

Знайди собі заняття до душі - і в твоєму житті не буде буднів ...

Конфуцій

Як хобі і захоплення впливають на працездатність педагога

Життя в сучасному світі неможна назвати спокійним. У новинах щодня розповідають про жахливі речі, хвороби, невдачі та інші стреси, які не роблять наше життя цікавішим. Але не все так погано, коли негатив можна зняти за допомогою якого-небудь улюбленого заняття - хобі.

Перерахувати все те, чим захоплюються люди, практично неможливо. Але одне можна сказати з повною гарантією: хобі - це те, що допомагає людині зробити його життя насиченим і різноманітним. До того ж, будь-яке захоплення має вплив на психологічний стан. Згідно з опитуванням інституту Горшеніна сьогодні приблизно половина населення має хобі і захоплення, а друга половина вважає за краще витратити вільний від роботи час на сон і перегляд телевізора. Деякі захоплюються багатогодинним перебуванням в мережі Інтернет. Але, якщо результатом такого проведення часу є тільки вічний недосип і постійна зміна статусів у соціальних мережах, то це - банальна залежність.

Що ж таке хобі? Саме поняття з'явилося у вісімнадцятому столітті і було вжито вперше в літературному творі письменника з Великобританії, де він цим словом позначив щось, що є коронним номером людини. Посилаючись на Вікіпедію, **хобі**, або **гобі** ([англ. hobby](#) — **захоплення**) — узагальнена назва улюблених занять або [розваг](#), що не є робочою спеціальністю, і до яких вдаються у вільний час. Хобі - це будь-яке захоплення людини, яке приносить задоволення. Причому це заняття ніяк не пов'язано із заробітком або придбанням статусу. Більшість фахівців вважає, що для гармонійного розвитку особистості необхідні захоплення, які не мають відношення до роботи. У своїй відомій книзі "Рівняння щастя" професор Манфред Кетс де Вріс пише, що саме хобі, не пов'язані з професійною діяльністю, дозволяють задіяти ті здібності, ті частини головного мозку, які не використовуються під час роботи. "Неважливо, чим ви захоплюєтеся: риболовлю, спостереженням за птахами, розведенням троянд або такими ризикованими речами, як спуски на гірських лижах по цілині. Будь-яке хобі вносить в життя елемент гри, підсилює творчу активність, дозволяє скорегувати погляди на життя і професійні підходи" , - зазначає Кетс де Вріс у своїй книзі. Педагог, який має хобі, стає більш інноваційним та ефективним як в роботі, так і в особистих взаєминах.

Кожній людині сьогодні необхідно саме творчість. Більшість

реалізує цю потребу в роботі, але цього недостатньо. Займаючись якоюсь однією справою, якій людина навчена і яку вміє робити добре, вона зупиняється на певному кліше. Спочатку вона щаслива і задоволена, але потім починає відчувати, що їй чогось не вистачає. І саме хобі допомагає впоратися з багатьма вадами характеру, розвинути креативність і впевненість у собі, а також розпочати робити щось нове в житті.

Вчені вже давно довели, що захоплені люди менше страждають неврозами, серцево-судинними захворюваннями, а також різними гормональними розладами. Професор медичного факультету Гарвардського університету Керол Коффман розповіла в інтерв'ю газеті «Нью-Йорк Таймс», що хобі не тільки стимулюють ділянки мозку, які відповідають за позитивні емоції. За її словами, хобі допомагають зосередитися, ясно мислити і підвищують творчі здібності. Коли ви займаєтеся своїм улюбленим захопленням, то ви перестаєте помічати, як проходить час, і впадаєте у стан «потому свідомості». А це допомагає відновити енергію мозку. У свою чергу, високий рівень концентрації підвищує вашу працездатність при виконанні інших, менш приємних завдань.

Доктор Габріела Кора, психіатр із Флориди, помітила, що при високому ступені концентрації мозок виділяє хімічні речовини: ендорфін і дофамін. Це підвищує емоційну та інтелектуальну мотивацію. Хобі допомагають людям змінювати на краще ставлення до себе, поважати себе.

Практично у кожної людини є хобі. Деякі люди помилково припускають, що це просто від нічого робити, але це зовсім не так. Найчастіше, так думають ті, хто нічим не захоплений. Хобі діє на людей по-різному, адже у кожної людини є свої уподобання.

Багато хто любить читати книги, сидячи в теплій затишній кімнаті, інші ж, навпаки, не можуть всидіти на місці, їм краще покататися на лижах з гори. Провівши багато експериментів, вчені прийшли до висновку, що у людей з більш спокійною роботою, захоплення пов'язані з екстримом і швидкістю. Люди ж, у яких рухома і галаслива робота, віддають перевагу більш спокійному хобі - малюванню, перегляду серіалів або ж читанню книги.

Вчені з'ясували, що улюблене заняття завжди впливає на настрій людини. Під час заняття хобі педагог відпочиває як морально, так і фізично. Він набирається сил для наступного важкого робочого дня. У такі моменти людина завжди відчуває позитивні емоції. Улюблене захоплення не тільки підвищує ваш потенціал, але ще і навчає завжди досягати своєї мети. Зараз це дуже цінується в людях.

З хобі кожна людина розширює свій кругозір, адже набуває нових

знань і навичок. Таких людей цінують на роботі, адже вони не зациклюються на чомусь одному, а вивчають можливі варіанти і знаходять безліч виходів із різних ситуацій.

Захоплення бувають різнобічними, але кожне по-своєму корисно для організму і здоров'я. Коли ви захоплюєтеся бігом, танцями, йогою, то таке хобі підтримує вашу спортивну форму і сприяє злагодженій роботі організму. Після кожного наступного заняття ви будете відчувати в собі легкість і приплив життєвої енергії.

Хобі завжди підвищує самооцінку педагога, адже з кожною новою перемогою він розуміє, що домігся більшого результату. Наприклад: займаючись велоспортом, ви встановили особистий рекорд, а всього через декілька днів ви вже його перевершили. Ваша самооцінка підвищиться, але завжди тримайте її під контролем, адже самозакоханість може призвести до неприємностей.

У людини може бути не одне захоплення, а кілька, і об'єднувати їх не так складно. Хобі приносить педагогу дуже багато - це позитивні емоції, заряд енергії і запорука доброго здоров'я. Необхідно тільки зрозуміти, що вам подобається найбільше.

Чи варто поєднувати хобі з професією? На думку психологів, у даному випадку все дуже індивідуально. Для когось поєднання хобі з професією - благо, а для іншого - дуже шкідливо. Адже в перебігу життя педагогу бажано постійно перемикатися з одного виду діяльності на інший: саме тоді він розвивається гармонійно. Крім того, існує таке поняття як "професійна деструкція", яка якраз і викликана багаторічним виконанням однієї і тієї ж роботи. Але якщо і після трудового дня вчитель не буде змінювати свою діяльність, і його хобі буде продовженням роботи, це може ще більше посилити негативний стан справ. А ось цікаве і не пов'язане з основним заняттям хобі дозволяє людині зберегти свою гармонійність і різнобічність. Звичайно ж, фахівці радять вибирати ту професію, яка подобається. Але рекомендують залишати хобі за рамками професії, щоб не збільшувати небезпеку деградації в одноманітній діяльності.

«Кожній людині потрібно якесь хобі - нібито з метою «вийти зі стресу», але ти-то прекрасно розумієш, що насправді люди просто намагаються вижити і не зійти з розуму» - написав сучасний французький письменник Фредерік Бегбедер у романі "99 франків".

Якщо ви належите до тих, хто поки ще не має захоплення, спробуйте знайти заняття до душі. І врахуйте: психологи радять вибирати хобі, які допомагають компенсувати слабкості. Наприклад, нетерплячим людям, які насилу доводять що-небудь до кінця, буде корисна справа, яка

потребує посидючості й терпіння. Потрібно не забувати про головне - обране заняття повинно приносити людині задоволення. Тоді це буде справжнє хобі, яке допоможе вам у роботі та кар'єрі!

