

**Адреса для покликань:** Емоційне здоров'я майбутнього вчителя // Формування здорового способу життя студентської молоді: реалії та перспективи: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції м. Полтава, 24 – 25 грудня 2002 року. – Полтава: ПДПУ □м.. В.Г.Короленка, 2003. – С. 42 – 45.

Олена Лобач

## **ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ**

Проблема здоров'я молодого покоління в Україні набуває загальнодержавної ваги. Без зайвих коментарів розглянемо лише окремі цифри: 14 тис. дітей і підлітків визнані хронічними алкоголіками (І.П.Підласий); 60 % дітей, які вступають до школи, мають психосоматичні захворювання (О.Я.Савченко); лише 5-8% випускників середніх навчальних закладів України можна вважати абсолютно здоровими. О.Я.Савченко однією з перших у педагогічній науці порушила питання про оздоровчу функцію школи і пропонує при атестації кожного навчального закладу враховувати стан здоров'я його вихованців, ставлячи “в центр управлінської діяльності емоційне, фізичне і соціальне благополуччя дітей” [6, с.6]. У нашому повідомленні ми детальніше зупинимося на емоційному здоров'ї майбутнього вчителя, тому що загальновідомо, що емоційне благополуччя дитини в школі залежить від емоційного здоров'я вчителя, його емоційної культури.

У науковій психолого-педагогічній літературі емоції викликають суперечливі уявлення. З одного боку, вважають, що емоції – рудиментні утворення, які наслідуються від тваринного світу, тому вони підлягають не лише регуляції, а навіть знищенню, бо людина майбутнього повинна бути беземоційною (У.Джемс, У.Мак-Дугалл, Т.Рібо, Г.Спенсер та ін.). Інші, навпаки, вбачають певний прогрес в емоційному розвитку людства, про що свідчить, зокрема, багатство нюансів переживань та їхня вишуканість у різних видах мистецтва, яке називають “суспільною технікою почуттів”, “чуттєво-емоційною пам'яттю людства” (Л.С.Виготський).

Сьогодні зруйновано старе уявлення про емоції як епіфеноменальні стани, які не підлягають науковому дослідженню. На зміну епіфеноменальному прийшов функціональний підхід, який розширює наші знання про емоції. К.Ізард наголошує, що досягнуто загальну згоду по чотирьох важливих теоретичних передумовах:

- емоція виконує специфічно біологічну функцію і є інтегральною складовою теорії темпераменту;
- емоційні переживання впливають на психічні процеси, на поведінку й свідомість в цілому;
- емоції лежать в основі соціальних зв'язків, бо емоційна експресія виконує важливі комунікаційні функції, а також впливає на процес становлення особистості;
- дослідження емоцій та їх функцій у різних вікових групах необхідне не тільки для розуміння нормального розвитку особистості, але й для діагностики та лікування психічних порушень [1, с.66].

Емоція – поліфункціональне явище. Учені виокремлюють оцінно-орієнтовну, спонукальну (активаційно-енергетичну), підкріплюючу, прогностичну, компенсаторну, узагальнюючу, комунікативну, регуляційну функції (А.В.Запорожець, Я.З.Неверович, П.В.Симонов та ін.), доповнюють цей ряд адаптаційною та контролюючою функціями (К.Ізард), організуючою (В.К.Віллонас), педагогічною, оздоровчою (Є.П.Ль'їн). Зауважимо, що поняття “роль” і “функція” ми використовуємо в нашому повідомленні як синоніми, хоча згодні з диференціацією цих понять.

Оздоровча функція емоції виходить із її соціобіологічної природи, бо вона закріпилася в еволюції як механізм, покликаний забезпечувати й утримувати життєві процеси в оптимальних межах, попереджати руйнівний характер нестачі або навпаки надлишку життєво важливих факторів через переживання потреб. Емоції беруть участь у підтримці гомеостазу – постійності внутрішнього середовища організму. Вони попереджають не лише про виникнення певних хвороб, а й зберігають людину від загибелі (П.К.Анохін,

Є.П.Іл'їн та ін.). Але емоції мають не тільки позитивний, але й негативний вплив на фізичне, психічне, соціальне й духовне здоров'я людини.

Відомо, що тривалі негативні переживання викликають психосоматичні захворювання (стенокардія, гіпертонія, виразки шлунку та дванадцятипалої кишки, спазми м'язів внутрішніх органів, екземи та багато інших). Саме негативні емоції є чинниками психоневрологічних хвороб та емоційно-психологічних відхилень, які потребують допомоги лікаря, практичного психолога або психотерапевта, педагога.

Емоційні властивості людини визначають її соціальне благополуччя-неблагополуччя. Зокрема, Є.П.Іл'їн зауважує, що “на Заході керівники приймають на роботу співробітників за коефіцієнтом інтелекту (IQ), а підвищують за посадою – за емоційним коефіцієнтом (EQ), який характеризує здібність людини до емоційного спілкування” [2, с. 120]. Наприклад, агресивність, ворожість, сором'язливість, тривожність, емоційна лабільність, емоційна нестійкість руйнують або обмежують соціальні контакти людини, а життєрадісність, оптимізм, емпатійність, любов, емоційна врівноваженість і стійкість сприяють соціальному здоров'ю особистості.

Духовне здоров'я людини також залежить від її емоційно-почуттєвої сфери. Наприклад, П.В.Симонов убачає в емоційному резонансі філогенетичні корені духовності. Саме через емоції формується система морально-духовних цінностей особистості, які розуміються як ієрархія стійких відношень – почуттів – до культури, природи, самої себе, інших людей, праці, пізнання істини. Лише через емоції здійснюється зворотній зв'язок ідеального й реального, визначається відповідність конкретної ситуації ідеалу, особистісному смислу.

З оздоровчої функції емоцій виходить проблема збереження емоційного здоров'я людини як необхідної складової її психічного здоров'я. У першу чергу, це стосується емоційного здоров'я вчителя. Зокрема, в західних країнах враховується специфіка емоційно виснажливої професії педагога й вихователя, а саме: після декількох років роботи у школі не дозволяють складати іспити на

отримання прав водія, обмежують віковий ценз роботи у навчальних закладах, тощо. На тлі тривалої соціальної невизначеності, соціально-економічної скрути в Україні, особливо у сфері освіти, ми маємо сумну картину емоційного здоров'я вчителів-практиків. У психологічних дослідженнях зустрічаються статистичні дані про те, що від 10% до 40% учителів мають найрізноманітніші відхилення в емоційній сфері (психопатії та неврози, емоційну лабільність і нестійкість, агресивність і тривожність, дратівливість і гнівливість, демонстративність і ригідність, тощо), які негативно впливають на емоційне благополуччя дітей у школі.

Є.П.Іл'їн узагальнив чисельні дослідження розладів емоційної сфери. Він поділяє їх на такі групи:

1. Патологічні зміни емоційних властивостей особистості – афективна збудливість (дратівливість як одна з її поширених форм); афективна слабкість (емоційна чутливість, гнівливість); афективна інертність, ригідність (фіксація на неприємностях, злопам'ятливість, мстивість); афективна виснажливість (короткочасні яскраві прояви емоцій з подальшою тривалою байдужістю).

2. Емоційна неадекватність – аутизм (відхід від реальності й фіксація на власному внутрішньому світі); емоційні автоматизми; емоційна парадоксальність (паратимія – повідомлення про горе із посмішкою; порушення психестетичної пропорції – ослаблення адекватних реакцій на важливі події при одночасному посиленні реакції на другорядні); парамімія (невідповідність мімічного вираження емоцій їхньому змісту); амбівалентність (переживання протилежних емоцій до одного й того ж об'єкта); луномімія (автоматичне відтворення емоційної експресії партнера).

3. Викривлення емоційних реакцій – ідеосинкразії (болюча огида до певних подразників); поверховість переживань; алекситимія (труднощі вербалізації емоцій); гіпомімія (збіднення міміки); гіпермімія (надзвичайна експресивність, яка не відповідає глибині переживання); емоційна тупість, холодність; емоційне згрубіння (втрата тонких емоційних диференціацій).

4. Патологічні емоційні стани, які досліджує медицина. (Це виходить за рамки психолого-педагогічної компетентності, тому ми не будемо на них зупинятися ) [2, с.415 – 436].

На жаль, вищеназвані емоційні розлади розглядаються з позицій психофізіолога, про що свідчить, зокрема, виокремлення вченим емоційних властивостей особистості, до яких він відносить афективні збудливість, слабкість, ригідність і виснажливість, тобто властивості не особистості, а нервової системи людини. Проте наукові розвідки Є.П.Іл'їна дозволяють накреслити завдання емоційного виховання та самовиховання майбутнього вчителя, спрямовані на діагностику та профілактику означених емоційних відхилень, гармонічний розвиток емоційної сфери, формування емоційної культури педагога та ін. [3].

Подальшого уточнення потребують не лише викривлення емоційної сфери, але й критерії емоційного здоров'я. Останні на сьогодні обмежуються констатацією адекватних емоційних реакцій, а глибинний пласт суб'єктивних емоційних переживань (їх причини, модальність, динаміка, взаємовпливи і взаємозалежності, онтологія пов'язаних із ними життєвих смислів особистості тощо) тривалий час ігнорувалися педагогікою і психологією, результатом чого є психосоматичні хвороби дітей і молоді, їх емоційні розлади, емоційне неблагополуччя, від яких біжить молодь у примарний віртуальний або психоделічний світ. У нашому дисертаційному дослідженні критерії емоційного здоров'я особистості вчителя фактично співпадають із структурою його емоційної культури, що дозволяє нам паралельно вирішувати проблеми емоційного благополуччя майбутнього вчителя в процесі його теоретико-методичної підготовки до емоційного виховання учнів [4; 5].

#### Література

1. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб: Питер, 1999. – 464 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с.
3. Лобач О.О. Емоційна культура майбутнього вчителя як умова емоційної вихованості дитини // Збірник наукових праць Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г.Короленка. – Вип. 5-6. – (26-27). – Полтава, 2002. – Серія “Педагогічні науки”. – С. 135-143.

4. Лобач О.О. Емоційне виховання молодших школярів // Програма спецкурсу до навчального плану підготовки магістрів зі спеціальності 8.010102 – “Початкове навчання”. – Полтава, 2001. – 24 с.
5. Лобач О.О. Емоційне виховання молодших школярів на уроці музики // Програма спецкурсу для студентів IV курсу психолого-педагогічного факультету зі спеціальності 7.010104, 7.020411 – “Початкове навчання та музичне виховання”. – Полтава, 2002. – 25 с.
6. Савченко О.Я. Реформування шкільної освіти і реалізація її оздоровчої функції // Шлях освіти. – 2001. – № 4. – С. 2 – 7.