



Інна БОНДАР,
*практичний психолог Кузьминського ліцею
Щиборівської територіальної громади*

Психологічні аспекти саморегуляції емоційного стану педагога

У кожної людини в умовах напруженого емоційного стану змінюється міміка, підвищується тонус скелетної мускулатури, темп мовлення, з'являється метушливість, що спричиняє помилки в орієнтуванні, змінюються дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози.

Емоційне напруження може зменшитися, якщо увага людини переключається з причини гніву, печалі або радості на їх зовнішні прояви – вираз обличчя, сльози або сміх тощо. Це свідчить про те, що емоційні та фізичні стани людини взаємопов'язані та впливають один на одного.

Найпростіший, але достатньо ефективний спосіб емоційної саморегуляції – розслаблення мимічної мускулатури. Навчившись розслабляти лицьові м'язи, а також довільно і свідомо контролювати їх стан, можна керувати і відповідними емоціями. Чим раніше (за часом виникнення емоцій) включається свідомий контроль, тим ефективнішим він виявляється. Так, у гніві стискаються зуби, змінюється вираз обличчя. Виникає це автоматично, рефлексивно. Проте варто «запустити» питання самоконтролю («Чи не стиснуті зуби?», «Як виглядає моє обличчя?»), і мимічні м'язи починають розслаблятися. Водночас необхідне попереднє тренування із розслаблення певних м'язових груп на підставі словесних самонаказів.

Нині особливо важливо оволодіти навичками розслаблення мимічних м'язів. Вправи для релаксації м'язів обличчя містять завдання на розслаблення тієї або іншої групи мимічних м'язів (лоба, очей, носа, щік, губ, підборіддя). Суть їх полягає в чергуванні напруження і розслаблення різних м'язів, щоб легше було запам'ятати відчуття розслаблення за контрастом із напруженням. Під час вправ увага повинна бути спрямована на чергування фаз напруження та розслаблення. Досягти цього можна за допомогою словесних самонаказів, самонавіювання. У результаті багаторазових повторень цих вправ у свідомості поступово виникає образ власного обличчя у вигляді маски, максимально вільної від м'язового напруження. Після такого тренування можна легко за уявним наказом потрібної миті розслабити всі м'язи обличчя.

Також одним із важливих резервів у стабілізації емоційного стану є вдосконалення дихання. Невміння правильно дихати сприяє швидкій стомлюваності. Ученим відомо, що погано поставлений голос, недостатньо відпрацьовані дикція і темп мовлення плюс поверхнєве, неритмічне дихання – причини низьки недуг, а відтак і падіння емоційного тону.

Зосередивши свою увагу на диханні, неважко помітити, як воно змінюється в різних ситуаціях: по-різному дихає спляча, працююча, розгнівана, весела, сумна або пере-

лякана людина. Якщо порушення дихання залежить від внутрішнього стану людини, то довільно впорядковане дихання повинно впливати на цей стан зворотним чином. Навчившись впливати на своє дихання, можна набутися ще одного вміння емоційної саморегуляції.

Основи дихальних вправ запозичені з системи йоги, їх сенс полягає у свідомому контролі за ритмом, частотою, глибиною дихання. Різні типи ритмічного дихання містять затримки дихання різної тривалості та варіювання вдиху й видиху.

У дихальних шляхах людини розташована велика кількість закінчень вегетативної нервової системи. Встановлено, що фаза вдиху порушує закінчення симпатичного нерва, який активізує діяльність внутрішніх органів, а фаза видиху – блукаючого нерва, що, як правило, впливає як гальмо. У дихальній гімнастиці ця властивість використовується у вигляді так званого «вечірнього» – заспокійливого або «вранішнього» – мобілізуючого дихання. Заспокійливий тип дихання характеризується поступовим подовженням видиху до тривалості подвоєного вдиху. Надалі подовжуються вже вдихи, поки не зрівняються з видихами. Потім всі фази дихального циклу знову скорочуються.

Мобілізуюче дихання – це немовби віддзеркалення заспокійливого дихання: змінюються не видихи, а вдихи, дихання затримується не після видиху, а після вдиху.

Дихальну гімнастику можна успішно застосовувати в освітньому процесі. Заспокійливе дихання варто використовувати, щоб погасити надмірне збудження і нервові напруження, наприклад, перед публічним виступом. Цей тип дихання може нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, зняти «передстартове» хвилювання і допомогти розслабитися перед сном. Воно є простим, але ефективним засобом проти безсоння.

Мобілізуюче дихання допомагає подолати млявість і сонливість, сприяє швидкому й безболісному переходу від сну до неспання, мобілізації уваги. У навчальному процесі цей тип дихання допомагає зняти сонливість і млявість у учнів, які займаються в першу зміну, і «відтягнути» збільшення стомлення до кінця навчального дня. Особливо корисна дихальна гімнастика для стимуляції навчальної діяльності школярів, які вчаться в другу зміну. Тому доцільно «озброїти» дихальною гімнастикою як доступним засобом керування емоційним станом і учнів, і вчителів.

Окрім заспокійливого і мобілізуючого, є ще чотири основних типи дихання, які важливі під час навчання: довільної регуляції дихання: ключичне, грудне, діафрагмове та повне.



Ключичне дихання є найкоротшим і найповерхневішим. Його можна визначити як легке підняття ключиць догори разом із невеликим розширенням грудної клітки на вдиху.

Грудне дихання глибше в тому сенсі, що вдихається більший об'єм повітря. Воно починається зі скорочення міжреберних м'язів, які розширюють грудну клітку в напрямі вгору і вшир. За грудного типу дихання спостерігається більше розширення грудної клітки, потім – підняття ключиць на вдиху. Грудне дихання зустрічається найчастіше.

Діафрагмове (черевне) дихання є найглибшим зі всіх типів дихання. Цей вид дихання характерний для чоловіків. За такого дихання наповнюються повітрям нижні відділи легенів: діафрагма опускається, а живіт роздувається. Рух діафрагми є основною причиною глибокого вдиху. Під час вдиху м'язи розслабляються, купол діафрагми стає плоским, і нижні відділи легенів, усмоктуючи повітря, розтягуються. Залежно від вдиху або видиху внутрішньо-черевний тиск змінюється, – таким чином, правильне діафрагмове дихання впливає на органи черевної порожнини як масаж.

І, нарешті, повне (глибоке) дихання містить три описані види дихання, об'єднуючи їх в одне ціле. Воно починається з черевного (нижнього) і закінчується ключичним (верхнім) диханням. У процесі такого комбінованого дихання усі ділянки легенів заповнюються повітрям. Глибоке дихання використовується для того, щоб швидше розслабитися і заспокоїтися в несподіваній або складній ситуації.

Ефективність впливу дихальних вправ на емоційний стан посилюється, якщо вони використовуються в комплексі з іншими способами та засобами емоційної саморегуляції.

Одним із таких способів є свідомо концентрація уваги (зосередження свідомості на певному об'єкті діяльності). Можна зосередитися на своїх зорових, звукових, тілесних та інших відчуттях, на емоціях і настроях, відчуттях і переживаннях, на своїх думках, на образах, які виникають у свідомості.

Підґрунтя концентрації складає керування увагою. Навичка зосередження базується: на умінні фокусувати свою увагу на певному об'єкті; на розвитку довільної уваги, що виникає під впливом свідомо висунутої мети та вимагає вольового зосередження; на достатньо широкому об'ємі уваги – він дозволяє одночасно зосередитися на різних внутрішніх процесах; на відчуттях у тілі, на зорових і слухових образах, на розумових операціях тощо; на умінні переключати увагу із зовнішніх об'єктів на внутрішній світ особистості, з одного відчуття, почуття, думки на інші; на умінні затримувати увагу на одному об'єкті.

Ефективній емоційній саморегуляції сприяє також використання прийомів уяви або візуалізації. Візуалізація – це створення внутрішніх образів у свідомості людини, тобто активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Візуалізація допомагає людині активізувати її емоційну

пам'ять, відтворити ті відчуття, які вона відчувала колись. Відтворюючи у своїй свідомості образи зовнішнього світу, можна швидко абстрагуватися від напруженої ситуації, відновити емоційну рівновагу.

Різновидом візуалізації є вправи «сюжетної уяви», що засновані на навмисному використанні кольору і просторових уявлень свідомості людини.

Свідомі уявлення забарвлюються в потрібний колір, відповідний модельованому емоційному стану. Кольору притаманний могутній емоційний вплив на нервову систему. Червоний, оранжевий, жовтий – кольори активності; блакитний, синій, фіолетовий – кольори спокою; зелений – нейтральний. Колірні (температурні, звукові, дотикові) відчуття краще доповнювати просторовими уявленнями. Якщо необхідно заспокоїтися, відпочити, слід уявляти широкий, відкритий простір (морський горизонт, просторе небо, широкий майдан, велику залу театру тощо). Мобілізації організму на виконання відповідального завдання сприяє уявлення тісних, вузьких просторів з обмеженням горизонтом (вузька вулиця з високими будинками, ущелина, тісна кімната). Використання цих прийомів дозволяє викликати необхідний емоційний стан потрібної миті (спокійний – просторий морський берег, зимовий пейзаж у бузкових сутінках; бадьорий – літній пляж яскравого сонячного дня, сліпуче сонце, жовтогарячий пісок). Слід ужитися в картину, що уявляється, відчуті її та зафіксувати у свідомості. Поступово виникне стан розслаблення і спокою або, навпаки, активності, мобілізованості.

Сенсорна репродукція має дуже широкий спектр впливу, і за допомогою кожного з органів чуття можна моделювати будь-який настрій. Необхідно лише спрямувати свою емоційну уяву потрібним шляхом. Цьому сприяють вправи «натхнення». Їх своєрідність полягає в тому, що вони обумовлені в кожному окремому випадку гранично конкретно життєвою ситуацією і не стільки тренують, скільки підготовляють та коригують. Їх загальна мета – нейтралізувати страх, побоювання перед якою-небудь відповідальною дією.

Коли виникають надзвичайні ситуації, вони викликають напруження задовго до зіткнення з ними. Тому до них необхідно підготуватися. Першим кроком до успіху в будь-якій справі є психологічна настанова на успіх, абсолютна впевненість у тому, що мету буде досягнуто. Необхідно привчити себе до успіху, зробити його звичним. Наприклад, якщо господиня несе гору посуду з кухні, варто їй сказати: «Обережно, не впусти!», як вона обов'язково не втрапить свого вантажу. «Зберігати у своїй пам'яті негативні уявлення рівнозначно повільному самогубству», – пише Х. Ліндемман, відомий фахівець з аутогенного тренування.

Вправи «натхнення» полягають у «репетиції» напруженої ситуації обов'язково в умовах успіху, із використанням кольірних і просторових уявлень.

Ці вправи виконуються здебільшого вранці, іноді вдень, але ніколи на ніч; увага того, хто тренується, жорстко концентрується від великого і середнього кола уваги (широкі, просторі приміщення) і спокійних кольірних уявлень (блакитні, сині, фіолетові тони) до малого кола уваги (вузькі, тісні приміщення) і кольірних тонів (червоний, жовтий, оранжевий кольори), що бадьорять, або, в окремих випадках, до внутрішнього; виконання вправ супроводжується музикою: на початку вправи використовується спокійна, плавна музика, потім поступово музичний темпоритм прискорюється.

Приклади вправ «натхнення» надзвичайно різноманітні (залежно від напруженої ситуації, що репетирується), але схема їх виконання завжди та сама.

Цілеспрямоване використання пропонованих способів і прийомів саморегуляції емоційного стану в навчальному процесі позитивно впливатиме на розвиток емоційної стійкості педагогів.

Дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язковою є лише одна умова: хребет неодмінно повинен знаходитися суто вертикально або горизонтально. Це дозволяє дихати природно, вільно, без напруження, повністю розтягувати м'язи грудної клітки і живота. Якщо спина пряма, то дихальні м'язи (переважно діафрагма) можуть функціонувати легко і невимушено. Переконайтеся самі, який глибокий вдих дозволяє зробити розпрямлена спина. Спробуйте глибоко вдихнути, спочатку згорбившись і опустивши плечі, потім випроставшись і розпрямивши плечі, – і ви відчуєте величезну різницю.

Дуже важливо також правильне положення голови. Розслаблена, пряма голова певною мірою витягає вгору грудну клітку й інші частини тіла. Шия у жодному випадку не повинна бути напруженою! Ви повинні переконатися самі, що вона справді розслаблена. Зробити це легко. Поки шукаєте, де який м'яз напружений, розслабте ший і постарайтеся, щоб під час виконання дихальних вправ вона залишалася релаксованою. Якщо все гаразд і м'язи розслаблені, відразу ж починайте вправлятися у вільному диханні, постійно контролюючи його. Такий спосіб дихання поступово повинен бути доведений до автоматизму і стане для вас природним.

Саморегуляція емоційного стану є важливим чинником психологічного благополуччя та успішної адаптації до життєвих обставин. Вона допомагає керувати емоціями, знижувати рівень стресу та підтримувати внутрішню рівновагу.

Ефективні стратегії саморегуляції включають усвідомленість, техніки дихання, фізичну активність, позитивне мислення та розвиток емоційного інтелекту. Практика цих методів дозволяє зменшити вплив негативних емоцій, підвищити продуктивність і покращити взаємини з оточенням. Опанування навичок саморегуляції сприяє гармонійному розвитку педагога, підвищенню стійкості до стресу та формуванню здорових звичок у повсякденному житті.

Використані джерела

1. Гринців М.В. Роль емоцій в розвитку здатності до саморегуляції. Київ. 2014.
2. Стреж Л. Збірник «Релаксаційні, тілесні та дихальні вправи для роботи з дітьми та дорослими». Київ. 2021.
3. Михайлишин У.Б. Саморегуляція психічних станів. Харків. 2020.
4. Прохорів О.В. Технології психічної саморегуляції. – Гуманітарний центр. 2017.
5. Посібник для доброго самопочуття. Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста. 2022.
6. Фабрічева М.В. Методичний посібник: практики саморегуляції. Київ. 2020.
7. Ямпольська Н.О. Саморегуляція особистості в проблемних ситуаціях. – Київ. 2014.
8. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. – Вінниця. 2023.