**Шпичак І.П. Спецкурс «Попередження емоційного вигорання педагогів». – Рівне: РОІППО, 2017. – 52 с.**

Схвалено Вченою радою РОІППО (Протокол № 3 від \_08 червня\_ 2017 р.).

**Рецензенти:**

***Ковбасюк Тетяна Леонідівна***, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та корекційної освіти РОІППО.

***Камінська Ольга Володимирівна***, доктор психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ.

***Спецкурс містить розробки лекційних, практичних, тренінгових занять, спрямованих на засвоєння інформації з питань особливостей розвитку синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності та формування вмінь, практичних навичок та компетентностей конструктивного вирішення складних педагогічних ситуацій, профілактики та подолання емоційної напруженості.***

***Спецкурс розроблений для слухачів курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників та практичних психологів. Заняття побудовані на основі активних та інтерактивних технологій.***

**ЗМІСТ**

Пояснювальна записка………………………………………………………….4

І. Зміст та плани аудиторних занять за темами спецкурсу…………………..7

2.1. Тема 1. Лекція «Емоційне вигорання: причини виникнення, ознаки та симптоми»………………………………………………………………………………7

2.2. Тема 2. Практичне заняття «Діагностичні методи визначення синдрому емоційного вигорання педагогів»…………………………….................................13

2.3. Тема 3. Лекція «Психічне здоров’я педагога та антистресовий захист»………………………………………………………………………………..28

2.4. Тема 4. Тренінгове заняття «Попередження емоційного вигорання педагогів……………………………………………………………………………..35

2.5. Тема 5. Тренінгове заняття  «Емоційна компетентність як життєвий ресурс»……………………………………………………………………………….41

ІІІ. Глосарій……………………………………………………………………..48

IV. Рекомендована література…………………………………………………50

**Пояснювальна записка**

За загальним визнанням спеціалістів педагогічна діяльність – це один із видів професійної діяльності, який найбільше деформує особистість людини. Комплекс економічних проблем, що сьогодні склалися (невисока заробітна плата, недостатня технічна забезпеченість тощо), а також соціально-економічних, пов’язаних з падінням престижу педагогічної професії, робить працю вчителя надзвичайно психоемоційно напруженою. Крім того, із збільшенням педагогічного стажу роботи у вчителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров’я. Усі ці фактори здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу педагога. У нього зростає кількість афективних розладів, з’являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми. Ці симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності педагога, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю.

Актуальність теми полягає в тому, що на даний час такий синдром, як емоційне вигорання досить поширене явище серед педагогів. Відома всім істина, що особистість виховується лише особистістю. Для того, щоб особистість педагога залишалася цілісною, гармонійною, щоб він міг навчати творчо та успішно, необхідним і дуже важливим є дослідження даного синдрому та напрацювання ефективних методів його подолання. Необхідно допомогти вчителям розібратися у своїх власних життєвих поглядах, підвищувати розуміння необхідності самопізнання, виховання в собі професійної впевненості та формувати у них навички психогігієни у повсякденному житті.

Учитель – центральна фігура навчально-виховного процесу. І розвиток взаємостосунків педагога з учнями та колегами значною мірою залежить від його емоційного стану. Тому проблема психологічного благополуччя вчителя є однією з найбільш актуальних проблем сучасної системи освіти. Сучасний учитель має вирішувати завдання, що вимагають серйозних педагогічних зусиль. Це освоєння нового змісту навчальних предметів, нових форм і методів викладання, пошуки ефективних шляхів виховання, необхідність враховувати дуже швидкі зміни, що відбуваються в суспільстві. Все це під силу лише психологічно здоровому, професійно компетентному вчителю, який готовий творчо працювати. Адже від здоров’я вчителя багато в чому залежить і психологічне здоров’я його учнів.

**Мета спецкурсу.** Систематизація знань слухачів курсів підвищення кваліфікації з питань особливостей розвитку синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності. Формування вмінь та практичних навичок конструктивного вирішення складних педагогічних ситуацій, профілактики та подолання емоційної напруженості.

**Завдання спецкурсу:**

1. Проаналізувати основні причини, ознаки та симптоми емоційного вигорання.
2. Розглянути ефективні шляхи подолання синдрому вигорання.
3. Сприяти оволодінню практичними вміннями профілактики стресів у педагогічному середовищі.
4. Охарактеризувати критерії психічного здоров’я особистості.

Після опанування спецкурсу слухач повинен **знати:**

* сутність поняття «емоційне вигорання»;
* особливості впливу дестабілізуючих факторів на виникнення синдрому емоційного вигорання у педагогів;
* характеристики, що визначають психічно здорову особистість;
* значення впливу емоційної компетентності на формування загальної стресостійкості організму.

Слухач повинен **вміти:**

* використовувати на практиці здобуті знання та вміння щодо профілактики синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності;
* визначати детермінанти впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на формування синдрому вигорання;
* активізувати мотиваційний компонент у щоденній роботі та потребу у професійному вдосконаленні;
* володіти практичними навичками володіння собою в різних ситуаціях. самопізнанні та емоційної стабільності.

Бути **компетентним:**

* конструктивно вирішувати складні педагогічні ситуації;
* оцінювати та діагностувати власний психічний стан;
* реалізовувати антистресові методи у професійній діяльності;
* мобілізувати власні емоційні та життєві ресурси.

Основними організаційними формами вивчення спецкурсу «Попередження емоційного вигорання педагогів» є: лекції, тренінгові та практичні заняття, що сприятимуть поглибленому оволодінню даною програмою спецкурсу.

**Програма спецкурсу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Лекції,**  **год** | **Практичні заняття, год** | **Тренінги,**  **год** | **Всього,**  **ауд. год** |
| Тема 1. «Емоційне вигорання: причини виникнення, ознаки та симптоми» | 2 | - | - | 2 |
| Тема 2. «Діагностичні методи визначення синдрому емоційного вигорання педагогів» | - | 2 | - | 2 |
| Тема 3. «Психічне здоров’я педагога та антистресовий захист» | 2 | - | - | 2 |
| Тема 4.  «Попередження емоційного вигорання педагогів | - | - | 4 | 4 |
| Тема 5.  «Емоційна компетентність як життєвий ресурс» | - | - | 2 | 2 |
| Всього, год. | 4 | 2 | 6 | 12 |

**І. Зміст та плани аудиторних занять за темами спецкурсу**

**Тема 1. Лекція «Емоційне вигорання: причини виникнення, ознаки та симптоми»**

Професія педагога – одна з тих, де синдром емоційного вигорання є найбільш поширеним, тому дуже важливим є вивчення особливостей його виникнення, розвитку та перебігу саме у педагогічній діяльності.

Синдром емоційного вигорання є стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Термін «професійне вигорання» з’явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Дж. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно завантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Професор психології Каліфорнійського університету К. Маслач деталізувала це поняття, окресливши його як синдром фізичного та емоційного виснаження, що складається з розвитку негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрати розуміння співчуття щодо клієнтів.

Емоційне вигорання – це стресова реакція, яка формується упродовж довгих років, виникає внаслідок тривалих стресів. Професійне вигорання – це поняття для характеристики психічного стану здорових людей, що за посадовими обов’язками змушені інтенсивно спілкуватися з клієнтами, пацієнтами в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

Наразі відомі три підходи до визначення синдрому професійного вигорання.

Перший підхід розглядає професійне вигорання як стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування. «Професійне вигорання» тлумачиться тут приблизно як синдром «хронічної втоми».

Другий підхід розглядає професійне вигорання як двовимірну модель, що складається, по-перше, з емоційного виснаження та, по-друге, з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе.

Але найпоширенішим є третій підхід, запропонований американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексон. Вони розглядають синдром професійного вигорання як трьохкомпонентну систему, котра складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних прагнень.

Професійне вигорання виявляється у вигляді таких симптомів: втома; виснаження; негативне ставлення до себе, вихованців, співробітників; психосоматичні нездужання; наявність шкідливих звичок; порушення харчової поведінки; автоматичне виконання своєї роботи; повна відсутність творчої ініціативи; агресивність; дратівливість; напруженість; неспокій; тривожність; гнів; негативний настрій у вигляді цинізму.

Педагог може легко впадати в гнів, дратуватися і почувати себе розбитим, зосереджувати увагу на деталях і бути налаштованим надзвичайно негативно до усіх подій. Серйозними проявами професійного вигорання є поведінкові зміни і ригідність. Якщо людина зазвичай балакуча й нестримана, вона може стати тихою і відчуженою. Ригідний педагог закритий до змін, оскільки це вимагає енергії та ризику, котрі є великого загрозою для вже виснаженої особистості.

**Ознаки вигорання**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ознаки вигорання** | **Характеристика** |
| 1. Зміни (погіршення) фізичного або психічного стану працівника | **Фізичне виснаження:** втома, часті хвороби; неможливість відновити здоровя, відпочити; приймання великої кількості ліків, алкоголю, психотропних речовин; безсоння, виразка шлунку, біль в спині, шиї.  **Психічна втома:** неможливість відчувати будь-які позитивні емоції; безсилля; фрустрація; дратівливість; почуття невдачі; почуття перевантаження; гнів, образа, байдужість, збільшення підозрілості, недовіра. |
| 2.Зміни у відношенні до роботи, людей | Зниження ефективності роботи; протидія змінам, творчому підходу; цинічне ставлення до роботи; негативне ставлення до людей; втрата інтересу до людей; нав’язування думок, цінностей та установок; бажання маніпулювати. |
| 3. Проблеми в міжособистісних стосунках | Уникання або надмірна соціалізація з колегами. |

Основні чинники виникнення синдрому професійного вигорання педагога:

* недостатня професійна підготовка;
* брак практичного досвіду, молодий вік;
* недостатній рівень емоційної та соціальної підтримки з боку колег, керівників, брак заохочення, визнання успіху;
* завантаженість роботою;
* негативний вплив роботи на сімейне життя;
* особисті якості (сором’язливість, невпевненість у собі);
* обмежені можливості для підвищення кваліфікації;
* високі вимоги до рівня професіоналізму.

Емоційне виснаження, як один із проявів професійного вигорання, здебільшого призводить до виникнення соматичних порушень, таких як:

* синдром хронічної втоми;
* артеріальна гіпертензія;
* часті головні болі;
* гастрити.

Крім того, професійне вигорання педагога супроводжується порушенням педагога взаємодії з навколишніми людьми. У колективі, де працює такий педагог, психологічний клімат поступово набуває несприятливого забарвлення, оскільки емоційне виснаження людини призводить до її замкнутості та підвищеної конфліктності.

Також цей синдром призводить до того, що педагог стає байдужим до своєї роботи і дітей, він все робить через силу та «як-небудь».Вчитель перестає горіти своїм предметом.

**Стадії вигорання педагога:**

*Перша стадія. Напруга.*

Це адаптація до професійних вимог, коли вчителю дають певну зону відповідальності, але його навичок недостатньо. Є два варіанти: він або розширює свої навички (позитивна внутрішня мотивація), або каже, що не зможе. У другому випадку це – перший дзвіночок, що він прямує не в тому напрямку. На цій стадії в людини може коливатися самооцінка – від варіанту «я нічого не вмію» до «я все можу». Але частіше проявляється «я нічого не вмію». Можуть бути проекції про те, що інші думають, що ви не професіонал. Інші можуть так і не думати, але є внутрішня позиція. Часто в таких випадках вчителі не хвалять дітей: я себе не можу похвалити, тому й інших. Можуть з’явитися відчуття загнаності в клітку, тривожність, апатія або легка депресія.

*Друга стадія. Резистенція.*

Вчитель відчуває сильний стрес. Це ситуації, які він не може конструктивно подолати. Наприклад, за два тижні треба зробити річний план, а він ніяк не встигає. І директор постійно запитує: «Ну, що, вже зробили?». Це за два тижні виснажує вчителя більше, ніж він виснажився би за рік. Тоді з’являються неадекватне реагування на певні події в житті (наприклад, безпричинна агресивність), емоційно-моральна дезорієнтація (можуть з’являтись любимчики, а до інших дітей – упереджене ставлення), знехтування професійними обов’язками. Часто знижується рівень емоцій, тобто вчитель не емпатує. Дитина приходить до нього і просить не ставити двійку, обіцяє вивчити, а у вчителя вже є упереджене ставлення – та що ти можеш?

Через обмеження своїх емоцій може виникати прискіпливість до деталей – щоб жодної помарочки не було на полях, щоб зробили тільки за інструкцією, ні кроку в бік. Це ригідна позиція – не давати творчості. Творчість – це завжди емоції, і вони зазвичай позитивні. А якщо людина забороняє собі емоції, то забороняє і творчість.

*Третя стадія. Виснаження.*

До ознак двох інших стадій додаються психо-фізіологічні реакції. Вчитель починає часто хворіти, у нього щось болить. Це психосоматика, коли хвороба є виправданням, чого я на ту роботу не можу йти. Плюс – коли людина не дозволяє собі паузи, це робить за неї організм. Він виснажується і стає чуттєвим до вірусів, застуд. Це можуть бути хвороби, які заженуть у ліжко не на тиждень, а набагато більше.

Перша думка вчителя зранку – «я не хочу туди йти, не хочу бачити цих дітей». Але треба. Відбувається ще більша емоційна відстороненість від інших людей. Ця стадія вже конкретна: або треба йти у відпустку, або змінювати роботу.

Це загальні сипмтоми. Може бути набір двох-трьох. І це вже дзвоник. Та є психологічні та педагогічні методики, які діагностують емоційне вигорання.

**Питання для самоконтролю**

1.     Що таке вигорання?

2.     Назвати фактори, що впливають на вигорання?

3.     Які ознаки емоційного вигорання?

4.    Охарактеризувати симптоми і стадії емоційного вигорання у педагогічних працівників?

**Література**

1. Алфімов В. Підтримка професійного довголілля вчителів / В. Алфімов // Післядипломна освіта в Україні. – 2010. – № 1. – С. 21–23.

2. Алфімов В. Професійне довголіття педагогів: проблема підтримки / В. Алфімов // Рідна школа. – 2010. – № 4/5. – С. 15–17.

3. Каленская В. П. Влияние технологии обучения на эмоциональное здоровье учителя / В. П. Каленская // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 12. – С. 17–22.

4. Майборода Г. Я. Шляхи подолання професійної деформації у соціальних педагогів / Г. Я. Майборода // Вісник Черкаського університету : [зб. наук. ст.] : Серія Педагогічні науки / М-во освіти і науки України, Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького ; голов. ред. А. І. Кузьмінський ; редкол. сер. : Н. А. Тарасенкова (відп. ред.), О. А. Біда, В. М. Король [та ін.]. – Черкаси, 2009. – Вип. 144. – С. 97–102.

5. Полякова О. Б. Деперсонализация как составляющая профессиональных деформаций и психологическая защита педагогов и психологов / О. Б. Полякова. // Педагогика. – 2009. – № 10. – С. 28–35.

6. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників / С. В. Походенко // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 4. – С. 75–87 : табл.

7. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар’єра працівників освітніх

організацій: гендерні аспекти / [Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. та ін.]. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.

8. Філіпенко І. В. Тренінгове заняття. Як уникнути професійного вигоряння / І. В. Філіпенко // Педагогічна майстерня. – 2011. – № 5. – С. 17–19.

9. Шкуренкова Л. В. Здоровьесберегающие технологии: здоровье учителя / Л. В. Шкуренкова // Иностранные языки в школе. – 2008. – № 8. – С. 23–27.

10. Юрків Я. І. Синдром "професійного вигорання" соціальних педагогів при роботі з сім'ями розумово відсталих дітей / Я. І. Юрків // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2010. – № 2. – С. 76–82.

**Тема 2. Практичне заняття «Діагностичні методи визначення синдрому емоційного вигорання педагогів»**

Діагностичні методи – це серія однотипних стандартизованих коротких випробувань, яким піддається респондент – носій передбачуваного прихованого фактора. Різні тестові завдання покликані виявити у респондента різні симптоми, пов’язані з тестованим прихованим чинником. Сума результатів цих коротких випробувань говорить про рівень вимірюваного фактора (мається на увазі найпростіша схема підрахунку тестового бала).

Діагностика рівня емоційного вигорання за однією з методик.

**Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В. Бойка**

Перший компонент — «Напруження»:

1. Переживання психотравмуючих обставин;

2. Незадоволеність собою;

3. «Загнаність у кут»;

4. Тривога і депресія.

Другий компонент — «Резистенція» (Здатність організму чинити опір чи ні всім зовнішнім шкідливим для нього впливам):

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування;

2. Емоційно-моральна дезорієнтація;

3. Розширення сфери економії емоцій;

4. Редукція (зменшення, ослаблення) професійних обов’язків.

Третій компонент — «Виснаження»:

1. Емоційний дефіцит;

2. Емоційне відчуження;

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація);

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Враховуючи якісні і кількісні показники, які обчислюються за даними методики для різних компонентів синдрому «вигорання», організаційні психологи можуть дати досить змістовну характеристику щодо проявів синдрому в особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи профілактики і психокорекції. Для якісної інтерпретації даних, за словами В.В. Бойка, можна використовувати такі питання:

• які симптоми домінують;

• якими сформованими і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»;

• чи обумовлене «виснаження» (якщо виявлене) факторами професійної діяльності, що ввійшли в симптоматику «вигорання», або суб’єктивними факторами;

• який симптом (симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;

• у яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервову напругу;

• які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб «емоційне вигорання» не завдавало шкоди їй, професійній діяльності і партнерам.

**Інструкція.** На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб’єктів Вашої професійної діяльності — пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими Ви щоденно працюєте.

**Текст опитувальника**

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.

2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар´єри.

3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).

4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).

5. Теплота у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.

6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.

7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути па самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.

8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).

9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов’язок.

10. Моя робота притупляє емоції.

11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу па роботі.

12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов’язані з роботою.

13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.

14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.

15. Я б змінив місце роботи, якби з’явилась така можливість.

16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою наділові контакти.

18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.

19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.

20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.

21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.

22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.

24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.

25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.

26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов´язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як потрібно, чи не скоротять мене тощо.

29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.

30. У спілкуванні па роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».

31. Я з радістю розповідаю домашнім про свого роботу.

32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.

34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.

36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.

37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом мене переслідують невдачі па роботі.

40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.

41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.

42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб´єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.

44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.

46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.

47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.

48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.

49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.

50. Успіхи в роботі надихають мене.

51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).

52. Я втратив спокій через роботу.

53. Впродовж останнього року траплялися скарги па мене з боку партнерів.

54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.

55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.

56. Я часто працюю через силу.

57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров´я.

59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.

60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.

61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.

62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.

63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.

64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.

65. Іноді я поводжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.

66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.

67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.

68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.

69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.

71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.

75. Моя кар’єра склалася вдало.

76. Я дуже нервую з приводу того, що пов’язано з роботою.

77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.

78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.

79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається па спілкуванні з домашніми і друзями.

80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.

83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця — зробила знервованим, злим, притупила емоції.

84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров’я.

**Обробка та інтерпретація результатів**

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів — зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку — 10 балів — отримала від суддів та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

***Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:***

1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;

2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;

3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» — сума показників за всіма 12 симптомами.

У «ключі» поряд із номерами суджень у дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» цієї ознаки симптому.

**«Ключ»**

*Фаза «Напруження»*

1. Переживання психотравмуючих обставин: +1(2),+13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Незадоволеність собою: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. «Загнаність у кут»:+3(10), +15(5), +27(2), +39(2),+51(5), +63(1), -75(5)

4. Тривога і депресія:+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

*Фаза «Резистенція»*

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Емоційно-моральна дезорієнтація:+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Розширення сфери економії емоцій:+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукція професійних обов´язків:+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

*Фаза «Виснаження»*

1. Емоційний дефіцит:+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Емоційне відчуження:+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

**Інтерпретація результатів**

Запропонована методика дає детальну картину синдрому «емоційного вигорання».

Насамперед, необхідно звернути увагу на окремі симптоми. Показник вираженості кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів:

0-9 балів — симптом не сформований;

10-15 балів — симптом на стадії формування;

16 і більше балів — симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або у всьому синдромі «емоційного вигорання».

Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

Наступний крок в інтерпретації результатів — осмислення показників фаз розвитку -«вигорання»: «напруження», «резистенція» та «виснаження».

У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак співставлений балів, отриманих для фаз, не є правомірним, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різі — реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками можна твердити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою:

• 36 і менше балів — фаза не сформована;

• 37—60 балів — фаза на стадії формування;

• 61 і більше балів — фаза сформована.

**ЕКСПРЕС-ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

**Інструкція.** Дайте відповідь «так» чи «ні» на поставлені запитання.

1. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.

2. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності і зараз займаю не своє місце.

3. Коли я відчуваю втому або напруження, то намагаюся скоріше закінчити справи.

4. Моя робота притуплює емоції.

5. Я відверто втомився від проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.

6. Робота приносить мені усе менше і менше задоволення.

7. Я б змінив місце роботи, якби видалася нагода.

8. Через втому або напруження, я приділяю своїм справам менше уваги, ніж потрібно.

9. Я спокійно сприймаю претензії до мене з боку керівництва та колег по роботі.

10. Спілкування з колегами по роботі спонукає мене триматися осторонь від людей.

11. Мені усе важче встановлювати і підтримувати контакти з колегами.

12. Обстановка на роботі мені видається дуже важкою і складною.

13. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи.

14. Я дуже переживаю за свою роботу.

15. Колегам по роботі я приділяю уваги більше, ніж отримую від них.

16. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить людям користь.

17. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі.

18. Я зазвичай виявляю інтерес до колег і окрім того, що стосується справи.

19. Я іноді ловлю себе на думці, що працюю автоматично, без душі.

20. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.

21. Успіхи у роботі надихають мене.

22. Ситуація на роботі, у якій я опинився, здається майже безвихідною.

23. Я часто працюю понад силу.

24. У роботі з людьми я керуюся принципом: не витрачай нерви і бережи здоров'я.

25. Іноді я йду на роботу з важким почуттям: як усе набридло, нікого б не бачити, і не чути.

26. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я докладаю.

27. Якби мені пощастило з роботою, я був би щасливішим.

28. Зазвичай я підганяю час: скоріше б закінчився робочий день.

29. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.

30. Моя робота мене дуже розчарувала.

31. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.

32. Моя кар'єра склалася вдало.

33. Якщо видається нагода, я приділяю роботі менше уваги, але так, щоб цього ніхто не помічав.

34. До всього, що відбувається на роботі, я втратив інтерес.

35. Моя робота погано на мене вплинула — озлобила, притупила емоції, зробила нервовим

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **НС** | - 1 (36) | + 6 (2) | + 11 (2) | - 16 (10) | - 21 (5) | + 26 (5) | + 31 (3) |
| **ЗК** | + 2 (10) | + 7 (5) | + 12 (2) | + 17 (2) | + 22 (5) | + 27 (1) | - 32 (5) |
| **РПО** | + 3 (5) | + 8 (5) | + 13 (2) | - 18 (2) | + 23 (3) | + 28 (3) | + 33 (10) |
| **ЕВ** | + 4 (2) | + 9 (3) | - 14 (2) | + 19 (3) | + 24 (5) | + 29 (5) | + 34 (10) |
| **ОВ** | + 5 (5) | + 10 (3) | + 15 (3) | + 20 (2) | + 25 (5) | + 30 (2) | + 35 (10) |

**Результати:**

9 балів і менше — симптом не склався;

10 – 15 – складається;

16 і більше – склався.

**НС.** Симптом «незадоволеності собою»: людина не задоволена рівнем докладених зусиль та результатом власної діяльності, вважає, що здатна на більше, але через власні лінощі або малодушність виявилася неспроможною. Причиною НС може бути внутрішній моральний конфлікт між загальнолюдськими цінностями та принципами особистості або між останніми та вимогами дійсності. Відчуття НС може виникати у творчих особистостей, людей, чий розум потребує інтелектуально складних завдань, коли вони тривалий час опиняються у «простої». Таким чином, НС такого ґатунку характерна для особистостей, що самоактуалізуються, вона є імпульсом для внутрішньої роботи над собою та самовдосконалення. НС може бути фоном негативної самоконцепції — негативних установок щодо себе, які склалися під впливом думок, висловлювань значущих для особистості людей. В такому випадку НС являє собою неадекватну занижену самооцінку, що спричиняє негативне ставлення до себе, а загалом і до світу. Характерна для людей, які знаходяться у депресивному або невротичному стані. Рекомендації: час, робота з фасилітатором, перегляд рейтингу цілей, позитивна психотерапія, тренінг спілкування у групі, робота над Я-концепцією.

**ЗК.** Симптом «загнаності у клітку»: людина реально оцінює обставини, що склалися, але вважає, що не здатна щось змінити і в результаті досягти бажаної мети. В особи виникає почуття фатуму — нездатності впливати на хід подій. Характерно для станів, що передують афекту або післяшокових етапів (залежно від домінування симпатичної або парасимпатичної НС у людини). За наявності симптому ЗК, рівень працездатності та ефективності праці значно знижується. Можливе загострення хронічних хвороб. Більш яскраво виявляються психосоматичні ознаки. У чоловіків ЗК частіше виявляється за несприятливих економічних умов або/та в ситуаціях цейтноту на робочому місці. У жінок симптоми ЗК частіше пов'язані з негативними емоційними переживаннями у зв'язку з конфліктною сімейною ситуацією. ЗК властива для людей пенсійного та передпенсійного віку, що може тягнути за собою неадекватність поведінки, оцінки намірів оточуючих, нівелювання цінності прожитого життя, «безперспективний трудоголізм». Рекомендації: зміна зовнішніх обставин, тривалий (достатній) відпочинок, переведення на посаду експерта, яка не передбачає необхідності прийняття рішень в екстремальних ситуаціях, але має ореол загального визнання.

**РПО.** Симптом «редукція професійних обов'язків»: часто викликана «паперовою тяганиною», непродуктивною організацією робочого місця та/або робочого дня. У деяких випадках РПО може бути пов'язана з несприятливим психологічним кліматом у колективі або мікрогрупі, в якій працює людина. Спостерігається за сімейних негараздів, що не дають сконцентруватися на роботі. РПО можлива за асинхронності темпів професійного росту працівника та темпів його кар'єри, за відсутності визнання значущості особистого внеску у загальну справу. Рекомендації: аналіз ставлення індивіда до групи, перегляд системи стимулів та заохочень працівника, реорганізація умов праці.

**ЕВ.**  Симптом «емоційна відстороненість»: спостерігається ефект «кам'яного обличчя», людина справляє враження над-ділової та зібраної. Високий рівень самоконтролю. ЕВ властива для осіб, що займають керівні посади: необхідність приймати «об'єктивні рішення» змушує не звертати увагу на «людський фактор». Людина з симптомами ЕВ відчуває себе ніби чаша, наповнена негативними емоціями. Захисні механізми психіки запобігають психічному «згоранню», тому людина закривається, замикається у собі, відгороджуючись від будь-яких емоційних подразників. Наслідки — психосоматичні хвороби, міжособистісне відчуження, дистрес, депресія. Рекомендації: емоційно-раціональна психотерапія, тренінг організаційних умінь для управлінців, арттерапія.

**ОВ.** Симптом «особистісна відстороненість/деперсоналізація»: людина відчуває себе спостерігачем, глядачем, а «справжнє життя» відбувається не за її участю, а ніби на сцені чи на екрані. Відчуття власної відсутності у житті близьких людей, зокрема, збідніння емоційної насиченості стосунків («мене не розуміють»). За духовної кризи — відчуття відсутності власного Я. Симптом ОВ спостерігається за деяких акцентуацій характеру та/або граничних психічних станів, що межують з психопатологією. Людина неспроможна приймати рішення. «Сильні» особистості наполегливо, іноді нав'язливо займаються самоаналізом. «Слабкі» — виявляють схильність до втечі від самого себе за допомогою алкоголю, наркотиків, самообману.

***Анкета «Методика дослідження синдрому «вигорання»***

*Інструкція.* Навпроти кожного висловлювання поставте **1 бал**, якщо Ви погоджуєтеся з твердженням, або **0** – якщо ні.

**ОПИТУВАЛЬНИК**

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
2. Чи втратили Ви частину ініціативи на роботі?
3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
4. Чи посилився Ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
6. У Вас болить голова?
7. У Вас болить живіт?
8. Ви втратили вагу?
9. У Вас проблеми зі сном?
10. Ваше дихання стало уривчастим? (слайд 10)
11. У Вас часто змінюється настрій?
12. Ви легко гніваєтеся?
13. Ви легко піддаєтеся фрустрації? (*Фрустрація* – це блокування прагнень особи; стан неприємного емоційного напруження, викликаний зовнішніми чи внутрішніми перешкодами, які роблять неможливою тимчасово або назавжди реалізацію намірів особи).
14. Ви стали більш підозрілими, ніж звичайно?
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадними, ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій ? (транквілізатори, алкоголь, кава, тютюн)
17. Ви стали менш гнучкими?
18. Ви стали більш критично ставитися до особистої компетентності і до компетентності інших?
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що зробили менше?
20. Ви частково втратили почуття гумору?

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте загальний бал «вигорання» та оцініть рівень розвитку цього синдрому за наведеною нижче таблицею.

Рівні вигорання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ВИГОРАННЯ | ***Низький***  ***рівень*** | ***Середній***  ***рівень*** | ***Високий***  ***рівень*** |
| 0-7 балів | 8-14 балів | 15-20 балів |

**Питання для самоконтролю**

1. Як можна самостійно визначити рівень емоційного вигорання?
2. Які ви знаєте методики діагностики рівня емоційного вигорання?

**Література**

1. Мешко Г.М. Професійне здоров’я педагога як умова ефективної виховної діяльності / Г.М. Мишко // Вісник житомирського державного університету імені Івана Франка. — Випуск 24. — Житомир: ЖДУ, 2005. — С. 94-96.
2. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина. — М.: Флинта: Московский психолого-педагогический институт, 1998. — 204 с.
3. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиапюстика. Методики и тестьі. Учсбное пособие / Д.Я. Райгородский. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. - С. 161-169.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. — М.: АРКТИ, 2005. — 320 с.

**Тема 3. Лекція «Психічне здоров’я педагога та антистресовий захист»**

Психічне здоров’я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, реалізації як фахівця, розвитку творчого потенціалу. Воно позначається на здоров’ї його учнів і на результатах всієї навчально-виховної роботи. Нездоровий педагог не може забезпечити учню (вихованцеві) необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху. Неблагополуччя психічного здоров’я, деформації особистості педагога, прояви синдрому емоційного вигорання безпосередньо впливають на здоров’я учнів.

Професійно-педагогічна діяльність характеризується: напруженістю розумових процесів з високою динамічністю і силою збудливо-гальмівних процесів у центральній нервовій системі; нерівномірністю навантажень, необхідністю приймати термінові та нестандартні рішення, можливістю виникнення конфліктних ситуацій; складністю формування взаємостосунків з керівництвом та учнями; великим і щільним потоком інформації, вимушеним темпом роботи; значною напруженістю пам’яті та уваги, великим об’ємом нової інформації.

Дослідники Л. І. Вассерман, Б. В. Іовлев та М. А. Беребін виявили, що 95% педагогів вважають свою працю емоційно та інтелектуально напруженою, з них 32% зазначають, що навантаження постійні та значні; 51% відмічають фізичні перевантаження; 62,4% пов’язують свій соматичний та фізичний дисбаланс з професійною та соціальною незадоволеністю.

Поняття «психічне здоров’я» стосується шляхів гармонізації людини, її бажань, амбіцій, здібностей, ідеалів, почуттів і свідомості. Психічне здоров’я особистості – функціонування психіки індивіда, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом. Психічне здоров’я – це не лише відсутність психічних хвороб, а й обставини, за яких індивід знаходиться у рівновазі.

Психічне здоров’я педагога можна визначити як відсутність вад особистісного розвитку, здатність протидіяти стресу і залежить від:

* ставлення до себе;
* ставлення до інших;
* ставлення до потреб життя.

На порушення психічного здоров’я впливає велика кількість факторів. Серед них – тривала дія негативних емоцій (конфлікти, сварки, страхи, бездуховність, несправедливість, відсутність перспективи, незадоволення своїм становищем у суспільстві тощо), надмірна матеріалізація соціального життя, яка вимагає великої затрати часу, а також відмова від духовних цінностей на користь матеріальних. Всі ці чинники спричиняють психічні розлади, нервові зриви, депресивні стани. Основними труднощами в діяльності вчителів є емоційне напруження та страхи, що досить часто викликають стан стресу. Оскільки вчителі мають вплив на своїх учнів, то стрес педагога може викликати подібний стан у школярів.

**Ознаки психічного здоров’я:**

* позитивне ставлення до себе;
* особиста автономія;
* реалістичне сприйняття оточення;
* уміння адекватно впливати на оточення;
* здатність керувати своєю поведінкою;
* низька тривожність;
* емоційна стабільність;
* відчуття щастя;
* здорове почуття гумору.

**Ознаки стресового напруження:**

1. неможливість зосередитися;
2. часті помилки в роботі;
3. погіршення пам'яті;
4. постійна втома;
5. нерідко «зникають» думки;
6. підвищена збудливість;
7. робота не приносить радості та задоволення;
8. втрата почуття гумору;
9. пристрасть до алкоголю, цигарок тощо;
10. постійне відчуття голоду або навпаки;
11. відчуття, що «все набридло і більше не можу»;
12. дотримання стереотипів:

* про спокій: учитель завжди повинен бути спокійним та урівноваженим;
* про стриманість: учитель завжди повинен бути стриманим і тримати дистанцію;
* про любов до всіх учнів: учитель повинен виявляти однакове ставлення до всіх учнів у класі;
* про необхідність приховувати почуття;
* про педагогічну самопожертву, що виявляється в настанові вчителя на повну віддачу роботі, прагненні забути про всіх і жити тільки інтересами школи.

Всі фактори призводять до погіршення психічного здоров’я педагога. Тому, щоб зберегти своє здоров’я і в процесі роботи, і після її закінчення, учитель має руйнувати зазначені міфи та бути людиною і на роботі, і вдома. Збереження психічного здоров’я – безперервний профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перенавантаження. Для цього необхідно освоїти прийоми, що дозволяють володіти собою в критичних ситуаціях і звільнятися від негативних емоцій.

*Перша допомога у стресовій ситуації.* Існує система прийомів емоційної саморегуляції, яку необхідно використовувати одразу після впливу на організм людини стресових чинників:

* використовуйте будь – який шанс, аби змочити лоб, скроні й артерії на раках холодною водою;
* поволі огляньтеся навколо, навіть якщо приміщення знайоме. Переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки описуйте їхній зовнішній вигляд;
* погляньте у вікно, на небо, зосередьтеся на тому, що бачите;
* набравши склянку води, поволі її випийте. Сконцентруйтеся увагу на відчуттях: уявіть себе в приємній обстановці – у садку, на пляжі, на гойдалці, під душем. Застосуйте формулу заспокоєння: «Сьогодні я не звертаю уваги дрібниці».

*Існує безліч фізіологічних способів розрядки, які відновлюють людину:*

* відчуття роздратування, гніву, агресії можна зняти за допомогою фізичної розрядки: кілька разів ударити ногою уявний предмет, побити подушку;
* розрядити емоції, виговорившись кому-небудь. Якщо людина поговорить, збудження зменшується, вона може усвідомити власні помилки і прийняти правильне рішення;
* щоб швидше нормалізувати психоемоційний стан, необхідно дати собі посильні фізичні навантаження (біг на місці, присідання тощо);
* знайти спокій і тихе місце, де можна прокричати те, що обурює вас, кривдить або ж просто виплакатися;
* необхідно пам’ятати – під час сильного емоційного збудження людина неадекватно оцінює ситуацію. У гострій емоційній ситуації не слід приймати рішення. Спочатку треба заспокоїтися, а потім все обдумати за принципом: «Подумаю про це завтра».

**Способи профілактики несприятливих психоемоційних станів:**

* економно витрачайте свої емоційно – енергетичні ресурси;
* будьте оптимістом;
* ігноруйте похмурі сторони життя, позитивно оцінюйте події та ситуації;
* живіть під девізом: «Загалом усе добре, все, що відбувається тільки на краще»;
* сприймайте незадовільні обставини життя як тимчасові та намагайтеся змінювати їх на кращі;
* помічайте свої досягнення та успіхи, хваліть себе за них, радійте досягнутій меті;
* «не прокручуйте» постійно в голові негативні ситуації, краще усвідомте причини помилок та зробіть відповідні висновки;
* візьміть за правило: довше і частіше спілкуватися з приємними людьми та навпаки обмежте спілкування до мінімуму з неприємними;
* необхідно бути гнучким в оцінках дій інших людей. Пам’ятайте, що всі люди мають право на помилки, кожна людина має право на прояв індивідуальності. Спостерігаючи за іншою людиною, звертати увагу те, чим ви з нею схожі і коли хтось зробить те, що вам не подобається, пригадайте, що ви іноді робите подібні речі.

**Правила поведінки у стресі (за Б. Шефером):**

* Повністю зосередьтесь на тому, що ви робите саме зараз.
* Не беріться за занадто великий обсяг роботи.
* Плануйте свій день, тиждень і т.д.
* Залишайте час, щоб бути пунктуальним.
* Вчіться іноді закриватися.
* Уникайте надмірного прагнення до досконалості.
* Вчіться насолоджуватись тим, чим займаєтесь.
* Записуйте всі справи.
* Влаштовуйте собі регулярні вихідні дні.
* Займайтесь фізичними вправами.

**Рекомендації педагогам щодо збереження психічного здоров’я**

1. Перестаньте контролювати власний настрій. Гарний настрій – річ занадто крихка, і вберегти його неможливо. А ось неконтрольований настрій допоможе додати неприємності й вам, і оточуючим.

2. Частіше сваріться. Після активних суперечок, які, як правило, починаються під час дружньої бесіди, досить часто з’являються безмежна ненависть і гіркота. Рідко хто вміє сперечатись по-дружньому, без збудження, тому намагайтесь дискутувати якнайчастіше.

3. Замикайтесь у собі. Ніколи не кажіть іншим про свої хвилювання. Якщо виникло якесь непорозуміння з оточуючими, не намагайтеся знайти спільну мову, пояснити що-небудь. Ображайтесь доти, доки супротивник не зрозуміє свою помилку й не приповзе до вас на колінах.

4. Намагайтесь узятися за якнайбільшу кількість справ і виконати їх бездоганно. Нервове напруження в таких ситуаціях зростає, особливо коли ви прагнете робити все самостійно.

5. Рідше посміхайтесь. Учені довели, що сміх – це важка й непотрібна вправа, яка утворює полпшену циркуляцію крові в районі черевної порожнини. Він покращує здоров’я завдяки щасливому стану того, хто сміється. Тому намагайтесь вибирати ті книги, фільми, телевізійні та радіопередачі, які спонукатимуть вас замислитися, зрозуміти, як усе погано в житті, та просто підтримають поганій настрій. До того ж віддавайте перевагу спілкуванню з тими, хто вже в повній мірі відчув свою дорослість і не має почуття гумору, не розуміє всілякі там «дитячі жарти».

6. Серйозно ставтесь до будь-яких висловлювань у ваш бік. Особливо, якщо це щось неприємне. Кожна доросла людина має добре подумати, перш ніж казати, тому одразу дайте зрозуміти, що з вами такі коники недоречні. Суворо й жорстко поставте нахабу на місце.

7. Зробіть ваше життя й настрій особливо залежними від оточуючих. Навіщо копирсатись у власному світі? Якщо це ваші друзі – вони мають бути в курсі всіх ваших справ, проблем, почуттів, стану здоров’я тощо. Не залишайтесь наодинці із собою, частіше нав’язуйте іншим свою компанію.

8. Намагайтеся звільнити для себе якнайбільше вільного часу. Таким чином ви отримаєте можливість витратити його на корисні та цікаві телесеріали, безкінечні розмови з подругами чи друзями, суперечки та плітки. Проживайте кожний день так, ніби життя триватиме вічно, і ви все встигнете. Цінувати час – це проблема затятих працелюбів, а вам треба себе берегти.

9. Частіше замислюйтесь над тим поганим, нещасливим, що з вами коли-небудь траплялось чи відбувається зараз. Спробуйте відчути задоволення від пригадування нещастя та горя, яке було у вашому житті. Зрозумійте самі й дайте зрозуміти оточуючим, що ви – найнещасніша людина у світі, і цьому нічим не можна зарадити. Не контролюйте емоції, коли вам погано. Якщо людині, яка вам небайдужа, важко, підтримайте її в думці, що краще вже ніколи не буде, що все може бути ще гірше. Прислухайтесь до тих, хто вам співчуває, – самостійно ви свої проблеми не розв’яжете.

10. Переймайтесь кожною вартою уваги дрібницею. Якщо для інших це не має значення – це їхня справа. Тривале хвилювання чудово забирає нервові сили, тому опиратись труднощам буде складно. Але ж це нам і не потрібне! Хвилюйтесь, аби задовольнити гордість, марнославство, зарозумілість. Переймайтесь поганою й неприпустимою поведінкою дітей – своїх і чужих, неприємну погодою, запізненням на автобус...

11. Нехай ваш настрій залежить від того, що відбувається навкруги. Завжди можна пожалітись на незручну подушку, неповагу дітей, невдячність рідних, нерозуміння з боку колег.

Звичайно ж, розуміти всі ці поради треба з точністю до навпаки. Намагайтесь працювати над собою, своїм ставленням до життя. Тоді ви не тільки захистите свою нервову систему, а і зміните власне життя на краще.

**Питання для самоконтролю**

1. Що таке психічне здоров’я?
2. Які аспекти психічного здоров’я Вам відомі?
3. Які способи попередження психоемоційного перевантаження Вам відомі?
4. Назвіть ознаки стресового напруження.

**Література**

1. Гагалан Ю. Ресурси для подолання стресу. Стреси у професійній діяльності вчителя / Ю. Галаган // Психолог. – 2012. – № 4. – С. 29 – 31.
2. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга / О.В.Евтихов. – СПб: Издательство «Речь», 2005. – 254с.
3. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога / Н.Н.Ежова. – Ростов: «Феникс», 2005. – 320 с.
4. Матвієнко О. Культура здоров’я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. – [Електронний ресурс] – http://www.personal.in.ua/
5. Пезешкиан Носсрат. Как позитивно преодолеть усталость и перенапряжение / Н.Пезешкиан, Н.Пезешкиан. – Черкассы: Брама-Украина, 2013. – 192 с.
6. Самоукина Н.А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. / Самоукина Н.А. – М.:ИТОН, 1997. – 242 с.
7. Хлівна О.М., Федотова Т.В. Здорова особистість в світлі гуманістичної моделі А.Маслоу та акмеологічного підходу / О.М.Хлівна, Т.В.Федотова // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 9. – С. 1 – 4.

**Тема 4. Тренінгове заняття «Попередження емоційного вигорання педагогів**

***Мета*:** довести до відома учасників інформацію про синдром емоційного вигорання, ознайомити з науково обґрунтованими способами подолання критичних ситуацій. Сприяти формуванню практичних навичок володіння собою в різних ситуаціях, збагачувати психологічну компетентність педагогів.

***Завдання тренінгу***:

* ознайомлення з поняттям професійного вигорання, його симптомами, етапами формування, причинами виникнення та засобами профілактики;
* вивчення особливостей власного сприйняття життєвих ситуацій;
* формування позитивного образу власного «Я»;
* оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану;
* формування адекватного ставлення до професійних і життєвих труднощів.

ХІД ЗАНЯТТЯ

***1.  Вправа* «*Знайомство»*.**

**Мета**: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи.

***Інструкція***: Учасникам пропонується по черзі назвати своє ім’я і продовжити речення «Моя найкраща подруга сказала б, що я…» Назвати щось позитивне про себе.

**2. *Прийняття правил роботи групи.***

**Мета:** прийняття правил роботи групи.

***Інструкція:*** Учасники приймають правила роботи групи.

Правила записуються у такому порядку:

1. Приходити вчасно.
2. Бути позитивним.
3. Не критикувати.
4. Говорити коротко.
5. Добровільність.
6. Конфіденційність.
7. Щирість.
8. Активність.
9. Висловлюватися від власного імені.

**3. *Вправа «Очікування»****.*

**Мета:** визначення сподівань та очікувань учасників щодо заняття.

***Інструкція:*** Учасникам пропонується подумати і, передаючи м’ячик по колу, висловити свої очікування від заняття.

***4. Інформаційний блок.***

**Мета:** надати інформацію учасникам про синдром емоційного вигоряння у педагогів, причини його виникнення, ознаки та етапи формування.

Після багатьох років роботи у школі багато педагогів відчувають своєрідне психологічне явище – емоційне вигоряння. *Емоційне вигоряння – це синдром, що розвивається на тлі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження***.** Можна сказати, що це захисна реакція організму на постійну дію стресу. Емоційне вигоряння виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Цей синдром містить три основних складові, що їх виділила К. Маслач: 1) емоційну виснаженість; 2) деперсоналізацію (цинізм); 3) редукцію професійних досягнень.

Численними дослідженнями встановлено, що до емоційного вигоряння більш схильні спеціалісти, які змушені в силу своєї професійної діяльності багато і інтенсивно контактувати з іншим людьми (педагоги, психологи, лікарі й інші), оскільки під час роботи вони зазнають сильних нервово-психічних навантажень, що проявляються в поступовій емоційній втомі і виснаженні.

Професія педагогів відноситься до категорії стресогенних. Педагогічна діяльність насичена різноманітними напруженими ситуаціями. До таких ситуацій відносять:

* ситуації взаємодії вчителя і дитини (порушення дисципліни і правил поведінки, непередбачувані конфліктні ситуації, ігнорування вимог дорослого, тощо);
* ситуації, що виникають у стосунках з колегами по роботі та адміністрацією(різкі розходження в думках, конфліктні ситуації, перенавантаження дорученнями, надмірний контроль, тощо);
* ситуації взаємодії педагога з батьками учнів (відсутність уваги з боку батьків до процесу виховання дітей, тощо).

Професійна допомога при емоційному вигоранні включає прийом лікувальних препаратів і різні види психотерапії. Однак, педагогу в більшості випадків потрібна не медична, а соціально-психологічна допомога по виробленню необхідних якостей і навичок, спрямованих на збереження та поповнення емоційних резервів в організмі.

**Способи емоційного відновлення**

Яким же чином ми можемо допомогти собі уникнути вигоряння? Найбільш доступним є використання способів саморегуляції та самовідновлення. Це так звана техніка безпеки для спеціалістів, що внаслідок своєї роботи мають численні та інтенсивні контакти з людьми. Існує два способи відновлення: природна регуляція і саморегуляція.

***Природні способи регуляції організму.*** Багато з них використовуються інтуїтивно. Це тривалий сон, смачна їжа, відпочинок на природі, серед тварин, лазня, масаж, спорт, танці, музика та багато іншого. Але, на жаль, подібні способи не завжди можна використати на роботі чи безпосередньо в той момент, коли виникла напружена ситуація або накопичилася втома.

***Саморегуляція.*** Це керування своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, образів, управління м’язовою системою і диханням. На даному тренінгу ми розглянемо ці способи саморегуляції.

***5.******Вправа******«Мій портрет у променях сонця».***

**Мета:** сприяти позитивному сприйняттю свого «Я».

***Інструкція:*** Психолог просить кожного намалювати сонце, у центрі сонячного кола написати своє ім’я, а вздовж сонячних променів записати свої позитивні риси.

***6. Вправа «Не подобається - подобається».***

**Мета:** навчитися шукати позитивні моменти у своїй роботі.

***Інструкція:*** Учасникам пропонується назвати щось одне, що найбільше подобається в роботі і щось одне, що не подобається.

***7. Вправа «Асоціація».***

**Мета:** діагностика рівня інформованості групи про проблему, створення робочого настрою.

***Інструкція:*** Потрібно кинути м’ячик будь-якому учаснику. Той, хто зловив, швидко говорить будь-яку виниклу асоціацію на слово «стрес» і кидає м’яч наступному.

***8. Вправа******«Рольова гімнастика».***

**Мета:** усвідомлення важливості прийняття свого «Я».

***Інструкція:*** Кожен учасник отримує аркуш із завданням вимовити слово «Я»: голосно, тихо, ствердно, здивовано, із захопленням, сумом, ніжно, з іронією, зі злістю, тоном відповідального працівника, розчарованого.

***9. Вправа «Чарівний ярмарок».***

**Мета:** сприяти позитивному само сприйняттю та адекватній самооцінці.

***Інструкція:*** Психолог просить учасників уявити собі ярмарок, на якому продають і обмінюються незвичайним товаром – людськими рисами характеру. На одному аркуші кожен пише слово «придбаю», а нижче риси, які хотів би купити.

1. ***Тілесна гімнастика за Джекобсоном.***

**Мета:** навчити різних психотехнічних прийомів, які допоможуть розслабитися, зняти втому, відновити сили.

**Техніка «Глибоке дихання».**

***Інструкція:*** Глибоко вдихнути носом, порахувати до 8, після чого поволі видихнути ротом, рахуйте до 16 і більше, прислухайтесь до звуку, який видихаєте, і відчувайте, як знижується напруження, повторити 7-8 разів.

**Техніка «Кулачки».**

***Інструкція:*** Станьте прямо, опустіть руки вздовж тулуба, дуже сильно, до болю, стисніть кулаки, а потім повільно розслабте. Повторіть.

***11. Вправа «Місце спокою».***

**Мета:** розслаблення.

***Інструкція:*** Сядьте зручно, заплющте очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви пливете на човні по морю, далеко від дому. Усі проблеми й турботи залишилися вдома, ви почуваєтеся вільно, на вас не тисне тягар відповідальності. Ваш човен вільно пливе по хвилях. Ви насолоджуєтесь почуттям спокою. Ви то підіймаєтеся на хвилі, то опускаєтеся. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні й розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих… Теплий, м’який спокій розливається по всьому тілу. Ви дедалі спокійніші, вільніші… Ваш погляд зупиняється на маленькому острові. Вас манить туди, ви там шукаєте спокою, захисту, задоволення. Ваш човен наближається до острова. Уже можна розрізнити рослинність, пальми, пісок. І ось ви сходите на берег. Ви відчуваєте тепло піску – м’якого, приємного, ви лягаєте і відчуваєте тепло, розслаблюєтесь. На губах у вас морська сіль. Ви дивитеся на хмаринки й відчуваєте тепло сонця. Тут ваша гавань. Насолоджуйтеся почуттям спокою, впевненості, тепла. Сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам упевненість, силу, безпечність. Попрощайтеся з цим місцем, настав час повертатися в реальність. Повільно розплющуйте очі.

***12. Вправа «Уявна розмова зі своєю професією».***

**Мета:** розвиток внутрішньої мотивації особистості.

***Інструкція:*** Учасникам пропонується об’єднатися в пари.

Уявіть собі, що Ваша професія – жива істота. З нею можна і потрібно спілкуватися, дякувати, хвалити, поважати, просити. Полюбіть свою професію – і вона полюбить Вас.

Завдання:

1. Подякуйте Вашій професії за успіхи.
2. Попросіть у Вашої професії позитивних зрушень у роботі, нових успіхів, досягнень.
3. Поставте перед собою конкретну мету і попросіть натхнення, енергії, допомоги в досягненні успіхів.

***13. Аналіз заняття. Зворотній зв’язок.***

Учасники по колу діляться враженнями.

**Література**

1. Агеева И. А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы / Агеева И. А. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с. 2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении / Бойко В.В.; [2-е изд., доп. и перераб.]. – СПб.:Пресса, 2004. – 474 с.
2. Кисорець Ю. Психокорекційна програма проведення тренінгу / Ю. Кисорець // Директор школи. – 2011. – 1(49). – С. 80-90.
3. Полякова О.Б. Деперсонализация как составляющая профессиональных деформаций и психологическая защита педагогов и психологов / О.Б. Полякова // Педагогика. – 2009. – № 10. – С. 28–35.
4. Профілактика синдрому емоційного вигоряння педагогів / уклад. А.Г. Дербеньова, А.В. Кунцевська. / А.Г. Дербеньова – Х.: Вид.група “Основа”, 2009. – 223 с.
5. Філіпенко І. В. Тренінгове заняття. Як уникнути професійного вигоряння / І. В. Філіпенко // Педагогічна майстерня. – 2011. – № 5. – С. 17–19.

**Тема 5. Тренінгове заняття  «Емоційна компетентність як життєвий ресурс»**

**Мета:** розвиток емоційної компетентності, досягнення осмисленої гнучкості в управлінні власними емоційними реакціями та інших, що дозволяє усвідомлено рухатися в світі емоційного вибору.

**Завдання:**

• сприяти формуванню практичних навичок володіння собою в різних ситуаціях;

• зняти психологічну втому;

• активізувати мотиваційний компонент у щоденній роботі та потребу у професійному вдосконаленні;

• сприяти глибшому самопізнанню, особистісному зростанню та духовному добробуту.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

1. ***Вправа знайомство.***

**Мета:** створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувати позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

**Інструкція.** Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім’я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім’я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення. Які думки виникають, коли дивитеся на спільний малюнок? Який переважаючий настрій групи? Як впливає настрій однієї людини на інших? Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті? Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

1. ***Вправа « Правила роботи».***

**Мета:** прийняти правила роботи групи на тренінгу.

**Інструкція.** Тренер пропонує учасникам самостійно визначити правила заняття. Кожне з яких обговорюється і приймається всією тренінговою групою.

1.Добровільність.

2.Активність

3.Слухати уважно, не перебивати.

4.Говорити від себе.

5.Критикувати не особистість, а її конкретний вчинок

6.Спілкуємося тільки тут і зараз.

***3. Інформаційний блок*** про емоційну сферу.

Емоція (з лат. emovere – хвилювати, збуджувати) – це психічне відображення навколишнього світу у формі короткочасних переживань людини, що виражають її ставлення до дійсності, своїх дій та інших, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Завдяки емоціям люди не лише відчувають, сприймають, уявляють чи розуміють навколишню дійсність, а й переживають її. Переживання завжди суб’єктивні, вони не існують поза психікою. Емоційна реакція є показником ставлення людини до того, що відбувається. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим більш глибокими є переживання емоцій та почуттів. Емоції завжди позв’язані із задоволенням чи незадоволенням важливих потреб людини. Часто поняття «емоція» та «почуття» використовують як синоніми, проте їхні значення різні. На відміну від емоцій, які мають короткотривалий характер реагування на ситуацію, почуття відображають довготривале, стійке та узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об’єктів. Емоції є основою психіки, джерелом психічної енергії. І хоча проблемні комплекси людини формуються навколо емоційного ядра, водночас саме в емоціях народжуються найголовніші цінності (К. Юнг). Важко переоцінити те значення, яке мають для нас емоції.

Емоційна компетентність – це мистецтво ідентифікувати свої емоції в момент, коли їх відчуваєте, в результаті краще розуміти свою поведінку і раціонально вибирати свої реакції (М. Рейнольдс), тобто бути господарем власних емоцій. Управління емоціями – це навичка, яку можна напрацьовувати і розвивати, що підтверджується науковими дослідженнями. У людської душі немає меж досконалості. Прикро прожити життя, так і не зрозумівши себе, не навчившись розуміти інших. Тому деякі люди з віком черствішають і озлоблюються. А інші – набувають мудрості і ніби світяться зсередини. Розвиток емоційної компетентності передбачає постійну роботу над собою. Життєві цінності, таланти, мудрість знаходяться усередині нас. Потрібно вчитися жити в гармонії з собою і з навколишнім світом. Робота над собою – це самостійний, довгий, водночас цікавий шлях.

***2. Вправа «Прання».***

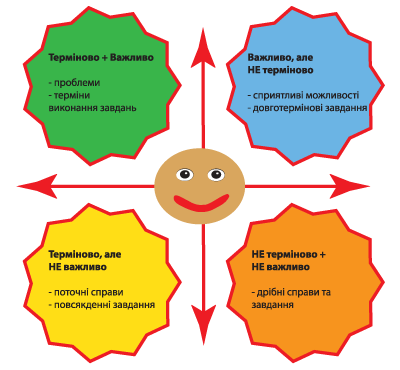
**Мета:** діагностика рівня стресу.

**Інструкція.** Уявіть ситуацію, що ви живете в ті части коли прали вручну. У вас назбиралось багато брудного одягу. Дивитесь, що за вікном погана погода, на небі збираються грозові хмари, дощ. Які думки приходять вам в голову. Варіанти відповідей: 1) Оце так, може, відкласти прання на завтра, але тоді що ж мені одягнути? 2) Почекаю трохи, можливо, погода наладиться. 3) Сьогодні за прогнозом не мало бути такої погоди. 4) Не важливо піде дощ чи ні, я все-таки почну прати. Обираємо: 1 – рівень стресу 80 балів; 2 – 50 балів. Таких людей погані обставини не збивають з толку; 3 – рівень стресу близький до 0, не дозволяєте дрібним неприємностям зіпсувати вам настрій; 4 – 100 балів. Ви відчуваєте тиск такої кількості неприємних обставин свого життя, що не звертаєте увагу на існуючі реальні умови.

1. ***Вправа «Заповнення матриці».***

**Мета:** навчитись будувати плани та розподіляти завдання.

**Інструкція.** Тренер: Одна з причин емоційного вигорання – те, що людина не може побудувати свій тайм-менеджмент. Тому вам пропонується матриця Ейзенхауера. Потрібно розділи справи на важливі на найближче майбутнє, важливі на далеке, не такі важливі і ті, що можна взагалі відкласти. Ця матриця дозволяє вчителям збудувати плани та розподілити завдання. Тоді між «треба» і «хочу» буде баланс.



Вона складається з 4-х квадратів, які мають абсолютно різну пріоритетність.  І в кожен з них можна написати справу, в залежності від важливості та терміновості.

1. ***Вправа «Знайти позитив».***

**Мета:**навчитися техніці швидкої антистресової допомоги.

**Інструкція.** Тренер кріпить на дошку ватман з текстом, та пропонує учасникам заняття проговорити будь-яку несприятливу ситуацію в роботі та поглянути на неї з іншого боку і знайти позитив.

«Склалась ситуація і тепер ...»

«Зате ...»

«Могло бути гірше ...!»

«Не дуже той і хотілось, тому що ....»

«Здорово, бо тепер...!

1. ***Вправа релаксація « Сходи до успіху».***

**Мета:**зняття емоційного напруження.

**Інструкція.** Уявіть собі, що перед вами високі сходи без перил, без поручнів. Ви робите перші кроки, вам важко, ви відчуваєте втому, головний біль, починає терпнути шия, боліти плечі, на ваших плечах важка ноша, ви відчуваєте знесилення, у вас болять руки. Ця біль передається по всьому тілі, вам важко йти, ноги перестають вас слухати, але ви не зупиняєтеся і рухаєтеся в перед. Ви наближаєтеся до половини сход, і вам несила іти. Але вам простягають руку допомоги, ви не знаєте хто це, але ви йому довіряєте, і знову рухаєтеся вперед. У вас поступово перестають боліти ноги, руки, біль відступає, ноша на плечах вже стає не такою важкою, ви можете розслабити шию. Головний біль проходить. Ви відчуваєте полегшення, ноша здається вже не такою важкою. І ось ви піднімаєте голову і бачити, що знаходитися майже на вершині. У вас прилив сил, відкрилося «друге дихання» і ви піднімаєтеся на саму верхню сходинку. Перед вами синя стрічка. Це стрічка вашого успіху. Ви берете ножиці і перерізаєте її.

Ви досягли вершини успіху, ви відчуваєте гордість за себе. Вас переповнює радість. Вам хочеться кричати від щастя, від задоволення. Ви найкращі!!!!!!!!!! Запам’ятайте це відчуття!!!

Тепер ви впевненні, що подолаєте усі перешкоди, проблеми, щоб знову досягти успіху.

1. ***Вправа*** ***Мозковий штурм «Ромашка щастя»***

**Мета:** пошук шляхів зняття стресового напруження та відновлення емоційних ресурсів.

**Інструкція.** Учасники діляться на три групи (за принципом Віра, Надія, Любов). Пропонується напрацювати найбільше способів розслаблення, зняття стресу, які записуються на невеликих стікерах. Потім один із учасників групи презентує напрацювання і стікери приклеюються до ватману, на якому зображена ромашка. Таким чином, всі учасники створюють «Ромашку щастя».

1. ***Підсумок. Заключне слово тренера.***

Як часто людина, заточив себе у власній клітці-квартирі, втрачає здатність радіти життю! А відсутність задоволень і радості веде до депресії.

Чому люди так рідко радіють? Тому що втратили здатність вірити і надіятися. Тому що переповнені знаннями? Тому що глобальне потеплішення клімату добавило кількість похмурих днів?

Знайдіть радість в собі – і вона поверне вам сонячну погоду. Посміхніться – і до Вас повернеться безтурботна юність. Вдихніть на повні груди – і Вас наповнить любов та надія. Відкрийте серце Ангелу Радості і той радості, що огортає Вас з усіх сторін.

Пройшов той час, коли віра в те, що багато знань викликають сум, була актуальною. Богу набагато важливіше, щоб Ви раділи! І чим Ви самі радісніші, тим більше у Вас шансів допомогти іншим впоратися з їхніми негараздами, з душевним дискомфортом: а посмішка на Вашому обличчі викличе радість в серцях інших людей.

1. ***Вправа « Дерево побажань».***

**Мета:** зворотній зв’язок, обмін емоціями і побажаннями.

**Інструкція.** Учасники на стікерах пишуть один одному побажання і ліплять на «Дерево побажань».

**Література**

1. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки ; [пер. с англ.]. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
2. Мешко Г.М. Комплексний аналіз факторів професійного здоров’я вчителів сучасної школи / Г. М. Мешко // Педагогічні науки. – 2011. – № 59. – С. 44–47.
3. Митина Л. М. Психология развития конкурентноспособной личности / Л. М. Митина – [2-е изд.]. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «Модэк», 2003. – 400 с.
4. Рубштейн Н. Тренинг управления эмоциями. 42 простых упражнения, которые научат вас справ- ляться с ревностью, обидой или страхом. И радоваться жизни! / Нина Рубштейн. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.
5. Стивен Дж. Стейн. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи / Стивен Дж. Стейн, Говард И. Бук. – Днепропетровск: Баланс Бизнес Букс, 2007. – 384 с.

**ІІ. Глосарій**

**Деперсоналізація** – передбачає цинічне ставлення до роботи та до її об’єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне ставлення до людей, з якими працюють.

**Емоційна виснаженість** – відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.

**Емоційна компетентніст**ь – це здатність усвідомлювати свої [емоції](http://psychologis.com.ua/emocii_i_chuvstva.htm) і емоції іншої людини, здатність [керувати своїми емоціями](http://psychologis.com.ua/mozhno_li_upravlyat_svoimi_emociyami_vop_zn_.htm) та емоціями інших людей і на цій основі будувати взаємодію з оточуючими.

**Інтеріоризація** (від лат. interior – внутрішній) – процес перетворення зовнішніх, реальних дій з предметами на внутрішні, ідеальні. При цьому вони підлягають специфічній трансформації – узагальнюються, вербалізуються, скорочуються і, головне, стають здатними до дальшого розвитку, який переходе межі можливостей зовнішньої діяльності.

**Інтраверсія** – (від лат. intra – всередині і versio – видозмінювати) – переважна скерованість психічних процесів людини (уваги, сприймання, мислення тощо) на свій власний внутрішній світ на відміну від екстраверсії, при якій переживання особистості скеровані на зовнішній світ. Осіб, для яких характерна інтроверсія, називають інтровертами.

**Психічне здоров’я** – це стан рівноваги між людиною і зовнішнім світом, адекватність його реакцій на соціальне середовище, а також на фізичні, біологічні й психічні впливу, відповідність нервових реакцій силі і частоті зовнішніх подразників, гармонія між людиною і оточуючими людьми, узгодженість уявлень про об'єктивну реальність даної людини з уявленнями інших людей, критичний підхід до будь-яких обставин життя.

**Саморегуляція** (від лат. regulare — приводити в порядок, налогоджувати) – здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення актів своєї поведінки та власних психічних процесів. Саморегуляція існує як процес регулювання окремих видів людської активності або діяльності в цілому: побудова рухів та дій відповідно до виконавчих і тренувальних задач, свідоме чи довільне підпорядкування власних вчинків і поведінки моральним вимогам, велінням обов’язку, сумління; володіння собою – виявлення реакцій, ставлень, почуттів належним чином і гальмування неприйнятних за даних обставин чи для даного суспільства проявів; здійснення завдань самовдосконалення.

**Синдром вигорання** (від англ. burnout – сгорание, выгорание ) – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримати тимчасове полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцідальної поведінки. Цей синдром, зазвичай, розцінюється як стрес-реакція у відповідь на безжальні виробничі і емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі з супутньою цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку». (Згідно визначенню ВООЗ (2001)

**Синдром професійного вигорання** – сукупність стійких симптомів, що проявляються в негативних емоційних переживаннях та установках відносно своєї роботи(професії) та суб’єктів ділового спілкування.

**Симптом** – характерний вияв, ознака певного захворювання, явища.

**Синдром** – сукупність симптомів, що характеризують певне явище, хворобу або можливі вчинки, поведінку людини.

**Стрес -** (від англ. stress – тиск, натиск) – це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника, незвичайної ситуації. Залежно від подразника, що діє на людину, розрізняють два види стресу: дистрес – за дії негативних емоцій та евстрес – за дії позитивних емоцій.

**Стресор** - будь-яка сукупність несприятливих стимулів, яка викликає стресову реакцію, а саме цілий ряд неспецифічних фізіологічних реакцій, що приводять до виснаження біологічної системи.

**Редукція професійних досягнень** – виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній

**ІІІ. Рекомендована література**

1. Агеева И. А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы / Агеева И. А. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с. 2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении / Бойко В.В.; [2-е изд., доп. и перераб.]. – СПб.:Пресса, 2004. – 474 с.
2. Алфімов В. Підтримка професійного довголілля вчителів / В. Алфімов // Післядипломна освіта в Україні. – 2010. – № 1. – С. 21–23.
3. Алфімов В. Професійне довголіття педагогів: проблема підтримки / В. Алфімов // Рідна школа. – 2010. – № 4/5. – С. 15–17.
4. Гагалан Ю. Ресурси для подолання стресу. Стреси у професійній діяльності вчителя / Ю. Галаган // Психолог. – 2012. – № 4. – С. 29 – 31.
5. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки ; [пер. с англ.]. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
6. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга / О.В.Евтихов. – СПб: Издательство «Речь», 2005. – 254с.
7. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога / Н.Н.Ежова. – Ростов: «Феникс», 2005. – 320 с.
8. Каленская В. П. Влияние технологии обучения на эмоциональное здоровье учителя / В. П. Каленская // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 12. – С. 17–22.
9. Кисорець Ю. Психокорекційна програма проведення тренінгу / Ю. Кисорець // Директор школи. – 2011. – 1(49). – С. 80-90.
10. Майборода Г. Я. Шляхи подолання професійної деформації у соціальних педагогів / Г. Я. Майборода // Вісник Черкаського університету : [зб. наук. ст.] : Серія Педагогічні науки / М-во освіти і науки України, Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького ; голов. ред. А. І. Кузьмінський ; редкол. сер. : Н. А. Тарасенкова (відп. ред.), О. А. Біда, В. М. Король [та ін.]. – Черкаси, 2009. – Вип. 144. – С. 97–102.
11. Матвієнко О. Культура здоров’я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. – [Електронний ресурс] – <http://www.personal.in.ua/>.
12. Мешко Г.М. Комплексний аналіз факторів професійного здоров’я вчителів сучасної школи / Г. М. Мешко // Педагогічні науки. – 2011. – № 59. – С. 44–47.
13. Митина Л. М. Психология развития конкурентноспособной личности / Л. М. Митина – [2-е изд.]. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «Модэк», 2003. – 400 с.
14. Пезешкиан Носсрат. Как позитивно преодолеть усталость и перенапряжение / Н.Пезешкиан, Н.Пезешкиан. – Черкассы: Брама-Украина, 2013. – 192 с.
15. Полякова О. Б. Деперсонализация как составляющая профессиональных деформаций и психологическая защита педагогов и психологов / О. Б. Полякова. // Педагогика. – 2009. – № 10. – С. 28–35.
16. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників / С. В. Походенко // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 4. – С. 75–87.
17. Профілактика синдрому емоційного вигоряння педагогів / уклад. А.Г. Дербеньова, А.В. Кунцевська. / А.Г. Дербеньова – Х.: Вид.група “Основа”, 2009. – 223 с.
18. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиапюстика. Методики и тестьі. Учсбное пособие / Д.Я. Райгородский. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. - С. 161-169.
19. Рубштейн Н. Тренинг управления эмоциями. 42 простых упражнения, которые научат вас справ- ляться с ревностью, обидой или страхом. И радоваться жизни! / Нина Рубштейн. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.
20. Самоукина Н.А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. / Самоукина Н.А. – М.:ИТОН, 1997. – 242 с.
21. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / [Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. та ін.]. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.
22. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов.

— М.: АРКТИ, 2005. — 320 с.

Стивен Дж. Стейн. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи / Стивен Дж. Стейн, Говард И. Бук. – Днепропетровск: Баланс Бизнес Букс, 2007. – 384 с.

1. Філіпенко І. В. Тренінгове заняття. Як уникнути професійного вигоряння / І. В. Філіпенко // Педагогічна майстерня. – 2011. – № 5. – С. 17–19.
2. Хлівна О.М., Федотова Т.В. Здорова особистість в світлі гуманістичної моделі А.Маслоу та акмеологічного підходу / О.М.Хлівна, Т.В.Федотова // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 9. – С. 1 – 4.
3. Шкуренкова Л. В. Здоровьесберегающие технологии: здоровье учителя / Л. В. Шкуренкова // Иностранные языки в школе. – 2008. – № 8. – С. 23–27.
4. Юрків Я. І. Синдром "професійного вигорання" соціальних педагогів при роботі з сім'ями розумово відсталих дітей / Я. І. Юрків // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2010. – № 2. – С. 76–82.