьяненко І. Г. Мотивація як засіб формування життєвої компетентності особистості / І. Г. Касьяненко // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. праць. – Київ-Запоріжжя. – 2005. – Вип. 35. – С. 21–25.
46. Конопкін О.А. Загальна здатність до саморегуляції як фактор суб'єктивного розвитку / О.А. Конопкін // Питання психології. – 2004. – №2. – С. 128–135.
- 47.Конопкін О.А. Участь емоцій в усвідомленій регуляції цілеспрямованої активності людини / О.А. Конопкін // Питання психології. – 2006. – № 3. – С. 38–51.

48. Концепція НУШ документ пройшов громадські обговорення і ухвалений рішенням колегії МОН 27/10/2016 Електронний ресурс: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
49. Кормило О.М. Емоційна культура сучасного вчителя: матеріали регіонального науково-практичного семінару «Формування професійної культури вчителя в контексті інтеграції України в європейський освітній простір» / О.М. Кормило, за ред. проф. Г.В. Терещука / Тернопіль: вид. ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2007. - с. 28-30
50. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
51. Коропецька О. Психологічні детермінанти саморегуляції особистості / О. Коропецька // Психологія особистості. - 2010. - №1. - с. 115-123.
52. Кормило О. М. Емоційна культура сучасного вчителя: матеріали регіонального науково-практичного семінару [«Формування професійної культури вчителя в контексті інтеграції України в європейський освітній простір»] / за ред. проф. Терещука Г. В. – Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2007. С.28-30.
53. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. / Т. С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
54. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. / В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. - 432 с.
55. Іванова Т.В. Культурологічна підготовка майбутнього вчителя / Т.В. Іванова. – К.: ЦВП, 2005.- 282 с.
56. Лотоцька А., Пасічник О. Організація дистанційного навчання в школі: методичні рекомендації / А. Лотоцька, О. Пасічник / 2020. - 71 с. Електронний ресурс:

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recome ndazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf>

57. Литовченко Н.Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції. Навчально-методичні матеріали для тренінгових занять студентів педагогічних вузів / Н.Ф. Литовченко. – Ніжин : НДПУ, 2002. – 72 с.
58. Льошенко О. А. Проблеми розвитку емоційної компетентності Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки / О. А. Льошенко. – Київ: Логос, 2012. – Вип. 14. – С. 119–126.
59. Максименко, С.Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості / С.Д. Максименко, В.В. Клименко, А.В. Толстоухов. – К.: Видавництво Європейського університету, 2010. - 152 с.
60. Мартиненко С. М. Діагностична діяльність майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика / С. М. Мартиненко. — К.: КМПУ ім. Б. Грінченка, 2008. — 434 с.
61. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навчально-методичний посібник. / І.М. Матійків. – Київ: Педагогічна думка, 2012. - 112 с.
62. Мешко Г. Формування саногенного мислення майбутніх педагогів як умова збереження і зміцнення їхнього професійного здоров'я / Г. Мешко Вісник Львівського ун-ту. Серія педаг. – 2009. – Вип. 25. – Ч. 4. – с. 258–264.
63. Моросанова В.І. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки (ССПМ) : Керівництво / В.І. Моросанова. – М. : Когіто-Центр, 2004. – 44 с.
64. Моросанова В.І. Стильова саморегуляція поведінки людини / В.І. Моросанова, Е.М. Коноз. – Питання психології. – 2000. – № 2. – С. 118–126.
65. Моросанова В.І. Самосвідомість і саморегуляція поведінки / В.І. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Вид. ІП РАН, 2007. – 214 с.
66. Моросанова В.І. Особистісні аспекти саморегуляції довільної активності людини / В.І. Моросанова // Психологічний журнал. – 2002. – Т. 23. – № 6. – С. 5–17.

67. Москалець В.П. Психічне вигорання — реальність чи вигадка? Практична психологія та соціальна робота: наук.-практ., осв.-метод. журнал. / В.П. Москалець, Т.І. Колтунович. — К., №1, 2012. - С. 58-65.
68. Москалець В.П. Психологія особистості: навчальний посібник. / В.П. Москалець. — К.: «Центр учбової літератури», 2013. — 416 с.
69. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. Показч. /уклад. Т.І. Неудачина, відп. ред. О.Г. Коробкіна. — Харків: ХНПУ, 2020. — 49 с.
70. Нова українська школа: поради для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н. М. — К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206 с.
71. Носенко Е.Л. Новий підхід до дослідження «цінностей у дії»: переваги, досвід, застосування для вивчення чинників емоційного вигорання педагога / Е. Л. Носенко, Н.В. Грисенко. — Проблеми сучасної психології: зб. Наук. пр. К-ПНУ ім. І. Огіренка Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. — К.-Подільський, 2010. — Вип.10. — 500 с.
72. Носенко Е.Л. Системний підхід до вивчення стійкості людини у світлі новітніх досліджень емоцій і психічних станів / Е.Л.Носенко, І.Ф.Аршава: Зб.наук. праць ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. — Т. 8. - Вип. 5. -К. - 2006. — С. 229-243.
73. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Ю. М. Олександров. — Харків, 2010. — 19 с.
74. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. Дис. докт. психол. наук: 19.00.01 / В. О. Олефір. — Харків, 2016. — 428 с.
75. Плахотнікова І.В. Регуляторна роль окремих особистісних якостей в індивідуально-типових проявах саморегуляції довільної активності (журнал прикладної психології) / Плахотнікова І.В., Моросанова В.І. — 2004. - № 1.- С. 23-30.
76. Прокоф'єв Л. Е. Основи психологічної саморегуляції: навчальний посібник / Л. Е. Прокоф'єв. - Спб.: Лань, 2003. - 167 с.

77. Поліщук В. М. Виховання особистості: повсякдення і стереотипи / В. М. Поліщук. – Глухів: РВВ ГДПУ, 2004. – 168 с.
78. Потоцька Т.Ф. Підготовка майбутніх вчителів до методичної творчості / Т.Ф. Потоцька. // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). - 2007. – №1. - С.179-184.
79. Психологія спілкування: навчальний посібник. Електронний підручник: https://pidru4niki.com/83346/psihologiya/psihologiya_spilkuvannya
80. Рогов Є.І.. Настільна книга практичного психолога: навч. посібник - 2-е вид., Кн. 2: Робота психолога з дорослими., доп. і переробл. / Є.І. Рогов. - М.: Гуманіт. вид. центр ВЛАДОС, 2000. – 384 с.
81. Роговик Л. Саморегуляція у професійній діяльності вчителя / Л. Роговик / Початкова школа. - 2004. №11. - С.55-58
82. Руденко І. М. Психологічні особливості саморегуляції педагогічного працівника / Ілона Миколаївна Руденко // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. – 2015. – Вип. 37.- С. 137-143
83. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти: підручн. / О.Я. Савченко. / К.: Грамота, 2012. — 504 с.
84. Савченко О.Я. Якість початкової освіти: сутність і чинники впливу / О.Я. Савченко. / Початкова школа. - 2009. - №8. - с. 9-20.
85. Саєнко Ю.В. Техніки і прийоми регуляції емоцій / Ю.В. Саєнко. // Питання психології. – 2010. – № 3. – С. 83-93.
86. Сеньовська Н. Л. Підготовка майбутнього вчителя до професійної саморегуляції в процесі вивчення педагогічних дисциплін: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. / Сеньовська Надія / Тернопіль: Тернопільський нац. пед. н-т ім. В. Гнатюка, 2008. - 260 с.
87. Сухомлинський В. О. Сто порад вчителю / В. О. Сухомлинський. // Вибр. тв.: у 5 т. — К.: Радянська школа, 1976. — Т. 2. — С. 419–668
88. Теличко Н.В. Теорія і методика формування основ педагогічної майстерності майбутнього учителя початкових класів / Н.В. Теличко. / К.: Кондор-Видавництво, 2014. - 522 с.

89. Тетерук С. П. Формування механізмів саморегуляції студентів в іншомовному просторі : Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / С. П. Тетерук. – К., 2006. – 21 с.
90. Холковська І. Л. Майстерність педагога в управлінні собою. Основи техніки саморегуляції. Основи педагогічної майстерності: практикум. / І.Л. Холковська, О.В. Волошина, С.І. Губіна / Вінниця: «Твори», 2019. - 240 с.
91. Хоружа Л.Л. Етична компетентність майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика. / Л.Л. Хоружа. / К.: АПН України, 2003. - 319 с.
92. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. Психологічні науки. / О.В. Царькова. / 2013. - с.316-320.
93. Чайка В. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності: монографія. / В. Чайка. / Тернопіль: ТНПУ, 2006. - 275 с.
94. Чебикін О.Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності : концепція, механізми, умови / О. Я. Чебикін. // Психологія і суспільство : український теоретико-методолог. соціогуманітарний часопис. — 2017. — № 3. — С. 86–104.
95. Чебикін О.Я. Емоційна робота і емоційна регуляція / О. Я. Чебикін, С. О. Колот. // Наука і освіта. — 2001. — № 2–3. — С. 80–87.
96. Черкаська Є.Ф. Роль емоційної стійкості педагога у сучасних психологічних дослідженнях: актуальні проблеми психології. / Є.Ф. Черкаська. / К., с. 329-341.
97. Шавиро Г. Психологічні чинники саморегуляції поведінки студентської молоді в процесі соціалізації / Г. Шавиро. / К.: Вісник Київського нац. унів. ім. Тараса Шевченка. Психологія., №1 (1), 2014. - с. 86-90
98. Шевченко Н.Ф. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах вищого навчального закладу / Н.Ф. Шевченко. / К.: Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, №1 (3), 2010. - с. 270-280.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник “Стиль саморегуляції поведінки” В.І. Моросанова

Методика “Стиль саморегуляції поведінки” спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: “Правильно”, “Мабуть, вірно”, “Мабуть, невірно”, “Неправильно” та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

№

Твердження

- 1 Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
- 2 Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
- 3 Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
- 4 Дотримуюся девізу: «Вислухай пораду, але зроби по-своєму».
- 5 Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
- 6 Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
- 7 Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
- 8 Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
- 9 Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
- 10 Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
- 11 Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
- 12 Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких

мені людей.

- 13 Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є “Сім разів відміряй, один раз відріж”.
- 14 Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
- 15 Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
- 16 У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
- 17 Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
- 18 Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
- 19 Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую “веселкові” плани, то майбутнє здається мені “похмурим”.
- 20 Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
- 21 Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
- 22 Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
- 23 У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
- 24 При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
- 25 Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
- 26 Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
- 27 Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
- 28 Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
- 29 Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
- 30 У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
- 31 Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
- 32 Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.
- 33 Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.

- 34 Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
- 35 Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
- 36 В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
- 37 Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
- 38 Рідко відступаю від розпочатої справи.
- 39 Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.
- 40 Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
- 41 Про мене кажуть, що я “розкидаюся”, не вмію відокремити головне від другорядного.
- 42 Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
- 43 Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
- 44 Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
- 45 Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
- 46 Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по своєму.

Обробка результатів: підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де “Так” означає позитивні відповіді, а “Ні” – негативні.

Ключ до шкал:

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)	
	Вірно; мабуть, вірно	Не вірно; мабуть, не

		вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Кількість балів:

Регуляторні шкали	Кількість балів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4-6	>7
Моделювання	<3	4-6	>7
Програмування	<4	5-7	>8
Оцінювання результатів	<3	4-6	>7
Гнучкість	<4	5-7	>8
Самостійність	<3	4-6	>7
Загальний рівень саморегуляції	<23	24-32	33

Інтерпретація результатів:

Шкала “Планування” характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності.

Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно.

У піддослідних із *низькими показниками* за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частоті зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала “Моделювання” дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності.

Випробовувані з *високими показниками* за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям.

У піддослідних з *низькими показниками* за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала “Програмування” діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Програми

розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятного для людини результату.

Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала “Оцінювання результатів” характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки.

Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов.

При *низьких показниках* за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала “Гнучкість” діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов.

Випробовувані з *високими показниками* за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і

вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

Випробовувані з *низькими показниками* за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала “Самостійність” характеризує розвиненість регуляторної автономності.

Наявність *високих показників* за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Випробовувані з *низькими показниками* за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються не самостійно, такі люди часто і не критично слідують чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала **“Загальний рівень саморегуляції”**, яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Випробовувані з *високими показниками* загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина

опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

У піддослідних з *низькими показниками* за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина вони більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

Тест Холла

Тест Холла для визначення рівня емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект – здібність розуміти відносини особистості, що репрезентовані в емоціях, і керувати емоційною сферою на базі прийняття рішень.

Інструкція: в тесті вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти вашого життя.

Повністю не згоден (-3 бали)	Частково згоден (+1 бал)
В основному не згоден (-2 бали)	В основному згоден (+2 бали)
Частково не згоден (-1 бал)	Повністю згоден (+3 бали)

№	Висловлювання	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.						
2	Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.						
3	Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.						
4	Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.						
5	Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.						
6	Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.						
7	Я слідкую за тим, як я себе почуваю.						
8	Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.						
9	Я здатний вислухати проблеми інших людей.						
10	Я не зациклююсь на негативних емоціях.						

- 11 Я чуйних до емоційних потреб інших.
- 12 Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
- 13 Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод.
- 14 Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
- 15 Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
- 16 Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
- 17 Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.
- 18 Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.
- 19 Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки “хорошої форми”.
- 20 Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.
- 21 Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
- 22 Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
- 23 Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
- 24 Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
- 25 Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.
- 26 Я здатний покращити настрій інших людей.
- 27 Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
- 28 Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
- 29 Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для

досягнення особистих цілей.

30 Я можу легко відключатися від переживань і
неприємностей.

Обробка й інтерпретація результатів:

Шкала “Емоційна обізнаність” — пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала “Управління своїми емоціями” — пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала “Самотивація” — пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала “Емпатія” — пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала “Розпізнавання емоцій інших людей” — пункти 12, 15, 24, 26, 27,

29.

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності до знаку
результатів. Якщо ваш тест набрав: 14 і більше — високий, 8-13 — середній, 7 і
менше — низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається за наступними
кількісними показниками: 70 і більше — високий, 40-69 — середній, 39 і менше
— низький.

Тест Айзенка (характер, емоційна стійкість, тип особистості)

24 питання виявляють емоційну нестійкість або, навпаки, стабільність, врівноваженість. Нарешті, в тест входять 9 питань, що дозволяють оцінити, наскільки щиро ви відповідали на нього.

Відповідаючи на питання, краще для зручності ставити біля них “так” у разі позитивної відповіді і “ні” в разі негативного.

1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб “здрігнутися”, випробувати порушення?
2. Чи часто ви потребу в друзях, які вас розуміють, можуть підбадьорити або втішити?
3. Ви людина безтурботний?
4. Чи не вважаєте ви, що вам дуже важко відповідати “ні”?
5. Чи замислюєтеся ви перед тим, як що-небудь зробити?
6. Якщо ви обіцяєте щось зробити, чи завжди ви стримуєте свої обіцянки (незалежно від того, зручно це вам чи ні)?
7. Чи часто у вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Зазвичай ви робите і говорите швидко, не роздумуючи?
9. Чи часто ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на те причин?
10. Зробили б ви майже все що завгодно на спір?
11. Чи виникає у вас почуття страху і збентеження, коли ви хочете завести розмову з симпатичним обличчям протилежної статі?
12. Виходьте ви іноді з себе, злитися?
13. Чи часто ви дієте під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто ви турбуєтеся через те, що зробили або сказали що-небудь таке, чого не було б робити або говорити?
15. Чи вважаєте ви зазвичай книги зустрічам з людьми?
16. Чи легко вас образити?
17. Чи любите ви часто бувати в компаніях?

18. Чи бувають у вас думки, які ви хотіли б приховати від інших?
19. Чи вірно, що іноді ви сповнені енергії, так, що все горить в руках, а іноді зовсім мляві?
20. Чи вважаєте ви мати друзів трохи менше, але зате особливо близьких вам?
21. Чи часто ви мрієте?
22. Коли на вас кричать, ви відповідаєте тим же?
23. Чи часто вас турбує почуття провини?
24. Чи всі ваші звички хороші і бажані?
25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитися в компанії?
26. Чи вважаєте ви себе людиною збудливим і чутливим?
27. Чи вважають вас людиною живим і веселим?
28. Чи часто ви, зробивши якесь важливе справу, переживаєте почуття, що могли б зробити його краще?
29. Ви більше мовчите, коли перебуваєте в товаристві інших людей?
30. Ви іноді брешете?
31. Чи буває, що вам не спиться через те, що різні думки лізуть в голову?
32. Якщо ви хочете дізнатися про що-небудь, то ви віддаєте перевагу про це прочитати в книзі, ніж запитати?
33. Чи буває у вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається вам робота, яка вимагає від вас постійної уваги?
35. Чи бувають у вас напади тремтіння?
36. Чи завжди ви платили б за провезення багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірки?
37. Вам неприємно перебувати в суспільстві, де жартують один над одним?
38. Чи дратівливі ви?
39. Чи подобається вам робота, яка вимагає швидкості дії?
40. Чи хвилюєтеся ви з приводу якихось неприємних подій, які могли б статися?
41. Ви ходите повільно і неквапливо?
42. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або на роботу?

43. Чи часто вам сняться кошмари?
44. Чи правда, що ви так любите поговорити, що ніколи не пропустите випадок поговорити з незнайомою людиною?
45. Чи турбують вас які-небудь болі?
46. Ви відчували б ви себе дуже нещасним, якби тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам явно не подобаються?
49. Чи можете ви сказати, що ви дуже впевнена в собі людина?
50. Чи легко ви ображаєтеся, коли люди вказують на ваші помилки в роботі або на ваші особисті промахи?
51. Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки?
52. Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гірші за інших?
53. Чи легко вам внести пожвавлення в досить нудну компанію?
54. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких не розбираєтеся?
55. Стурбовані ви за своє здоров'я?
56. Чи любите ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте ви від безсоння?

Щоб судити за результатами тесту про свій характер, необхідно звірити ваші результати з ключем, що приводиться тут. Покладіть навпроти своєї відповіді хрестик, якщо ваша відповідь збігається з відповіддю ключового списку.

1) 1,3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 - так;
5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51- немає.

Ця шкала питань спрямована на виявлення ступеня екстраверсії-інтроверсії. Якщо тут ви заробили понад 12 хрестиків, можна вважати, що ви виражений екстраверт, якщо менше - інтроверт.

2) 2,4,7,9, 11, 14, 16, 19,21,23,26,28,31,33,35,38,40,43, 45,47, 50, 52, 55, 57- да.

Цей ряд питань спрямований на виявлення ступеня емоційної стійкості або нестійкості. Негативні відповіді тут не враховуються. Якщо тут ви набрали менше 12 хрестиків, то ви емоційно стійкі.

3) 6, 24, 36-та; 12, 18, 30, 42, 48, 54-немає.

Це так звана коректурних шкала, вона дозволяє перевірити, наскільки щиро ви відповідали на запитання. Якщо тут ви набрали понад 4 хрестиків, це означає, що ви були не зовсім чесні перед самим собою, відповідаючи на питання тесту.

Різні люди по-різному реагують на стресові ситуації. Природно, вміння легко переносити стреси і не псувати собі і оточуючим людям нерви через дрібниці - дуже цінна якість. В іншому випадку будь-яка дрібниця може перетворити ваше життя на пекло. Але, звичайно, не варто і перегинати палицю, уподібнюючись кам'яної статуї, нерухомої серед бур. Краще залишатися живою людиною, але при цьому не бути "свічкою на вітрі". А як же йде справа у вас? Спробуйте оцінити свою власну емоційну стійкість.

1) Несподівано на найцікавішому місці телепередачі ламається телевізор. Що ви будете робити?

- запущено в нього чим-небудь, гірше вже все одно не буде - 3;
- пошукаю номер телефону майстерні - 1;
- спробую своїми силами усунути поломку - 2.

2) 2. Чи можете ви назвати три книги, які найближчим часом маєте намір прочитати?

- да - 2;
- немає - 3;
- точно не знаю - 1.

3) Чи є у вас хобі?

- Так - 1;
- просто вважаю за краще розслабитися будинку або піти куди-небудь розважитися - 2;
- у мене немає часу на всілякі дурниці - 3.

4) Чи любите ви вилазки на природу?

- немає, вважаю за краще споглядати природу на картинках - 3;
- використовую будь-яку можливість, щоб вибратися в яке-небудь приємне містечко, хоча б в найближчий парк - 1;
- так, але тільки якщо це не пов'язано з надмірними труднощами. «Розумний в гору не піде, розумний гору обійде» - 2.

5) У вас видалася вільна хвилинка. Яка ваша реакція?

- насолоджуюся чудовим нічогонеробленням - 2;
- вирушаю туди, куди давно мріяв вибратися, але справи заважали - 1;
- не знаходжу собі місця, відчуваю якийсь дивний дискомфорт від того, що раптом стало нічого робити - 3.

6) Вихідний. Можна кудись піти. Вам обіцяли зателефонувати, але дзвінок затримується вже хвилин на двадцять. Що ви робите?

- чекаю і одночасно що-небудь роблю, щоб час не пропадало дарма (наприклад, прибираю квартиру) - 1;
- злюся на своїх неорганізованих друзів - 3;
- сідаю перед телевізором і, не дочекавшись дзвінка, можу провести переднім кілька годин - 2.

7) Ваша улюблена гра?

- шашки, шахи, нарди і тому подібні настільні ігри - 2;
- карти, ігрові автомати, тоталізатор, лотерея - 3;
- нічого з перерахованого вище струн в душі не зачіпає - 1.

8) Чи є для вас проблемою - чим заповнити вільний час?

- у мене стільки різних інтересів, що важко вибрати, чим би зайнятися саме зараз - 1;
- ненавиджу байдкувати. Краще ще попрацювати - 2;
- це нікого не стосується. Що хочу, те й роблю - 3.

9) Незнайомий чоловік (в черзі, в громадському транспорті і т. П.) Вам нахамив. Ваша реакція?

- відповім йому (їй) в тому ж стилі - 3;

- мовчатиму, але всередині буду «кипіти» - 2;
 - відразу ж викину цей інцидент з голови - 1.
- 10) У касі вас обрахували на невелику суму. Що ви зробите?
- “Кинуся в бій”, відстоюючи свої інтереси - 2;
 - ввічливо вимагатиму привести начальство - 3;
 - махну рукою і піду. Зрештою, касир теж людина - 1.

Підсумки:

Від 10 до 14 балів: Ваші нерви в порядку. Ви можете успішно контролювати свої емоції, випадкові стреси не виводять вас з рівноваги. Про всяк випадок перевірте себе через тиждень.

Від 15 до 25 балів: Ваше протистояння стресам походите змінним успіхом. Ви намагаєтеся не давати собі мучитися даремно через життєвих колізій, але все-таки час від часу якась нещасна випадковість змушує вас переживати і конфліктувати. Найчастіше знаходите для себе привід розслабитися і змінити діяльність.

Від 26 до 30 балів: Життя для вас - поле бою, і битви бувають неабиякі. Але все-таки і фронтовики іноді відпочивають. Організм у вас, можливо, міцний, але навряд чи “залізний”. Добре б вам навчитися усуватися від життєвих драм, не брати їх близько до серця, зберігаючи тверезе ставлення до дійсності.

Методика розроблена в ЛВМА ім. С.М. Кірова і призначена для початкового виділення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості. Вона дозволяє виявити окремі предзахворювальні ознаки особистісних порушень, а також оцінити ймовірність їх розвитку і проявів в поведінці та діяльності людини.

Необхідно протягом 30 хвилин відповісти на 84 питання “так” чи “ні”. Аналіз відповідей може уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки і стану психічної діяльності в різних ситуаціях.

Вправи на розвиток емпатії

Емпатія — утворення системне, яке містить віддзеркалення та розуміння емоційного стану іншої людини, співпереживання або співчуття до іншого й активну допоміжну поведінку. Ця здатність педагога проявляється в таких характеристиках, як доброзичливість, пошана до дітей, чуйність і дбайливість, емоційна сприйнятливність і розуміння.

Емпатія, як і будь-яке емоційне явище, піддається розвитку й удосконаленню. Цю здатність учителя можливо й необхідно розвивати за допомогою спеціальних навчальних і коригувальних програм. Головні умови розвитку емпатійних властивостей особистості: участь суб'єкта в конфліктній системі взаємин, здатність актуалізувати гуманістичну спрямованість на іншу людину. Цьому сприяють проведення тренінгів сенситивності, розв'язання проблемних педагогічних завдань, рольові ігри.

Вправа “Зрозумій іншого”. Кожен учасник повинен упродовж 2—3 хвилин описати настрій кого-небудь у групі. Уявити, відчувати цю людину, її стан, емоції, переживання й усе це викласти на папері. Потім усі описи зачитуються вголос і підтверджується їх достовірність.

Вправа “Люблячий погляд”. Один учасник виходить за двері. Його завдання — повернувшись до кімнати, визначити, хто з групи дивиться на нього “люблячим” поглядом (їх ведучий обирає у його відсутність — 2—3 осіб). Потім обирається інший учасник, який відгадуватиме. Кількість тих, хто дивитиметься “люблячим” поглядом, збільшується.

Вправа “Епітети”. Для роботи знадобиться набір фотографій із зображенням людей, що перебувають у різних емоційних станах. Кожний учасник отримує фото певного емоційного стану. Потрібно уважно розглянути фотографії та охарактеризувати їх, причому не окремі частини обличчя, а особистість у цілому. Слід дібрати не менше 7 епітетів, що розкривають характер людини та її емоційний стан. Наприклад: ця людина спокійна, лагідна, слабка, щира, доброзичлива, поступлива, проста, весела, радісна, безтурботна.

Вправа “Віддзеркалення почуттів”. Усі учасники об'єднуються в пари. Перший партнер вимовляє емоційно забарвлену фразу. Другий учасник спочатку повторює своїми словами зміст того, що почув, а потім намагається визначити почуття, яке відчуває партнер у момент вимовлення фрази. Партнер оцінює точність обох віддзеркалень. Потім учасники міняються ролями.

Аутогенне тренування

Існує багато різновидів цього методу, вперше запропонованого німецьким психотерапевтом В. Шульцем у 1932 р. Класична методика Шульца включала ряд формул самонавіювання, що дозволяють після кількох занять вільно викликати відчуття тепла й важкості в різних частинах тіла, регулювати частоту дихання і серцебиття і викликати загальне розслаблення. В даний час аутогенне тренування широко використовується для корекції емоційних станів при підвищеному нервово-емоційному напруженні, для подолання наслідків стресових ситуацій, що виникають в екстремальних умовах професійної діяльності.

Той, хто хоче займатися аутогенним тренуванням, повинен хотіти цього по-справжньому, віддавшись заняттю з *доброї волі*, відкинувши вагу упередження, розкрившись внутрішньо, утримуючи себе від спокуси освоїти цей метод як можна швидше, знаходячи в собі сили занурюватися в нього все глибше і глибше.

Сам метод досить простий. У нього входять певні вправи, що впливають на людину в напрямку від периферії до центру тіла. При правильному виконанні вправ їх вплив поступово посилюється, викликаючи розслаблення спочатку окремих ділянок, а потім і всього тіла.

В даний час існує безліч *посібників* з аутогенним тренуванням. Ось одне з них - найбільш просте і доступне.

Вправа виконується в положенні на спині. Ноги злегка розсунуті, носки нарізно. Руки вільно лежать уздовж тіла. Повільно повторюйте про себе наступні формули.

0. Я абсолютно спокійний і розслаблений.

Мета: загальне заспокоєння вегетативної нервової системи.

1. Моя права рука (для лівші - ліва рука) - дуже важка.

Мета: м'язове розслаблення.

1-а. Я абсолютно спокійний і розслаблений (повторити один раз).

2. По моїй правій (лівій) руці поширюється тепло.

Мета: зняття напруги з кровоносних судин.

2-а. Я абсолютно спокійний і розслаблений (повторити один раз).

3. У мене спокійний і рівний пульс.

Мета: заспокоєння і ритмізація системи кровообігу.

3-а. Я абсолютно спокійний і розслаблений (повторити один раз).

4. Я дихаю спокійно і рівно. **Мета: гармонізація дихання.**

4-а. Я абсолютно спокійний і розслаблений (повторити один раз).

5. По моєму животу розливається тепло.

Мета: зняття напруги з шлунково-кишкового тракту.

5-а. Я абсолютно спокійний і розслаблений (повторити один раз).

6. Мій лоб прохолодний.

Мета: зняття напруги з судин головного мозку.

6-а. Я абсолютно спокійний і розслаблений (повторити один раз).

7. Вихід зі стану аутогенного тренування. Тренування закінчується цілком певним чином. 7-а. Стиснути кулаки.

7-б. Кілька разів енергійно зігнути і розігнути в ліктях обидві руки.

7-ст. Відкрити очі.

Ні в якому разі не можна забувати про правильний вихід зі стану аутогенного тренування, оскільки активність системи кровообігу знижена, в процесі розслаблення, повинна бути відновлена до стану неспання.

Не варто в перший же день виконувати всі сім вправ, а краще додавати з кожним разом по одній.

Прихильники аутогенного тренування вважають, що у неї дуже широка сфера застосування. Дуже близька до неї медитація. Якщо ви хочете навчитися розслаблятися і концентруватися, цей метод може виявитися досить корисним для вас.