

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»

І. М. Руденко

**ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ЯК БАЗОВА НЕОБХІДНІСТЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО
ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

Науково-методичний посібник

Черкаси – 2024

УДК 159.922
ББК 88.5я73
Р83

Рекомендовано вченою радою комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». Протокол № 2 від 10.06.2024.

АВТОР:

Руденко І.М., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Теслюк П.В., доцент кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук, доцент;

Любіч Т.В., практичний психолог Черкаської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Черкаської міської ради Черкаської області

Р83

Руденко І.М. Профілактика професійного вигорання як базова необхідність збереження ментального здоров'я педагогічних працівників: науковий посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОШОПП ЧОР», 2024. 96 с.

© КНЗ «ЧОШОПП Черкаської обласної ради», 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ	5
1.1. Психологічні особливості педагогічної діяльності.....	5
1.2. Феномен емоційного вигорання.....	7
1.3. Фактори, які впливають на виникнення синдрому професійного вигорання педагогів.....	15
РОЗДІЛ 2. ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ.....	23
2.1. Підходи у роботі психолога з профілактики та корекції професійного вигорання педагогів.....	23
2.2. Програма тренінгу, спрямована на запобігання синдрому професійного вигорання педагогів.....	34
2.3. Рекомендації педагогам щодо самодопомоги	86
2.4. Рекомендації керівникам ЗЗСО щодо психопрофілактичної технології антивигорання педколективу.....	88
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	93

ВСТУП

Вивчення питання особливостей професійного вигорання педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів постає необхідним в умовах сьогодення. Велика емоційна напруга в професійній діяльності педагога, особливо в умовах воєнного стану, надмірні навантаження та нестандартні стресові ситуації, підвищена відповідальність за життя та благополуччя учнів; освітні реформи, які мають стрімкий характер, вимагають швидкого реагування та впровадження нових змін в освітній процес та, відповідно, необґрунтований цейтнот – це все збільшує ризик розвитку синдрому професійного вигорання у педагогічних працівників.

Психоемоційний стан педагогів безпосередньо впливає на їх успішність в професійній діяльності та на якість життя в цілому. Відтак питанню професійного вигорання педагогічних працівників в умовах сьогодення має приділятися особлива увага. Керівництво закладів освіти має активно впроваджувати психопрофілактичну технологію антивигорання педколективу в умовах воєнного стану. А також кожен педагогічний працівник має відповідально ставитися до збереження власного фізичного та ментального (психічного) здоров'я.

Над питанням профілактики професійного вигорання працюють такі сучасні українські науковці як А.В. Барбінова, О.О.Кононенко, С.А.Ройз та інші. О.Б.Дубчак аналізує профілактичну роботу професійного вигорання в системі післядипломної освіти вчителів; В.М.Тесленко, О.В.Петрунько – учителів державних і приватних загальноосвітніх закладів; В.П.Підгурська досліджує управлінську діяльність керівника з попередження синдрому професійного вигорання суб'єктів освітнього процесу.

Сучасні українські науковці А.В.Барбінова, Л.І.Березовська, Н.М.Буллатевич, І.В. Воскова, Т.А.Колтунович, Т.О.Ковалькова, А.С.Тищенко, Л.Тищук, А.Хохленко, Л.Чеканська розглядають різні підходи з профілактики та корекції емоційного вигорання педагогів, проводять наукові дослідження та практичну роботу в цій сфері. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій в умовах Нової української школи висвітлюють активно автори Л.М.Карамушка, А.М.Шевченко.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Психологічні особливості педагогічної діяльності

Сучасна система освіти вимагає від педагога як від професіонала належного рівня сформованості емоційної та когнітивної сфер, необхідності розв'язання конфліктних ситуацій та швидкості коректності дій в стресових умовах, підтримання інтенсивності міжособистісного спілкування, гнучко пристосовуватися до нових змін в інформаційному полі. Професійна педагогічна діяльність характеризується дуже високим емоційним та фізичним навантаженням, необхідністю постійно підтримувати власний професійний рівень, бути в курсі інноваційних технологій, вміння коректно реагувати в стресових ситуаціях – все це позначається на психічному стані педагога. За характером своєї діяльності вчитель є залученим до тривалого емоційного спілкування з людьми різного віку, соціального статусу, дітьми, їх батьками, колегами та адміністрацією навчального закладу. Перехід на особистісно-орієнтовані моделі освіти обумовлюють високі вимоги до особистості педагога: вміння ефективно регулювати свою діяльність при зіткненні з труднощами при встановленні контакту з учасниками освітньої взаємодії. Не кожен педагог в ресурсному стані, щоб витримати психоемоційну напругу, оскільки на особистість учителя можуть впливати сімейні проблеми, труднощі в особистому житті, стресові ситуації в спілкуванні з колегами та батьками учнів, соціальні проблеми. Потужне емоційне та фізичне навантаження, необхідність постійно підтримувати власний професійний рівень, бути в курсі інноваційних технологій, вміння коректно реагувати в стресових ситуаціях – все це позначається на психоемоційному стані педагога.

Н.Олійникова, І.Прокопенко, О.Шовкопляс зазначають, що психологічні й організаційні труднощі в роботі вчителя сприяють виникненню певного рівня психічної напруги. Оскільки вчитель має завжди бути в стані «робочої готовності», при відсутності часу на

розвантаження та відпочинок, надмірній кількості контактів упродовж дня, робочих перевантаженнях [14; 16; 26].

О.Бернацька, А.Тищенко А., М. Чупріна М. підкреслюють, що професійна діяльність впливає на стан емоцій суб'єкта праці, викликає зміни в оцінці ситуації та в діях людини відповідно вимогам діяльності та своїм можливостям. Вчитель також у своїй діяльності має прагнути до успішного вирішення поставлених перед ним завдань незалежно від негативних факторів, що впливають на нього, зберігати психічну рівновагу та стійкість, залишатися для учнів прикладом в особистісному плані, відповідати за збереження їх фізичного та психічного здоров'я. Це також пов'язано з тим, що вчитель, окрім своїх професійних знань, умінь та навичок в значній мірі використовує свою особистість, будучи свого роду «емоційним донором». Для підтримки відповідного образу вчитель повинен мати внутрішні ресурси, якщо ресурсів недостатньо, тоді наслідком буде нервова перенапруга та емоційне виснаження. Особистісна зрілість педагога одна із головних критеріїв, які необхідні для професійної успішності у сучасних умовах життя.

Також підкреслимо, що сучасна система освіти постійно реформується, у зв'язку з цим до професійних обов'язків педагогів додаються нові компетенції, пов'язані з інклюзивною освітою, організацією онлайн навчання та у змішаній формі, що вимагає швидкої адаптації до нових вимог. Намагаючись відповідати усім критеріям, сучасний педагог часто відчувається психологічно незахищеним, відчуває несприятливі впливи середовища та навколишніх людей, що зрештою призводить до виснаження його особистісних та професійних ресурсів. В мирний час проблемами психічного здоров'я педагогів займалися вітчизняні вчені, ряд факторів та чинників описані в наукових працях. Проблема психологічних наслідків широкомасштабної війни РФ проти України лише почала вивчатись і висвітлюватись. Разом з тим, на рівні закладів загальної середньої освіти ця проблема широко не досліджувалась. Важливо відзначити, що робота вчителів зараз— онлайн чи офлайн — це освітній фронт. На них тепер лежить велика відповідальність не тільки

за знання, а ще й «фізична» — за життя учнів, за спокій батьків. А для цього потрібен ресурс. Діти сприймають події, які зараз відбуваються у призмі значущих або авторитетних для себе людей – це насамперед батьки, у другу чергу – вчителі. Тому від вчителів вимагається окрім професійних навичок поєднувати чуйність та вимогливість, відповідальну поведінку, знання, як діяти в екстремальних ситуаціях; знання, як допомогти окремим дітям; вміння, як виявляти ознаки стресу у інших, при цьому вміти справлятися з власним стресом. Освіта — це не лише про школу і процес навчання, але й також про середовище та екосистему, яка виходить за межі школи.

1.2. Феномен емоційного вигорання

Феномен емоційного вигорання широко досліджувався науковцями та практиками в рамках психології та психіатрії. Термін «синдром емоційного вигорання» («burnout») вперше був введений в 1974 р. американським психіатром Г.Фройденбергом. Спочатку Г.Фройденберг цей термін відносив до працівників кризових центрів та психіатричних клінік, пізніше це стало відноситись до професій, які передбачають тісне спілкування в системі «людина-людина». Першочергово цей термін визначався як стан виснаження з відчуттям власної непотрібності [12].

Науковці в своїх роботах використовували різні варіанти перекладу англійського поняття «burnout»: емоційне згорання, емоційне вигорання психічне вигорання. Ганс Сельє, засновник вчення про стрес, визначає емоційне вигорання як дистрес — стрес, з яким психіка людини не здатна гнучко відреагувати, що призводить до нервового напруження та фізичних і психічних хвороб [86]. К.Маслач визначила це поняття як синдром фізичного та емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння та співчуття щодо клієнтів [62;63]. В.В.Бойко розуміє вигорання як «вироблений особистістю механізм психологічного захисту, який проявляється у вигляді повного або часткового виключення емоційного реагування через надмірні травматичні обставини» [3].

На сучасному етапі розвитку психології феномен вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях) [16].

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «синдром вигорання» не хвороба, а професійний феномен. Його включили до 11-го перегляду Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11, англ. IDS-11) під назвою «вигорання» і кодом QD85, як професійне явище. У Міжнародній класифікації хвороб синдром вигорання описаний «як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратися. Він характеризується трьома критеріями: відчуття виснаження; підвищена психічна дистанційованість від роботи, відчуття негативізму та цинізму; зниження професійної ефективності» [27].

Науковці К.Маслач та С.Джексон притримуються точки зору, що вигорання є психологічною реакцією на адаптацію до умов роботи. Перш за все це явище притаманне представникам тих професій, чия діяльність пов'язана зі спілкуванням з людьми, емпатією та високою відповідальністю. Чим вище емоційне навантаження та чим більш уразлива категорія людей, з якою працює людина, тим швидше відбувається вигорання. Також вигорання часто спостерігається у людей з певними особистісними характеристиками. Американські вчені К.Маслач та С.Джексон виокремили синдром як комбінацію трьох складових:

1) *емоційне виснаження* – виникає внаслідок перенавантаження та конфліктів на роботі. У працівників спостерігається хронічна втома, знижується настрій (навіть лише при думці про роботу), також з'являються розлади сну, безсоння, знижується імунітет та організм стає вразливим до хвороб;

2) *відсторонення, негативізм та цинічне ставлення до людей* – виникає як захисна реакція психіки на емоційне виснаження.

Ставлення до людей стає негативним, можуть бути прояви почуття провини, людина живе ніби «на автоматі», автоматично виконує робочі функції, намагається уникати додаткового навантаження;

3) *відчуття професійної неспроможності, недостатньої продуктивності, заниження професійних досягнень* – людина страждає від неможливості досягнути успіхів, отримати визнання на роботі, а також від втрати контролю над ситуацією, постійно відчуває власну неспроможність та надмірну вимогливість.

Активно ведуться дискусії серед фахівців щодо взаємозв'язку депресії з синдромом вигорання. Більшість дослідників погоджуються з тим, що між цими станами істотно існує зв'язок, однак вони не ідентичні. До істотних факторів, які дозволяють говорити про відмінність між цими станами, можна віднести бажання жити у людей з синдромом емоційного вигорання і його відсутність у людей, які страждають на депресію (крім останньої стадії вигорання).

Найбільш популярна модель вигорання описана В.В. Бойко включає 3 групи симптомів, та супроводжуються певними емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями [3].

I. Фаза «Тривожна напруга», яка є стимулом до розвитку синдрому вигорання. Вона характеризується наступними симптомах:

1) переживання психотравмуючих обставин: проявляється як усвідомлення та реакція на психотравмуючі фактори професійної діяльності;

2) невдоволення собою: характеризується заниженою самооцінкою, почуттям невдоволення собою, а також обраною професією, посадою. Особливо гостро розвивається при неможливості змінити ситуацію;

3) відчуття «загнаності у клітку»: характеризується почуттям безнадійності, безвиході. Загострюються переживання, коли психотравмуючі обставини неможливо змінити чи усунути, оптимально вирішити ситуацію. Цей стан можна визначити, як «глухий кут»;

4) тривога, депресивний стан: характеризується тривожною симптоматикою в особливо гострих стресових умовах професійної

діяльності. Переживання ситуативної або особистісної тривоги викликає нервову напругу, виснажує нервову систему, є причиною активізації різноманітних соматичних хвороб.

Фаза «Тривожної напруги» є пусковим механізмом у виникненні синдрому емоційного вигоряння. Тривога має динамічний характер зумовлений виснажливою сталістю психотравмуючих умов або посиленням стресових факторів.

II. Фаза «Резистенція» (опір стресу). Поява психічного захисту на даній фазі характеризується наступними симптомами:

1) вибіркоче емоційне реагування при взаємодії: проявляється в ситуації, коли фахівець не розрізняє принципово відмінні явища: економний вияв емоцій та вибіркоче емоційним реагуванням. Тобто професіонал обмежує прояв своїх емоцій за рахунок вибіркового реагування на суб'єктів діяльності; емоційний контакт встановлюється вибірково, не з усіма суб'єктами, а за принципом «подобається – не подобається»;

2) емоційно-моральна дезорієнтація: характеризується тим, що у фахівця недостатньо активізована морально-етична сфера в спілкуванні. Не виявляючи належного морально-етичного ставлення до суб'єктів діяльності (учня, клієнта, покупця та інших), працівник оправдовує та захищає свою поведінкову стратегію. Фахівець пояснює собі власний вияв грубощів або відсутність уваги у взаємодії за рахунок раціоналізації своєї поведінки або проєкції провини на суб'єкта. В стресових ситуаціях працівник може фокусуватися на твердженнях: «Це не та ситуація, щоб за неї переживати», «Таким людям не можна співчувати»;

3) розширення сфери економії емоцій: характеризується втомуою від міжособистісного спілкування на роботі та вдома;

4) редукція професійних обов'язків: характеризується відмовою або скороченням від обов'язків, які вимагають додаткового навантаження.

Цю фазу відокремили в самостійну досить умовно. Фактично протидія стресу, активізація психічного захисту починається з моменту виникнення тривожної напруги.

III. Фаза «Виснаження». Для цієї фази притаманним є зниження загального життєвого тону, енергії, виснаження нервової системи. Психічний захист стає невід'ємною потребою особистості. Ця фаза характеризується рядом симптомів:

1) емоційний дефіцит: проявляється у відчутті емоційної байдужості;

2) емоційне відсторонення: фахівець майже перестає користуватися емоціями в своїй професійній діяльності, відчуття емоційної порожнечі, майже нічого не викликає емоційного відгуку;

3) особисте відсторонення або деперсоналізація: характеризується певним діапазоном ставлень та вчинків в сфері міжособистісного спілкування. Проявляється повна або часткова втрата інтересу до суб'єкта власної професійної діяльності;

4) психосоматичні та вегетативні порушення: проявляються у показниках психічного та фізичного здоров'я. Цей симптом розвивається за умовно-рефлекторним зв'язком з негативною особливістю: багато того, що стосується суб'єктів професійної діяльності, провокує нервову напругу.

Таким чином, аналізуючи фази розвитку синдрому, можна помітити певну тенденцію: сильна залежність від роботи призводить до повного розпаду, екзистенційної порожнечі. Однак більшість фахівців визнає необхідність врахування саме трьох складових для визначення наявності та ступеня вигорання.

Аналіз теоретичних джерел звертає увагу, що на сьогоднішній день дослідники виокремили понад 100 симптомів, які сприяють діагностуванню синдрому вигорання на ранніх фазах розвитку: зниження мотивації до роботи; зростання невдоволення обраною професією; неухильність та збільшення помилок у роботі; прояви негативізму та конфліктності у взаємодії із суб'єктами діяльності на робочому місці; ігнорування вимог щодо безпеки; часткове ігнорування стандартів виконання; порушення строків виконання робочих завдань та зростання невиконаних обов'язків; відсутність бажання шукати рішення проблем; хронічна втома та апатія; дратівливість, емоційна нестабільність, тривожність; відсторонення

від суб'єктів діяльності та колег тощо. При цьому дуже мало звертається уваги на діючі ефективні психологічні технології, які спрямовані на збереження здоров'я вчителя, його емоційного та психологічного стану, що знижують ризик формування синдрому «емоційного вигорання» і появи кризи професії в цілому. Зараз проблема психологічного здоров'я набуває особливої актуальності.

Небезпека синдрому вигорання полягає в тому, що він може бути непомітним зі сторони: людина достатньо довго може здаватися з нормальним психоемоційним станом, при цьому вважати себе жертвою обставин, відчуваючи емоційне виснаження, деперсоналізацію, розгубленість та безвихідь, безнадійність і, навіть, передсуїцидальний стан, який може приховувати від інших. Синдром розвивається повільно, іноді цей період рахується роками.

Динаміка розвитку синдрому вигорання – процес індивідуальний, але вигорання заразне, воно подібне до інфекційної хвороби. Педагоги, які схильні до цього процесу, можуть перетворити цілу групу на колектив «вигорілих». Науковці виокремлюють стадії розвитку синдрому вигорання у педагогів:

1) початкова стадія характеризується проявами порушень на рівні психічних процесів та у виконанні будь-яких рухових дій: забудькуватість (наприклад, щодо внесення потрібного запису до документації, щодо того, яку учень надав відповідь на поставлене питання тощо). Нервово-психічна напруга підтримується підвищеним контролем, багаторазовим процесом перевірки виконаних дій через постійний страх помилитися;

2) друга стадія характеризується розчаруванням та відсутністю цікавості щодо роботи, зниженою потребою у сфері міжособистісного спілкування (на роботі, вдома, з друзями): «не хочу нікого чути», «в понеділок бажання, щоб вже була п'ятниця», «тиждень тягнеться нескінченно». Також збільшується відчуття втоми та небажання нічого робити, проявляються соматичні симптоми (головний біль; «швидкий сон», збільшення психосоматичних реакцій в тілі); підвищена нервозність та дратівливість (будь-яка дрібниця і вчитель запалюється, мов сірник). У міжособистісному спілкуванні широко

розповсюдженими стають конфлікти та непорозуміння з колегами, бесіди зі зневагою про учнів та колег; неповага починає поступово проявлятися в їх присутності через стримувану антипатію до спалахів дратівливості;

3) третя стадія характеризується власне емоційним вигоранням, коли вчитель втрачає інтерес до своєї професійної діяльності, йому притаманна емоційна порожнеча, відсутність бажання спілкуватися з учасниками освітньої взаємодії, відчуття постійної втоми. Вчитель може виглядати за звичкою зовнішньо респектабельним, але внутрішньо відчуття виснаження та вигорання.

З усього вищесказаного, можна припустити, що синдром професійного вигорання у педагогів характеризується: емоційною порожнечею, розширенням сфери економії емоцій, особистісним відстороненням; наявністю психічних станів, що дестабілізують професійну діяльність (тривожність, зневіра, пригніченість, апатія, розчарування, хронічна втома); ігноруванням індивідуальних особливостей учнів, втрати інтересу до вихованців як до особистостей, неприйняття їх такими, якими вони є. На фоні зниження психічного тону відбувається погіршення якості освітнього процесу та втрати інтересу до своєї діяльності, яка перетворюється на тягар.

В.В. Бойко, вивчаючи синдром вигорання педагога, розглядає його вплив на особистість учня:

1) емоційне виснаження. Емоційність вчителя – найважливіший фактор впливу та взаємодії у навчально-виховній роботі; вона мобілізує учнів, спонукає їх до дій, активізує їх інтелектуальну активність. Відповідно, учні «вигорілого» педагога будуть відчувати труднощі у формуванні досвіду емоційного реагування, для них характерна затримка у розвитку емпатії та рефлексії, що неминуче призведе до низького рівня розвитку комунікативних навичок. Емоції виступають регуляторами пізнавальної діяльності - низький рівень розвитку навичок емоційного реагування позначається на процесі прийому та трансляції навчального матеріалу. Як наслідок, у дітей розвивається негативне сприйняття себе з боку вчителя, що в свою

чергу ускладнює формування адекватної самооцінки. Негативне оцінювання педагогом результатів роботи учня в результаті призводить до зниження мотивації навчальної діяльності.

2) деперсоналізація – розглядається як захист від напружених емоційних станів. Це негативне, цинічне чи байдуже сприйняття учасників освітньої взаємодії, внаслідок якого учень сприймається як об'єкт діяльності. «Вигорілий» педагог надає перевагу негативним оцінкам у сприйнятті учнів або колег. Також особливістю «вигорілого» педагога є занижена мотивація до роботи, коли не проявляється співчуття та співпереживання до учасників освітньої взаємодії. Вчитель виявляє потребу зменшити ті форми роботи, що потребують емоційної віддачі. Відбувається повна чи часткова втрата деформація стосунків з іншими людьми, зростає негативізм, з'являються цинічні установки стосовно колег. Учень сприймається як об'єкт для маніпуляцій. Вчитель прагне підмінити суб'єкт – суб'єктну взаємодію з учнем на суб'єкт– об'єктну [3].

Н. Фалько підкреслює, що редукація професійних досягнень проявляється у переживанні некомпетентності та неуспішності своєї діяльності, для педагога характерна низька професійна самооцінка, своїх досягнень та успіхів, негативізм щодо можливості своїх обмежень. Вчителі з низькою самооцінкою неадекватно сприймають себе та оточуючих, мають відчуття підвищеної тривожності, що негативно позначається на педагогічному процесі. Будь-які нестандартні ситуації приводять вчителі до неадекватних оцінок вихованців, сприяють формуванню у нього таких особистісних рис, як пасивність, безініціативність, почуття власної неспроможності. Негативна Я-концепція, низька самооцінка, невпевненість у собі, постійна емоційна напруженість – негативні характеристики особистості вчителів, що негативно впливають на учбовий процес. Тому важливою умовою психічного здоров'я дітей є психологічне здоров'я педагога [23].

Таким чином, педагоги досить часто стикаються з проблемою професійного вигоряння і слід зазначити, що вигоряння дуже «інфекційно» і може швидко поширюватись серед співробітників. Ті,

хто схильний до вигоряння, стають циніками, «негативістами» і песимістами. Тому своєчасна оцінка та профілактика синдрому вигоряння дозволить запобігти або надати психотерапевтичну допомогу «вигорілому» вчителю.

1.3. Фактори, які впливають на виникнення синдрому професійного вигорання педагогів

Головним завданням людино орієнтованих професій є вміння взаємодіяти та спілкуватися з людьми. Спектр цих професій досить великий, та потребує деяких вимог, окрім професійних: емоційна стійкість, витримка, вміння налагоджувати контакти, вирішувати конфліктні ситуації, розвинутий емоційний інтелект, фізична витривалість. На початку 70-х років ХХ ст. американські психологи звернули увагу на те, що у представників людино орієнтованих професій після кількох років роботи змінюється ставлення до роботи, вони починають втрачати фаховий інтерес до професійного зростання, з'являється байдужість, негатив, зневага. Аналіз цих змін виявив особливу форму стресу, а саме «хворобу спілкування», яку назвали «синдромом вигорання». Синдром емоційного вигорання може з'явитись у будь якої людини, яка працює в соціальній професії та має великі емоційні навантаження: вчителі, соціальні працівники, медичні працівники, пожежники, рятувальники, адміністратори, працівники благодійних організацій, викладачі. Науковець Дж.Шваб доповнив список професій, для яких є характерним ризик появи емоційного вигорання: політики, адвокати, поліцейські, тюремники, торгівельний та обслуговуючий персонал, менеджери. Практична спрямованість вивчення феномену емоційного вигорання зумовлено історико-культурними та соціально-економічними чинниками, які пов'язані із розвитком сфери послуг. Ускладнює роботу спеціалістів в сфері «людина – людина» ще й те, що вони несуть повну юридичну і моральну відповідальність за своїх підопічних.

Серед науковців немає єдиної думки по питанню щодо причин виникнення синдрому емоційного вигорання. Серед дослідників

існують різні думки, однак більшість вчених (О.Грицук, Н.Олійникова, Л.Тищук) притримуються того, що основною причиною вигорання є міжособистісне спілкування з людьми, стресові взаємини у системі «людина – людина» [6; 14; 22]. Деякі науковці важливим фактором розвитку емоційного вигорання вважають емоційну та психологічну перевтому, інші — підкреслюють, що синдром вигорання характеризується розладом не особистості, а її професійної ролі, а деякі — стверджують, що вигорання це професійна криза, яка пов'язана з професійною діяльністю в цілому. В.І. Ковальчук зазначає, що більш схильні до емоційного вигорання люди з певними індивідуальними особливостями: низьким рівнем самооцінки, емоційно чуттєві та вразливі, меланхолійним типом темпераменту. Науковці розглядають емоційне вигорання як складний багатовимірний конструкт, що виникає в результаті негативних психічних переживань, виснаження від тривалого впливу напруги у міжособистісному спілкуванні, що супроводжується емоційною насиченістю та когнітивною складністю.

Науковці у своїх роботах звертають увагу на психотравматичні фактори, що провокують виникнення та розвиток у вчителів вигорання. Фактори можна поділити на дві групи: об'єктивні та суб'єктивні. Об'єктивні, зовнішні фактори – породжуються умовами самої роботи. До них відносяться: нечітку організацію та планування діяльності; підвищену відповідальність за виконувані функції (за благополуччя учнів); несприятливу психологічну атмосферу (конфліктність у системі «керівник - підлеглий», «колега - колега», «вчитель – учень», «вчитель – батьки учня»); психологічно важкий контингент (наприклад, діти з психологічними особливостями віку; порушники дисципліни); особливості ставлення учнів до навчання (небажання вчитися, низька активність, постійний опір вчителю). Внаслідок впливу даних факторів педагог вдається до економії емоційних ресурсів: намагається «не звертати уваги», «берегти нерви», тобто до емоційного ігнорування ситуацій.

Вплив професії на особистість умовно оцінюють як негативний чи позитивний. О.Грицук зазначає, що суб'єктивні, внутрішні фактори

– особисті характеристики вчителя, куди входять: особливості ціннісно-мотиваційної сфери, емоційні особливості – біогенні, які провокують надмірну чутливість до певних і, значною мірою, природних труднощів діяльності, схильність до емоційної ригідності, і соціогенні – вміння та навички використання суб'єктом прийомів і способів саморегуляції емоційних станів, в першу чергу, несприятливих [6]. Емоційне вигорання виникає швидше у тих, хто більш емоційно стриманий. Кожна стресова ситуація у професійній діяльності позначається на психоемоційному стані, викликає інтенсивні переживання, безсоння. Це призводить до виснаження психічних та емоційних ресурсів, до потреби в економії власних сил, вдаючись до механізмів психічного захисту. У людей імпульсивних, емоційно гнучких, чуттєвих, чуйних розвиток симптомів вигорання проходить повільніше. З іншого боку, синдром виникає у людей, які сприймають обставини професійної діяльності надто емоційно. Це часто властиво молодим фахівцям з підвищеною відповідальністю щодо виконання обов'язків. Результатом такої діяльності є розвиток наступних симптомів вигорання: почуття емоційного виснаження; негативного самосприйняття у професійному плані та заниженої самооцінки; імпульсивних поведінкових проявів тощо О.Домброва зауважує, що також серед факторів виникнення емоційного вигорання є невдоволення вибраною професією. Отже, підсвідомо фахівець спрямований на те, щоб безвідповідально ставитися до виконуваних обов'язків. Підсилити симптоматику може внутрішній конфлікт між реальними умовами роботи та бажаними (коло обов'язків, розмір заробітної плати, незручний графік) [7].

О.Костюк, Т.Редіна, Т.Цьомик-Яворська підкреслюють, що особливу категорію складають вчителі, які працюють у системі спеціальної освіти. Специфіка навчання та виховання дітей з відхиленнями в розвитку передбачає підвищені вимоги до професійної компетентності та особистісних особливостей вчителя – дефектолога. Невдоволення собою посилюється у випадку, якщо вчитель не може зберегти спокій і проявляє негативні емоції, або відчуває пригнічений

настрій і стан тривоги, або переживає почуття невпевненості у своїх діях.

Наявність емоційних та комунікативних навантажень у процесі вирішення професійних педагогічних завдань здійснюють суттєвий вплив на порушення психологічного здоров'я вчителів. Також серед факторів, що знижують рівень задоволеності роботою і професією, і є ризиком виникнення та розвитку синдрому вигорання, називається низька соціальна підтримка з боку колег і людей, які стоять вище за професійним та соціальним станом, а також інших осіб (сім'ї, друзів та інших). Вплив ряду факторів (як об'єктивних, так і суб'єктивних) позначається на тому, що зростає почуття невдоволення собою та професією, погіршується самопочуття та настрої, накопичуються втома та апатія. Ці чинники позначаються на психічному напруженні в роботі, що викликає професійні кризи, стреси, виснаження та вигорання. В результаті в роботі вчителя спостерігається зниження ефективності професійної діяльності, частковий опір виконанню своїх обов'язків, відсутність творчого настрою щодо предмета своєї праці, виникнення негативізму та конфліктності в професійній міжособистісній взаємодії.

В.Калошин вказує, що емоційне вигорання вчителів обумовлюється, перш за все, індивідуально–особистісними особливостями. Це, по-перше, наявність неузгодженості в ціннісно–мотиваційній сфері вчителя, зокрема, неможливість реалізації у професійній діяльності життєвих сенсоутверджуючих цінностей і значущих властивостей особистості, типів поведінки і дій, яким вчитель надає перевагу; по-друге, високий рівень невротизму – емоційної нестійкості особистості як психодинамічної характеристики. Ці особливості є системними детермінантами виникнення та розвитку емоційного вигорання [8].

Професор К. Черніс говорить про те, що існують такі робочі місця і ситуації, які, в певному сенсі, просто створені для вигорання. Фахівці перебувають у високо – стресових ситуаціях, де від них очікується високий рівень виконання роботи, і де вони мають невеликий контроль над тим, що чи як вони роблять. Наприклад, недолік контролю, який

міг би відчувати викладач у класі з 30 активними дітьми, є головним фактором, що сприяє вигоранню.

Питанню емоційного вигорання присвячено ряд досліджень в сфері людино орієнтованих професій. Зокрема, Т.О.Ковальковою проведено дослідження термінальних та інструментальних цінностей вчителів старших класів, у яких присутнє емоційне вигорання та тих, у яких даний синдром відсутній. Науковець встановила значні відмінності між ціннісними орієнтаціями жінок та чоловіків-вчителів та здійснила порівняльний аналіз особливостей показників сформованості ціннісно-сміслової сфери між Я-реальним та Я-ідеальним вчителів [10]. В своєму дослідженні Т.О.Ковалькова визначила рівень формування компонентів синдрому емоційного вигорання, таких як «напруга», «резистенція» та «виснаження» за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко. Згідно проведеного тестування, емоційне вигорання відсутнє у 28,9% вчителів, «напруга» спостерігається у 15,1%, «резистенція» є у 37,7%, «виснаження» – у 18,3% педагогів. Отже, домінуючим компонентом у синдромі емоційного вигорання вчителів старших класів є «резистенція», яка характеризується згортанням професійних обов'язків, зменшенням міжособистісної комунікації, розширенням сфери економії емоцій, бажанням бути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням, тощо. Також були досліджені термінальні та інструментальні цінності педагогів. Науковець стверджує, що «найменш важливими термінальними цінностями для вчителів старших класів, у яких присутнє емоційне вигорання, є пасивні цінності – щастя інших, орієнтація на професійну самореалізацію – матеріально забезпечене життя, пізнання, розвиток. Щодо вчителів у яких відсутнє емоційне вигорання, то для них найменш властивими є такі цінності як: свобода, розваги, суспільне визнання, такі пасивні, «абстрактні» цінності як: краса природи і мистецтва, а також індивідуальні цінності, такі як, наприклад, впевненість у собі. Отже, для вчителів з вираженим синдромом емоційного вигорання не важливими є пізнання, саморозвиток особистості, розширення сфери знань, тому можна стверджувати, що ці вчителі не прагнуть до

самовдосконалення, вони не бажають отримувати новий досвід і саме це викликає даний синдром». Вчителям із сформованим синдромом емоційного вигорання найменш притаманні такі інструментальні цінності – високі запиту, непримиримість до недоліків інших, тверда воля. Для педагогів, у яких відсутнє емоційне вигорання характерні такі особливості, як: чуйність, чесність, раціоналізм, відповідальність, високі запиту, ефективність у справах, вихованість.

Ковалькова Т.О. виявила, що «інструментальні цінності – непримиримість до своїх недоліків та недоліків інших, занадто високий самоконтроль, низька тверда воля (вміння не відступати перед труднощами), низька ефективність у справах (працелюбство, продуктивність у роботі) чи навпаки завищена безпричинна працездатність, надмірна чуйність є психологічними чинниками, що сприяють емоційному вигоранню вчителів. Такі пріоритетні термінальні цінності як – цікава робота, матеріально забезпечене життя, загальне визнання, творчість – є чинниками психологічними і соціальними, що забезпечують попередження емоційного вигорання вчителів. Групування цих цінностей призводить до попередження емоційного вигорання вчителів, так як сприяє гармонійному розвитку особистості» [11].

Науковець Тесленко В.М. в своєму дослідженні особливостей професійного вигорання учителів державних і приватних загальноосвітніх закладів зазначає, що ознаки професійного вигорання вчителів більш виразно виявляються в приватних школах. Високі вимоги керівництва та батьківської громади до вчителів приватних закладів, перфекціонізм та висока відповідальність за результати своєї діяльності, страх втратити гарно оплачувану роботу й інші соціально-психологічні і професійні ризики сприяють емоційному виснаженню й вигоранню. Натомість учителі державних шкіл менше включені в конкуренцію на ринку праці, їх педагогічна діяльність краще внормована та «захищена інструкціями» (навіть в умовах перманентних педагогічних інновацій), – і це створює необхідний «запас надійності», екологічне «поле безпеки» та запобігає професійному вигоранню. Науковець підкреслила, що емпіричне

дослідження Я-сфери – як особистісного аспекту професійного вигорання учителів державних та приватних шкіл – дало змогу емпірично верифікувати концепцію стосовно зв'язку між внутрішніми психологічними ресурсами особистості та показниками професійного вигорання. Так, за даними кореляційного аналізу, виявлено статистично значимі зв'язки між високим рівнем професійного вигорання та: 1) низьким рівнем сформованості сенсу життєвих орієнтацій, саморегуляції та внутрішньої мотивації; 2) високим рівнем перфекціонізму та деякі інші [21].

В емпіричному дослідженні Тесленко В.М. наводить показники вигорання в групах учителів з різним стажем роботи, отримані за методикою В. В. Бойка. Так найнижчий рівень вигорання виявлено у педагогів зі Стаж 10-24 років (N=52) 60 стажем 10-24 років (як найбільш упевнених в обраній професії і в собі). У рамках екологічного підходу це цілком зрозуміло. Педагоги-початківці (до 10 років стажу) ще не остаточно впевнені у своєму професійному виборі та власній професійній майстерності, тому їм притаманний відносно вищий рівень тривоги, напруги і сумнівів щодо обраної професії. А у старшій віковій групі вже або виявилось вигорання (через неможливість змінити пріоритет професійного вибору на попередніх етапах), або вони стали професіоналами в своїй справі. Тож не випадково в тих, чий стаж роботи від 10 до 24 років, найкращі показники «стилю саморегуляції», «професійної реалізації», «саморозвитку», «внутрішньої мотивації», сформованості сенсожиттєвих орієнтацій тощо.

Науковець Н.Тавровецька провела цікаве дослідження щодо зв'язку професійного вигорання з особливостями ціннісно-сміслових орієнтацій і життєвої позиції педагогів. Дослідження виявило п'ять загальних стратегій життєтворення, які регулюють взаємозв'язок професійного вигорання і ціннісно-сміслових орієнтацій працівників і керівників закладів загальної освіти: виснаження самовдосконаленням; гіпергедонізм; свобода думок і вчинків; гуманістична позиція; відповідність соціальним очікуванням. Н.Тавровецька підкреслює, що «порушення сенсожиттєвих орієнтацій

проявляється в незадоволеності процесом і результатом свого життя в теперішньому та минулому. Вигорання супроводжується відсутністю спрямованості у майбутнє, знеціненням мрій і цілей, які надають сенс життю» [20].

Дослідження Л.Онуфрієвої про взаємозв'язок індивідуально-психологічних факторів представників соціономічних професій та виникнення синдрому емоційного вигорання показало, що особистісні особливості працівників соціономічних професій визначають різну міру вияву синдрому емоційного вигорання, саме вони виступають його базовими передумовами виникнення. Зазначено, що вищі показники міри вияву вигорання діагностуються в осіб, які демонструють схильність до тривожності, сенситивності та інтровертованості, найменші показники притаманні особам, схильним до спонтанності та ригідності. Показано, що групу ризику становлять, в основному, молоді фахівці незалежно від статі. Встановлено, що причиною поширеності синдрому емоційного вигорання фахівців соціономічних професій з невеликим стажем роботи є насамперед недостатній рівень професіоналізму, тому що у більш зрілому віці вже віднайдено шляхи адаптації до професії, визначено професійні цілі, інтереси, вироблено адекватні механізми професійного самозбереження [15].

Науковці Л.М.Карамушка, А.М.Шевченко провели дослідження особливостей психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. Наукове дослідження допомогло виявити ряд проблем, які стосуються психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. Найвагомішими проблемами є ситуації, які пов'язані зі здатністю справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни; потім проблеми, що стосуються здатності здійснювати ефективну організацію та продуктивну професійну діяльність в умовах війни; потім проблеми, що стосуються здатності налагоджувати стосунки з учасниками освітньої взаємодії в умовах війни. Також в дослідженні підкреслено, що для всіх складових психічного здоров'я більшості опитаних педагогів притаманна позитивне

ставлення до життєдіяльності (бачення перспектив майбутнього, віра в життя, важливість навчання учнів тощо) [9].

Таким чином, фактори, що ініціюють виникнення синдрому вигорання, є як особливості професійної діяльності, так і індивідуальні характеристики самих професіоналів. Синдром вигорання розглядається як особистісна деформація в результаті надмірної емоційної віддачі або стресових професійних стосунків у системі «людина-людина». Наслідками емоційного вигорання можуть бути психосоматичні порушення та психологічні (когнітивні, емоційні, мотиваційні) зміни особистості. Виникаючи як психологічний захист, емоційне вигорання обмежує особистісний зріст, з'являються негативні наслідки, як відмова брати відповідальність як за свої вчинки та за своє життя. У той же час А. Пайнс, у своїй концепції однофакторної моделі емоційного вигорання, виявив, що люди, які прагнуть підтримувати високу самооцінку, схильні до вигорання, а ті, хто має відносно низький рівень домагань – не схильні та можуть зіткнутися хіба що з професійним стресом, та вважав саме віснаження головною причиною, а інші прояви дисгармонії власних переживань та поведінки наслідком.

РОЗДІЛ 2. ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

2.1. Підходи у роботі психолога з профілактики та корекції професійного вигорання педагогів

Робота вчителів відноситься до людино орієнтованих професій, пов'язана зі збереженням та розвитком психологічного, емоційного та соціального благополуччя дітей та молоді, та визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Попри складнощі, освітяни адаптуються до нових умов. Профілактика емоційного вигорання є важливим аспектом роботи педагогів, оскільки емоційне вигорання може вплинути на їх здоров'я та здатність до роботи, може призвести

до втоми, недостатньої уваги до дітей, негативного впливу на стосунки з колегами та іншими людьми. Крім того, вчителі мають певний рівень психологічної освіти і, маючи певні навички, можуть зробити порівняльний аналіз емоційного стану та навчитися саморегуляції та самокорекції. В іншому випадку тривалий вплив стресогенних факторів може призвести до серйозних порушень функціонування організму як на соматичному, так і на психічному рівні. Вигорання є результатом складної рівноваги факторів. Це означає, що багато стресорів безперервно агрегуються в різних сферах життєдіяльності, та якщо людина може адаптуватися до них, вона діє успішно і ефективно. Якщо ж зовнішні потреби починають переважати над ресурсами людини, виникає дезадаптація, яка з часом консолідується і призводить до вигорання.

Профілактика та корекція емоційного вигорання полягає в тому, щоб забезпечити педагогам засоби для виявлення та управління стресом, зниження тривожності, підвищення самоефективності та самоконтролю, підвищення мотивації та життєстійкості, здорового стилю життя, розуміння основ з тайм-менеджменту, та повинна мати систематичний характер. Нами запропоновано програму інтервенції, завдяки якій педагоги зможуть засвоїти засоби для ефективного самопостереження, самоаналізу, саморегуляції, саморефлексії, усвідомлення особистих ресурсних, що допоможе зменшити вплив стресу та забезпечити більш ефективну працездатність. Педагоги опанують знання щодо відновлення власної енергії, дотримання балансу «робота – сім'я – час для себе», що є важливими чинниками для збереження здоров'я та ефективності роботи. Профілактика та корекція емоційного вигорання може включати тренінги з релаксації, саморегуляції, самокорекції, психотерапію, спілкування з колегами та інші заходи.

Робота психолога з емоційним вигоранням може бути різноманітною та включати в себе різні підходи. Ось декілька з них:

1. Психосвітній підхід. Психолог може проводити інтерактивні лекції, тренінги та семінари для педагогів щодо емоційного вигорання та способів його профілактики. Метою таких заходів є підвищення

рівня знань педагогів про емоційне вигорання, виявлення та аналіз факторів, що його викликають, та ознайомлення з методами його профілактики.

Психолог може проводити лекції, тренінги та семінари, які будуть корисними для формування безпечного і здорового освітнього середовища в закладі освіти, сприятливої атмосфери в колективі, підвищення ефективності роботи та зниження ризику виникнення конфліктів з колегами, учнями, батьками учнів. Наприклад, можуть бути наступні теми:

- «Розвиток емоційної саморегуляції», мета: розвиток навичок самоконтролю, розуміння та керування емоціями.

- «Розвиток професійних навичок», мета: вдосконалення вмій та знань у своїй професійній галузі, що допоможе підвищити самооцінку та впевненість у своїх здібностях.

- «Розвиток творчих здібностей», мета: стимулювання творчого мислення, розвиток творчих навичок, що дозволить знайти нестандартні рішення та підходи до роботи.

- «Стрес та тривожність», мета: засвоєння стратегій конструктивного виходу зі стресових ситуацій, напрацювання навичок розвиткового мислення, розгляд алгоритму зниження рівня ситуативної тривоги;

- «Психологічні техніки для зменшення агресивності», мета: обговорення методик зниження рівня агресивності учнів, засобів виявлення та розуміння причин їх агресивної поведінки.

- «Співпраця з батьками учнів», мета: розгляд варіантів побудови діалогу з батьками, методики роботи з різними типами батьків агресивних учнів.

- «Стратегії розвитку емоційного інтелекту», мета: розгляд складових емоційного інтелекту, підтримки психічного здоров'я педагогів, засобів конструктивних способів зниження тривоги.

- «Робота з учнями», мета: розгляд варіантів створення поведінкового кодексу учня в закладі освіти, засобів стимулювання позитивного взаємодії між учнями, методів формування толерантного ставлення.

2. Консультаційний підхід. Психолог може проводити індивідуальні консультації з педагогами, які стикаються з емоційним вигоранням. На зустрічах педагог може отримати психологічну підтримку, відчувати підтримку та зрозуміти, що його проблеми не є унікальними. Основною метою консультацій є допомога педагогам змінити своє ставлення до проблеми, знизити рівень стресу та емоційного навантаження, а також навчитися ефективно вирішувати складні ситуації. Консультаційний підхід може бути використаний як індивідуально, так і в груповій формі.

Проаналізуємо, як консультаційний підхід може бути використаний для профілактики емоційного вигорання педагогів:

- створення довірливих стосунків: психолог може допомогти педагогам встановити довірливі стосунки та створити сприятливу атмосферу для спілкування. Це може допомогти педагогам відкрито висловлювати свої проблеми та будувати конструктивну взаємодію;

- вивчення та аналіз ситуації: психолог може допомогти педагогам проаналізувати складні ситуації, які виникають у роботі з учнями та їх батьками, і надати рекомендації щодо їх вирішення;

- розвиток навичок ефективної комунікації: психолог може допомогти педагогам розвивати навички ефективної комунікації, взаємодії з учнями та їх батьками, а також навички саморегуляції та зменшення рівня стресу;

- профілактика емоційного вигорання: психолог може допомогти педагогам впоратися з емоційним вигоранням та навчити їх технікам самопідтримки та відновлення емоційного балансу;

- психологічна підтримка: психолог може надавати педагогам психологічну підтримку та допомогу у вирішенні особистих проблем, які можуть впливати на їх професійну діяльність;

- робота зі стресом та тривогою: психолог може навчити педагогів технікам зменшення рівня стресу та тривоги, які можуть виникати в результаті роботи з агресивними учнями та їх батьками;

- робота з педагогічним колективом: психолог може допомогти педагогам розвивати навички роботи в команді, взаємодії з колегами та підтримки один одного.

3. Психотерапевтичний підхід. Якщо емоційне вигорання у педагога вже стало хронічним та супроводжується психологічними проблемами, то можна звернутися до психотерапевтичної допомоги. Психотерапевт допоможе педагогу виявити та розв'язати проблеми, що лежать в основі його емоційного вигорання, надати підтримку в процесі самопізнання та самозбереження. Основні методи психотерапії, які можуть бути застосовані в роботі з педагогами, включають такі:

- когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка зосереджена на зміні думок та поведінки. КПТ може допомогти педагогам змінити свої негативні думки та переконання, що можуть спричиняти емоційне вигорання, на більш позитивні та збалансовані. Т.Циновнік, М.Стец, Т.Авер'янова вважають, що «важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись? Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматись як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно» [24, с. 151]. Сприймання процесу подолання професійного вигорання є своєрідним життєвим викликом, що здатний зміцнити фахівця і як особистість, і як професіонала. Методика когнітивно-поведінкової терапії майндфулнес – сучасній засіб та інструмент боротьбі зі стресом та тривогою,

- психодинамічну терапію, яка спрямована на розуміння та розв'язання психологічних конфліктів, що можуть мати корінь у дитинстві. Цей підхід може допомогти педагогам зрозуміти, як їх минуле може впливати на їх поведінку та емоційний стан;

- гештальт-терапію, яка спрямована на розуміння та прийняття власних емоцій та потреб, що може допомогти педагогам відчувати більшу гармонію та баланс в своєму житті та роботі;

- терапію емоційно-орієнтованого підходу. Цей підхід зосереджений на визнанні та вираженні власних емоцій та їх позитивному впливі на психологічний стан. Цей підхід може допомогти педагогам зрозуміти та прийняти свої емоції, що може зменшити ризик емоційного вигорання;

- інтерперсональну терапію, яка зосереджена на взаємодії між людьми та може допомогти педагогам розвивати більш здорові та ефективні взаємини з колегами та учнями;

- арт-терапію, в якій використовуються різні мистецькі техніки для розвитку творчого потенціалу та емоційного самовираження. Цей підхід може бути корисним для педагогів, які можуть знайти в мистецтві засіб для відпочинку та розвантаження;

- сімейну терапію, яка спрямована на розв'язання проблем, що виникають у сім'ї, та може бути корисним для педагогів, які працюють зі складними сімейними ситуаціями;

- транзактний аналіз, що досліджує взаємодії між людьми та може допомогти педагогам зрозуміти, як вони взаємодіють з учнями та колегами, а також як зберігати здорові взаємини;

- екзистенційну терапію, що досліджує проблеми існування та може допомогти педагогам знайти своє місце в світі, зрозуміти власні цінності та мету в житті;

- інтегративну терапію, яка поєднує різні методи терапії та може бути корисним для педагогів, які шукають індивідуальний підхід до розв'язання своїх проблем.

4. Груповий підхід. Психолог може організувати групи підтримки та взаємодопомоги для педагогів, які стикаються з емоційним вигоранням. У таких групах педагоги можуть ділитися своїм досвідом, надавати підтримку один одному. Основні методи, які можуть бути застосовані в груповій роботі з педагогами, включають:

- групову психотерапію. Педагоги можуть об'єднуватись в групу, де разом працювати над різними проблемами, в тому числі і проблемами емоційного вигорання. Групова психотерапія дозволяє педагогам зрозуміти, що вони не самі зі своїми проблемами, а також навчитися співпрацювати із колегами та знаходити взаємопідтримку;

- соціально-психологічний тренінг. Тренінги можуть допомогти педагогам навчитися ефективній комунікації зі своїми колегами, учнями та батьками. Вміння ефективно спілкуватися може допомогти педагогам зменшити стрес та побудувати більш позитивні стосунки з іншими людьми. Науковець І.Матійків зазначає, що «у реалізації тренінгу застосовуються такі методи: інтерактивна міні-лекція, «мозковий штурм», самооцінювання, обговорення проблемних питань і групові дискусії, обмін досвідом, відпрацювання конкретних умінь у вправах, перегляд відеофрагментів та їх аналіз, робота із завданнями в методичних матеріалах, вправи з метафоричними картами, «живі скульптури», вправи на м'язове розслаблення, запитання – відповіді, домашні завдання, анкетування тощо». На тренінгу педагогічні працівники не тільки отримують життєво важливу інформацію, а й освоюють техніки психофізіологічної, світоглядної, інтелектуальної та емоційної саморегуляції, що дає їм можливість навчитися володіти власними емоційними реакціями; досягати рівноваги, спокою та комфорту, швидко активізуватися та відновлювати сили;

- супервізію. Супервізія є формою професійного консультування, де педагоги мають змогу отримати зворотній зв'язок від досвідчених спеціалістів та поради щодо розв'язання проблем, з якими вони зіткнулися в своїй роботі. Супервізія може допомогти педагогам збільшити свою впевненість в своїх професійних навичках та зменшити ризик емоційного вигорання;

- тренінги з розвитку особистості. Тренінги можуть бути спрямовані на розвиток різних компетенцій, які допоможуть педагогам покращити свою роботу та підвищити емоційну стійкість;

- сесії коучингу. Коучинг може бути ефективним методом допомоги педагогам знайти власні рішення та збільшити самореалізацію. І.В. Олійник, підкреслює, що «особистісний коучинг полягає у постановці та максимально швидкому досягненні мети шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів, засвоєнні передових стратегій отримання результату. Трансформаційний коучинг передбачає цілісний і багаторівневий підхід щодо вивільнення і розвитку прихованих ресурсів відповідно потреб особистості. Під час

коучингів дійовими елементами можуть бути саморегуляція, метод асоціювання, створення груп психодрам» [13, с.122].

- регулярні зустрічі. Регулярні зустрічі з колегами можуть допомогти педагогам відпочити від роботи та обговорити спільні проблеми.

5. Стрес-менеджмент. Психолог може проводити тренінги зі стрес-менеджменту, що допоможуть педагогам ефективніше управляти своїм стресом та зменшити ризик емоційного вигорання. Управління стресом включає в себе використання технік зняття напруги, таких як медитація, йога або фізичні вправи. Основні методи стрес-менеджменту, які можуть бути застосовані у роботі з педагогами, включають наступні:

- регулярні паузи та відпочинок – педагоги повинні забезпечувати собі достатньо часу на відпочинок та релаксацію, щоб відновити енергію та зосередитися на роботі;

- фізична активність – вправи на свіжому повітрі, йога та інші види фізичної активності можуть допомогти знизити рівень стресу та відновити психоемоційний стан. О.Кононенко, А. Хохленко пропонують використання методів: фізіологічної регуляції (різноманітні рухи, потягування і розслаблення суглобів, відвідування басейну, тренажерного залу, релаксація) та природні способи регуляції організму (тривалий сон, спілкування з природою і тваринами, рух, танці) [107];

- медитація та релаксаційні практики – ці методи допоможуть зняти напруження та відновити емоційну рівновагу. О.Кононенко, А. Хохленко особливу увагу звертають на метод емоційної саморегуляції (сміх, заняття улюбленою справою-хоббі, висловлювання похвали, комплементів кому-небудь без приводу);

- планування та організація робочого часу – важливо забезпечувати собі достатньо часу для виконання завдань та уникати перевантаження. Л. Карамушка підкреслює важливість ведення працівниками «Щоденника стресових подій», де збирається інформація за 7 компонентами щоденно (стреси цього дня, реакції на кожен стресор, що з'явився, способи адаптації до стресора, кращі

способи адаптації, прийоми релаксації, які використовувалися в цей день, ефективність цих прийомів релаксації, відчуття, які були в цей день);

- підтримка та співпраця – важливо мати можливість обговорювати проблеми та отримувати підтримку від колег та керівництва.

Важливо також враховувати індивідуальні особливості педагогів та їхні психоемоційні потреби при використанні методів стрес-менеджменту.

6. Консультування керівництва закладу освіти. Психолог може надавати консультації керівництву навчального закладу щодо організації роботи педагогів та управління їхнім емоційним станом. Це може включати в себе підтримку в створенні безпечного і здорового освітнього середовища, забезпечення необхідних умов для відновлення сил, відпочинку та інше. Психолог може провести консультації з керівництвом щодо таких тем:

- створення сприятливої атмосфери у закладі освіти. Психолог може поради́ти керівництву створити умови, які допоможуть педагогам відчувати себе комфортно і підтримувати їхню психологічну стійкість. Воскова І.В. визначає, що великою мірою психологічний клімат організації залежить від керівництва: стилю управління, розподілу робочого навантаження; вибору й застосування методів матеріального й морального стимулювання; критеріїв оцінки результатів діяльності співробітників; забезпечення оптимальних умов для роботи (охорона, гігієна праці). Науковець підкреслює, що «освітніх закладах найбільш прийнятними є демократичний, колегіальний (партисипативний) стилі управління, які передбачають урахування думки працівників у процесі прийняття рішень (демократичний), або залучення їх до управління з делегуванням відповідних повноважень (партисипативний)» [5, с. 240].

- створення системи підтримки для педагогів. Психолог може допомогти керівництву розробити систему підтримки, яка буде допомагати педагогам відчувати себе підтриманими та допомагати їм управляти своїм емоційним станом;

- запобігання конфліктам. Психолог може поради́ти керівництву про запобігання конфліктам та вирішення конфліктних ситуацій. Це допоможе зменшити стресовість та напругу серед педагогів;

- створення програм професійного розвитку для педагогів. Психолог може поради́ти керівництву про створення програм професійного розвитку, які будуть сприяти підвищенню кваліфікації педагогів та допомагати їм управляти емоційним напруженням на роботі;

- планування спільних заходів для педагогів. Психолог може поради́ти керівництву про планування спільних заходів для педагогів, які допоможуть підтримувати командний дух та допомагати педагогам відчувувати взаємопідтримку.

В результаті консультиування керівництво закладу освіти може отримати інструменти для підтримки педагогів, зменшення ризику емоційного вигорання та підвищення якості освіти. Крім того, педагогічний колектив може отримати від керівництва більшу підтримку та розуміння щодо їх проблем та потреб.

7. Психологічна підтримка на робочому місці. Психолог може надавати психологічну підтримку педагогам протягом робочого дня. Це може включати в себе індивідуальні консультації, групові зустрічі, тренінги, а також практичні поради щодо збереження психологічного здоров'я. Педагоги можуть звертатися до психолога з питань, які стосуються їхньої роботи, стосунків з учнями та батьками, стресів, які виникають на роботі, та інших питань, які можуть впливати на їхнє емоційне благополуччя. Також психолог може посприяти розвитку соціальної мережі підтримки на робочому місці, де педагог має можливість спілкуватися з колегами відкрито та довірливо. Це може допомогти відчувати себе менш самотнім та знайти підтримку в стресових ситуаціях.

Ефективний профілактичний засіб – кімната психологічного розвантаження (КПР) – це спеціально обладнане приміщення, в якому в спеціально відведений час проводяться сеанси по зняттю у педагога втоми і напруженості. При необхідності в КПР можуть проводитися сеанси індивідуальної і групової психічної саморегуляції (аутогенне

тренування, нервово-м'язова релаксація тощо). Л.Чеканська зазначає, що «практика використання КПР показала її високу ефективність. Після сеансу психологічного розвантаження у працівників зазвичай підвищується настрій, працездатність, увага, швидкість реакції, поліпшується загальний стан. Все це приводить до підвищення працездатності педагогічних працівників» [25, с.211].

8. Тайм-менеджмент. Психолог може проводити тренінги зі тайм-менеджменту. Цей підхід полягає в управлінні часом та задачами з метою збереження енергії та підвищення продуктивності роботи. Один з основних принципів тайм-менеджменту – це пріоритезація завдань. Педагоги повинні визначити найважливіші та невідкладні завдання та спочатку працювати над ними. Це допоможе уникнути відчуття перевантаження та стресу, які можуть виникнути, якщо робота неорганізована та не має чітких пріоритетів. Інший важливий аспект тайм-менеджменту – це планування. Педагоги можуть скласти графіки роботи на тиждень, місяць або півріччя, визначаючи час для підготовки до уроків, роботи з учнями, участі в засіданнях та інших завдань. Це допоможе педагогам контролювати свій час та уникнути надмірної працездатності. Крім того, тайм-менеджмент включає в себе такі техніки, як делегування завдань та управління стресом. Педагоги можуть делегувати деякі завдання психологу, асистенту вчителя, учням або колегам, соціальному педагогу, що дозволить їм зосередитися на більш важливих завданнях. О.Рябошабка підкреслює важливість опанування педагогами самоменеджменту. «Самоменеджмент – це менеджмент, спрямований на себе, це залучення в повсякденну практику певних принципів і навичок для оптимізації використання часу та підвищення результативності роботи» [19, с. 253].

Для ефективної організації освітнього процесу дуже важливим є обізнаність педагогів із теорією тайм-менеджменту, вміння застосовувати прийоми самоменеджменту в межах особистої діяльності та діяльності учнів. Правильна організація та управління часом дають можливість досягти успішних результатів. Але

найголовніше – дарують спокій, впевненість, зникає постійне відчуття поспіху та запізнення, а також з'являється вільний час.

Кожен з цих підходів може бути ефективним в залежності від стадії емоційного вигорання та індивідуальних потреб педагога. Головне, що педагог має розуміти необхідність подолання симптомів емоційного вигорання. Причому емоційне вигорання може статися навіть у найбільш талановитих, наполегливих та відданих своїй справі педагогів. Тому вчасна допомога психолога та профілактика емоційного вигорання – це важливі компоненти успішної роботи педагогів та забезпечення якісної освіти для учнів. Психологічна допомога може зменшити ризик емоційного вигорання та допомогти педагогам зберегти свою енергію, мотивацію та задоволення від своєї роботи. Крім того, психологічна підтримка може підвищити ефективність роботи педагогів та допомогти їм досягти своїх професійних цілей. Загалом, профілактика та корекція емоційного вигорання є важливою складовою роботи педагогів та їхньої професійної кар'єри. Інвестування у психологічну допомогу педагогам може принести значні користі як для них особисто, так і для їхніх учнів та родин.

2.2. Програма тренінгу, спрямована на запобігання синдрому професійного вигорання педагогів

Програму з профілактики професійного вигорання педагогів розроблено нами на основі узагальнених наукових уявлень про синдром професійного вигорання та проведеного емпіричного дослідження емоційного вигорання у вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. В основу реалізації програми покладено психологічні принципи:

- принципи впливу на особистість: 1) принцип гуманістичності в розумінні особистісного впливу на інших; 2) принцип самозбереження, направлений на себе; 3) принцип вільного самовизначення; 3) принцип саморегуляції; 4) принцип самоповаги; 5) принцип варіативності як детермінація розвитку з можливістю

реалізації тенденції до змін; 6) принцип креативності; 7) принцип активності; 8) принцип самостійності;

- принципи впливу на афективну сферу людини: 1) принцип емоційної рівноваги (емоційного балансу); 2) принцип емпатійного ставлення; 3) принцип позитивної емоційної післядії(задоволення результатом); 4) принцип інсайту; 5) принцип «емоційних погладжувань»;

- принципи впливу на сферу діяльності та поведінки: 1) принцип професіоналізму у відборі оптимальних, ефективних засобів діяльності; 2) принцип визнання цінності помилок, особливо в умовах невизначеності; 3) принцип інтерактивності; 4) принцип партнерства (довіри, взаємопідтримки); 5) принцип оптимальної доцільної дії.

Мета програми – розробити систему занять з профілактики емоційного вигорання педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти.

Завдання програми включають систематизацію знань педагогів за темою емоційного вигорання та формування вмінь, навичок з профілактики синдрому:

систематизувати знання щодо:

- поняття «емоційне вигорання», «саморегуляція», «життестійкість», «тривожність», «самоемпатія», «самопідтримка»;
- психологічних основ саморегуляції;
- важливості емоційної усвідомленості в професійній діяльності педагогів;
- зв'язку між емоціями та здоров'ям людини;
- ефективних стратегій зниження рівня тривожності;
- сучасних психологічних методів саморегуляції;
- основних складових життестійкості, таких як вміння приймати рішення, здатність до адаптації, позитивне налаштування та оптимізм.

сформувати вміння (навички):

- керувати власним психоемоційним станом через розуміння себе;
- витримувати баланс між роботою та часом для себе;

- використовувати конструктивні способи вираження деструктивних емоцій;
- активізувати процеси особистісного самопізнання та саморозвитку;
- розвинути навички рефлексії;
- активізувати почуття відповідальності за власне здоров'я;
- підвищити рівень самоповаги та дотримання балансу між самокритикою та похвалою;
- трансформувати проблеми (труднощі) в задачі;
- використовувати сучасні психологічні методи саморегуляції;
- розвинути навички керування диханням, керування тонусом м'язів, оволодіння медитацією, самопрограмування тощо;
- сприяти розвитку особистісної гнучкості та адаптивності до нових змін та обставин;
- розвинути навички з підвищення життєстійкості;
- усвідомити особистісні ресурси та можливості їх збереження і відновлення.

Формат занять: тренінг проводиться для педагогічного колективу в закладі освіти в груповій формі в режимі живого спілкування. Тренінг включає 4 етапи. Кожен етап складається з 2 занять, загальна кількість – 8 занять. Рекомендована тривалість занять – 2 години один раз на тиждень протягом двох місяців. Загальна кількість – 16 годин.

Процедура тренінгу передбачала реалізацію чотирьох етапів:

- 1) рефлексивний етап, на якому розв'язуються завдання з розвитку самосвідомості педагога, усвідомлення себе через самопізнання, самоаналіз і самоосмислення; з розвитку уважного ставлення до збереження власного психічного та фізичного здоров'я;
- 2) етап з розвитку навичок емоційної саморегуляції, на якому розв'язуються завдання з керування емоціями, засвоєння технік саморегуляції: дихальна гімнастика, нервово-м'язова релаксація, техніки постукування та заземлення, медитації, розуміння зв'язку між емоціями та здоров'ям, аналіз прикладів використання технік саморегуляції у роботі педагога;

3) когнітивно-поведінковий етап, на якому розв'язуються завдання з оптимізації мислення зростання в умовах змін, засвоєння ефективних стратегій зниження рівня тривожності та технік зменшення негативних думок, розвиток особистісної гнучкості та адаптивності в нових умовах життя;

4) етап з підвищення життєстійкості, на якому розв'язуються завдання з усвідомлення особистісних ресурсів та можливостей їх збереження і відновлення, аналіз важливості саморозвитку та підтримки стосунків з іншими людьми для збереження життєстійкості, застосування вправ та дискусії щодо вдосконалення взаємодії з оточуючими та вправ, які допоможуть у підвищенні рівня самооцінки та самоповаги.

Розглянемо кожен з етапів окремо. Нижче наводимо основний зміст першого рефлексивного етапу: 1 заняття – представлено у табл. 3.1., зміст 2 заняття – у табл. 3.2. Загальний зміст тренінгу поданий у Додатку.

Заняття 1. Професійне (емоційне) вигорання педагога: сутність та профілактика.

Мета: розширити психологічну компетентність педагогів щодо розуміння синдрому емоційного вигорання та підвищити відповідальність щодо здійснення профілактики синдрому, уважного ставлення до збереження власного психічного та фізичного здоров'я.

Табл. 3.1.

Перелік активностей	Обладнання та матеріали
I. Організаційно-мотиваційний етап	
<ul style="list-style-type: none"> • Знайомство «Моє ім'я та риса характеру» • Очікуванні результати від роботи • Правила роботи в групі 	-стільці по колу для кожного учасника
II. Основна частина	

<ul style="list-style-type: none"> • Інфоповідомлення «Сутність та ознаки синдрому емоційного вигорання педагога» • Мозковий штурм «Фактори виникнення професійного (емоційного) вигорання» • Тест «Мій рівень емоційності» • Вправа «Проблеми трансформуємо в задачі» • Притча «Осел та колодязь» • Релаксація «Прогулянка до моря» 	<p>- презентація, ноутбук, екран</p> <p>-листи паперу А3, кольорові маркери;</p> <p>- результати тесту;</p> <p>- презентація, листи А4, ручки для кожного учасника;</p> <p>- текст притчи;</p> <p>- текст релаксації.</p>
III. Рефлексія	
<ul style="list-style-type: none"> • Обмін враженнями між учасниками тренінгу. • Вправа «Долонька». • Вправа «Побажання» 	<p>- аудіо запис спокійної музики, презентація.</p>

Хід заняття

Знайомство. Вправа «Моє ім'я та риса характеру»

Педагоги по колу називають власне ім'я та свою рису характеру, яка починається з першої літери їхнього імені. А також додають очікуванні результати від роботи на тренінгу.

Вправа «Правила роботи в групі»

Учасники озвучують та приймають правила роботи на тренінгу:

- Дотримуватися правила «конфіденційності».
- Бути щирим.
- Про себе говорити «я», а не «ми».
- Не перебивати того, хто висловлює свою думку.
- Працювати за принципом «тут і тепер».
- Бути активним та ініціативним.

- Поважати думку іншого.

Інфоповідомлення «Сутність та ознаки синдрому емоційного вигорання педагога»

Емоційне вигорання – це стан емоційного та фізичного виснаження, який виникає у результаті тривалого стресу, пов'язаного зі здійсненням професійної діяльності в педагогічному середовищі.

Основними ознаками емоційного вигорання педагога є:

1. Втома та низький рівень енергії. Педагог може відчувати постійну втому, нестачу енергії та не бажання виконувати свої обов'язки.

2. Падіння мотивації та інтересу до роботи. Педагог може втратити інтерес до своєї професії, втратити мотивацію до виконання своїх обов'язків та втратити задоволення від своєї роботи.

3. Емоційна нестабільність. Педагог може відчувати часті зміни настрою, роздратування та переживання.

4. Відчуття безпорадності та невпевненості. Педагог може відчувати безпорадність та невпевненість у своїх здібностях, а також відчувати нездатність впоратися зі своєю роботою.

5. Соціальна відчуженість. Педагог може відчувати відчуженість від свого оточення, почуватися відірваним від своїх колег та учнів; відсутність емпатії, розуміння потреб як власних, так і оточуючих.

Мозковий штурм «Фактори виникнення професійного (емоційного) вигорання»

Учасники поділяються на групи та на ватманах описують зовнішні та внутрішні фактори виникнення емоційного вигорання. Кожна група зачитує результат своїх роздумів.

Тест «Мій рівень емоційності»

Питання тесту:

1. Мені необхідно більш, ніж півгодини, щоб заснути
2. Я перевантажений (а) роботою, зовсім не вистачає часу для себе
3. Я відчуваю важкість на своїх плечах

4. Я забороняю собі виражати свої емоції, все тримаю в собі
5. Я легко лякаюся: чую шурхіт здригаюся
6. Мої думки сплутані, мені не вистачає зосередженості та уважності
7. Мене дратує велика кількість людей
8. Я відчуваю себе втомленою та виснаженою
9. В голові постійно крутяться нав'язливі тривожні думки
10. Мені важко контролювати свої емоції, слова, дії

Підрахунок результатів: «так» - 2 бали; «іноді» - 1 бал; «ні» - 0 балів.

Результати тесту:

0-5 балів: ви досить врівноважені. Ви адекватно та правильно реагуєте на більшість стресових ситуацій. Ваша нервова система сильна та врівноважена;

6-14 балів: вас характеризує підвищений рівень емоційності. Вам слід опанувати прийоми зняття стресової напруги та знати свої способи розслаблення;

15-20 балів: вам властива висока ступінь емоційної збудливості, ваша нервова система виснажена. Найкраще допоможуть фахівці (неврологи, невропатологи, психіатри, психологи, психотерапевти).

Вправа «Проблеми трансформуємо в задачі»

Учасники тренінгу використовують результати мозкового штурму. Ті проблеми, які були виокремлені, педагоги вчать трансформувати у проблеми. Наприклад:

1. Проблема – дистанційне навчання, не вистачає спілкування з учнями. Трансформуємо її в задачу – збиратися з учнями в когось вдома або запросити до себе.

2. Проблема – втома. Трансформуємо її в задачу – навчитися відпочивати.

3. Проблема – ритм життя Трансформуємо її в задачу – засвоїти тайм-менеджмент.

4. Проблема – стосунки в колективі, з батьками учнів. Трансформуємо її в задачу – навчитися саморегуляції та співпрацювати зі шкільним психологом.

Притча «Осел та колодязь»

Учасники обговорюють притчу. Одного разу до колодязю впав осел і став жалібно кричати, кликати на допомогу. На крики прибіг хазяїн і розвів руками – адже витягти осла з колодязю було неможливо. Думки хазяїна були про те, що цей осел вже старий, і йому недовго залишилося, і він все одно хотів купити нового молодого осла. Цей колодязь вже майже висох, і він вже давно планував засипати його і вирити новий. Так чому б зараз не зробити це – засипати старий колодязь, і ослика заодно засипати. Він попросив про допомогу сусідів, які дружно взялися за лопати і почали кидати землю в колодязь. Осел відразу зрозумів, що до чого, і почав кричати ще голосніше і жалібніше!

Однак скоро ослик замовк. Хазяїн зазирнув в колодязь і побачив, що кожна частина землі, яка потрапила на спину ослу, той скидає і приминає ногами. Через деякий час, на подив оточуючих, ослик опинився нагорі і міг вийти з колодязя!

Обговорення:

- Знайома історія? Про що вона?

- Дійсно, - про конструктивне переживання труднощів и проблем.

Релаксація «Прогулянка до моря»

Учасники розслабляються, гармонізують внутрішній стан за допомогою релаксації. Тренер пропонує заплющити очі та поринути у релаксацію.

Я запрошую Вас на незабутню прогулянку до моря, де у нас буде можливість поплавати з веселими, дружніми дельфінами, що володіють цілющою силою. Закрийте очі, уявіть, що ви на березі самого красивого моря. Відчуйте легкий теплий вітерець, запах моря. Ви підходите ближче до води. Пісок просочується крізь пальці ніг, вода тепла і ви з насолодою поринаєте в ласкаві морські хвилі, де вас з радістю зустрічають дельфіни. Розслабтесь, дайте волю вашій уяві і фантазії. Насолоджуйтесь, плавайте, грайте, Ви вільні. Починайте ближче до берега. Подивіться навкруги, запам'ятай це місце, попрощайтесь з дельфінами, ласкавим морем і поступово

повертайтеся назад, до нашого кабінету. Коли будете готові, відкрийте очі. Побудьте ще в цьому стані, опишіть його.

Вправа «Долонька».

Учасники тренінгу дають зворотній зв'язок щодо пройденого заняття, обираючи питання на зображеній долоньці (Рис.1)



Рис.1. Вправа «Долонька»

Вправа «Побажання»

В кінці заняття учасники висловлюють свої побажання іншим учасникам групи.

Заняття 2. Взаємозв'язок стресу зі здоров'я педагога. Розвиток навичок стресостійкості.

Мета: розширити психологічну компетентність педагогів щодо особливостей взаємозв'язку стресу зі здоров'ям та сприяти розвитку антистресового мислення.

Табл. 3.2.

Перелік активностей	Обладнання та матеріали
І. Організаційно-мотиваційний етап	
<ul style="list-style-type: none"> Привітання Вправа «Якби Ви були явищем природи, то яке це було явище?» 	- стільці по колу для кожного учасника
ІІ. Основна частина	

<ul style="list-style-type: none"> • Інфоповідомлення «Вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я педагога» • Мозговий штурм «Для мене стрес – це... Стресостійкість – це...» • Притча «Склянка з водою» • Вправа «Алгоритм виходу зі стресових ситуацій» • Вправа «Пустий стілець» • Вправа «2 листи» • Релаксаційна вправа «Тихе озеро» 	<ul style="list-style-type: none"> - презентація, ноутбук, екран; -листи паперу А4, ручки для кожного учасника; -текст притчи, склянка з водою; -презентація, шаблони таблиці, ручки для кожного учасника; - додатковий стілець; - папір та ручки; - текст релаксації, аудіо запис спокійної музики.
III. Підсумки, рефлексія	
<ul style="list-style-type: none"> • Обмін враженнями між учасниками тренінгу. • Вправа «Долонька». • Вправа «Побажання» 	<ul style="list-style-type: none"> - аудіо запис спокійної музики, презентація.

Хід заняття

Привітання. Вправа «Якби Ви були явищем природи, то яке це було явище?»

Педагоги діляться з учасниками власним настроєм через асоціацію з явищем природи.

Інфоповідомлення «Вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я педагога»

Стрес може впливати на педагогів з різних боків:

1. Емоційний дисбаланс: стрес може викликати почуття роздратування, роздумів, обурення, суму та інші емоції, які можуть впливати на якість життя педагога.

2. Загроза здоров'ю: педагоги, які постійно відчують стрес, можуть бути більш вразливими до серцево-судинних захворювань, головного болю, інсомнії та інших проблем зі здоров'ям.

3. Зниження якості роботи: стрес може впливати на здатність педагога до праці, його увагу та концентрацію. Це може призвести до зниження продуктивності та ефективності.

4. Конфлікти на робочому місці: стрес може впливати на стосунки з колегами, що може викликати конфлікти та спричинити негативні наслідки для всієї школи.

5. Зниження самооцінки: стрес може впливати на самооцінку педагога, призводити до почуття відчаю, безнадії та втрати впевненості в собі.

Щоб зменшити вплив стресу, важливо розуміти його причини та знаходити способи їх усунення. Деякі із методів, які можуть допомогти у зменшенні стресу, включають регулярну фізичну активність, гарний відпочинок, підтримку від колег та близьких, регулярну психотерапію та інші засоби.

Хоча стрес може мати негативний вплив на здоров'я та ефективність педагогів, деякі дослідження показують, що стрес може мати позитивний вплив на педагогів, якщо він керують ним. Ось деякі можливі позитивні впливи стресу на педагогів:

1. Розвиток резервних здібностей: стрес може змусити педагогів шукати нові шляхи розв'язання проблем та розвивати нові здібності.

2. Підвищення мотивації: деякі педагоги відчують більшу мотивацію та енергію для досягнення своїх цілей та завдань, коли вони відчують стрес.

3. Підвищення концентрації: деякі педагоги відчують, що стрес допомагає їм зосередитися та продуктивно працювати.

4. Розвиток стійкості: стрес може допомогти педагогам розвивати стійкість та здатність до керування стресом в майбутньому.

5. Покращення взаємодії з іншими: деякі педагоги відчують більшу взаємодію зі своїми колегами та учнями, коли вони долають стрес.

Важливо зазначити, що позитивний вплив стресу на педагогів може спостерігатися тільки тоді, коли вони керують своїм стресом та не зависають в ньому в надмірній мірі. Важливо також звертати увагу

на позитивні аспекти життя та праці, щоб зменшити негативний вплив стресу на здоров'я та ефективність педагогів.

Мозговий штурм «Для мене стрес – це... Стресостійкість – це...»

Учасники тренінгу після того, як прослухали інфоповідомлення, діляться власними розмірковуваннями щодо того, як вони особисто сприймають стрес, що для них стресостійкість.

Притча «Склянка з водою»

Учасники обговорюють притчу. Професор взяв у руки склянку з водою, витягнув її вперед і запитав своїх учнів: Як ви думаєте, скільки важить ця склянка? В аудиторії жваво зашепотіли.

- Приблизно 200 грамів! Ні, грамів 300, мабуть! А може і всі 500, – лунали відповіді.

- Я справді не знаю точно, доки не зважу її. Але зараз це не потрібно. Моє питання ось яке: що трапиться, якщо я буду так тримати склянку протягом декількох хвилин?

- Нічого!

- Справді, нічого страшного не трапиться, – відповів професор. А що буде, якщо я триматиму цю склянку на витягнутій руці, наприклад, дві години?

- Ваша рука почне боліти.

- А якщо цілий день?

- Ваша рука оніміє, у вас буде сильне м'язове напруження. Можливо, навіть доведеться їхати в лікарню, – сказав один зі студентів.

- Як, по-вашому, вага склянки зміниться від того, що я її цілий день буду тримати?

- Ні! – розгублено відповіли студенти.

- А що потрібно робити, щоб все це виправити?

- Просто поставте склянку на стіл, – весело сказав один студент.

- Звісно! – радісно відповів професор. – Так ми і робимо з усіма життєвими труднощами.

Обговорення:

- Знайома історія? Про що вона?

- Подумайте про яку-небудь проблему кілька хвилин, і вона виявиться поруч із вами. Подумайте про неї кілька годин, і вона почне вас засмоктувати, як трясовина. Якщо будете думати цілий день, вона вас паралізує. Можна думати про проблему, але, як правило, це ні до чого не призводить. Її вага не зменшиться. Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія. Вирішуй її або відклади в бік. Давайте пригадаємо вислів психолога Г. Сельє: «Стрес – це не те, що з вами трапилося, а те, як ви на це реагуєте» та французького філософа Мішель де Монтень: «Людина страждає не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як вона оцінює те, що відбувається».

Вправа «Алгоритм виходу зі стресових ситуацій»

Учасникам пропонується пригадати будь-яку стресову ситуацію та знайди з неї вихід, керуючись шаблоном.

Вправа «Пустий стілець»

Учасникам пропонується спосіб відпустити ситуацію та важкі деструктивні емоції, які пов'язані з певною людиною. На стільці уявляється людина, у стосунках з якою присутній внутрішній дискомфорт. Цій уявній людині важливо проговорити свої переживання, страхи, гнів. А потім учасник сідає на стілець, уявляє себе в образі цієї людини і дає відповідь сам собі.

Релаксація «Тихе озеро»

Учасники розслабляються, гармонізують внутрішній стан за допомогою релаксації. Тренер пропонує заплющити очі та поринути у релаксацію. Ви біля тихого чудового озера. Чутно лише ваше дихання та плескіт води. Сонце яскраво світить, і це змушує вас почуватися краще і краще. Ви відчуваєте, як сонячні промені зігрівають вас. Ви чуєте спів пташок та цвірінькання коників. Ви спокійні. Сонце лагідно вас пестить, повітря чисте та прозоре. Ви спокійні та нерухомі, як цей тихий ранок. Ви відчуваєтеся щасливими, вам не хочеться рухатися. Кожна клітинка вашого тіла насолоджується спокоєм та сонячним теплом. Ви відпочиваєте. Побудьте ще в цьому стані, опишіть його.

Вправа «Долонька».

Учасники тренінгу дають зворотній зв'язок щодо пройденого заняття. Допомогою є зображена долонька на *Рис.1*.

Вправа «Побажання»

В кінці заняття учасники висловлюють свої побажання іншим учасникам групи.

Заняття 3. Особливості реагування мозку на стрес. Психологічні методи зняття стресової напруги.

Мета: розширити психологічну компетентність педагогів щодо особливостей реагування мозку в умовах стресу та підвищити відповідальність щодо збереження та зміцнення власного психічного та фізичного здоров'я у напрямку розуміння, трансформування та керування психоемоційним станом.

Табл. 3.3.

Перелік активностей	Обладнання та матеріали
I. Організаційно-мотиваційний етап	
<ul style="list-style-type: none"> • Привітання • Психогімнастичні вправи для покращенню настрою 	-стілець по колу для кожного учасника
II. Основна частина	
<ul style="list-style-type: none"> • Інфоповідомлення «Реакції мозку на стрес. Будова мозку» • Мозковий штурм «Що допомагає Вам зняти стресову напругу?» • Метод керування диханням (дихальна гімнастика) Вправа «Наповнюємо кульку повітрям». Вправа «Дихання зі звуком» Вправа «Ліфт» 	<ul style="list-style-type: none"> - презентація, ноутбук, екран - аудіо запис спокійної музики; -презентація, аудіо запис спокійної музики, тексти вправ; - презентація, аудіо запис спокійної музики, тексти вправ;

<ul style="list-style-type: none"> • Метод керування тонутом м'язів (нервово-м'язова релаксація) Вправа «Спагетті та морозиво» Вправа «Лимон» Вправа «Прогресивна м'язова релаксація». • Метод заземлення. Вправа « 5-4-3-2-1». Вправа « 4 елементи». • Метод постукування. Вправа «Обійми метелика» 	<p style="text-align: center;">- презентація, аудіо запис спокійної музики, тексти вправ;</p> <p style="text-align: center;">- презентація, аудіо запис спокійної музики, тексти вправ.</p>
III. Рефлексія	
<ul style="list-style-type: none"> • Обмін враженнями між учасниками тренінгу. • Метод ДРІД. • Вправа «Побажання» 	<p style="text-align: center;">- аудіо запис спокійної музики.</p>

Хід заняття

Привітання. Психогімнастичні вправи для покращенню настрою:

1. Є думка, що негативні емоції «живуть» на шиї нижче потилиці і на плечах. Пропоную зараз від них позбутися! Складіть руки в замок за спиною. Напружте руки і спину, потягніться, розслабте плечі та руки. Скиньте накопичену напругу з кистей рук.

2. Тепер складіть руки в «замки» перед собою. Потягніться, натягуючи плечі та руки, розслабтеся, стряхніть кисті. Під час потягування в організмі збільшується кількість ендорфінів - "гормонів щастя".

3. А тепер посміхніться, будь ласка! Зафіксуйте посмішку на обличчі на 10-15 секунд. При посмішці розслаблюються набагато більше м'язів, ніж при звичному положенні. Відчуйте відчуття в тілі, яка розходиться по всьому тілу! Чи покращився настрій?

Інфоповідомлення «Реакції мозку на стрес. Будова мозку».

Розглянемо особливості функціонування мозку в умовах стресу. У корі головного мозку опрацьовується інформація, вона має когнітивну функцію. Стовбур мозку відповідає за здатність до виживання. Гіпокамп (частина лімбічної системи головного мозку) зберігає інформацію про всі небезпеки, з якими ми стикаємося протягом життя. І це не обов'язково пережиті нами події, це все, що ми чули, бачили, читали через ЗМІ, а також родова пам'ять наших предків. Коли якась ситуація нам нагадує про ці знання, збережена інформація передається до мигдалевидного тіла, що спричиняє миттєві емоційні, інстинктивні реакції організму, які нам допомагають врятувати своє життя. Мигдалевидне тіло іноді ще називають “мозком рептилії”, бо він є в бідь-якої живої істоти. І, власне, реакції також будуть однакові як у людини, так і у тварин – втікати, нападати чи завмирати.

Нервова система, а саме – її симпатичний відділ – спричинює фізіологічні реакції організму (розширення зіниць, бронхів, підвищення частоти скорочень серця, виділення адреналіну, розслаблення сечового міхура, скорочення прямої кишки, уповільнення травлення тощо). Що це означає? Наприклад, коли в нас розширюються зіниці, ми починаємо краще бачити в темряві. Бігти або нападати краще, коли нас нічого не обтяжує, а це означає, що треба викинути все зайве із себе. Тому організм відмовляється від перетравлювання їжі, можна відчувати, наприклад, нудоту. Дихання стає інтенсивнішим для того, щоби ми могли підтримувати тиск. Коли ми швидко дихаємо, отримуємо більше кисню, який потрібен організму, аби наситити м'язи. Також у посиленому режимі працює імунна система: коли ми в небезпеці, ми не хворіємо, і це дає змогу зберегти життя і здоров'я.

У стані стресу організм мобілізується, але наш мозок не розрахований на те, щоби підтримувати такий стан довго, тому за підйомом захисних механізмів обов'язково йде спад. Тоді “управління” організмом бере на себе парасимпатична нервова система, що забезпечує звичайний режим функціонування та стан

внутрішньої рівноваги. Реакції на стресову ситуацію: підвищена тривога та страхи, сенсорне оніміння, прояви гніву та помсти, схильність до сварок або, навпаки, замкненість, пригнічений стан, депресія; схильність заперечувати або утримуватися від думки про надзвичайну ситуацію. Стресовий стан позначається на функціонуванні когнітивної сфери: проблеми з концентрацією уваги, зі сприйняттям та аналізом зовнішньої інформації, проблеми із запам'ятовуванням, затримка мислення щодо обдумування та прийняття рішень, відчуття розгубленості та плутанина в думках, проблеми із логічним висловленням власної думки; або, навпаки, прискорене мислення, швидка мова, швидкий потік думок. Погіршення пам'яті та сприйняття інформації спостерігається, тому що клітині гіпокампу, які відповідають за когнітивні здібності, у стані стресу залишаються «без роботи». І якщо стрес триває довго, вони поступово починають відмирати, бо організм сприймає їх як баласт у системі свого захисту. Мозок людини у важкі часи працює в енергозберезувальному режимі.

Мозковий штурм «Що допомагає Вам зняти стресову напругу?»

Учасники діляться на групи і складають списки власних способів розслаблення, перезавантаження, відновлення.

Метод керування диханням (дихальна гімнастика)

Під час розслаблення важливе дихання. Іноді, коли ми неспокійні, в стресі, страшно, ми робимо швидкі неглибокі вдихи і починаємо відчувати «брак повітря». Тож будемо вчитися дихати так, щоб не робити коротких швидких вдихів, а навпаки допомагати собі розслабитися.

Вправа «Наповнюємо кульку повітрям»

Легені дуже великі, і ми не використовуємо їхній повний об'єм під час повсякденного дихання. У вправах на дихання важливо використати їх якомога більше. Легені займають простір у підребер'ї від ключиці до останнього нижнього ребра. Кожна з них має три частки (в лівому одна з часток працює на забезпечення серця), і наше завдання в дихальних вправах – наповнити всі частки повітрям. Тоді мозок

отримає інформацію, що ми в безпеці, переходячи з режиму виживання в режим просто життя, тобто хоч на кілька хвилин “знімає” мобілізацію організму.

Щоби допомогти собі зробити такий вдих правильно, поверніть долоні внутрішньою частиною до себе та з’єднайте їх так, щоби пучки середніх пальців обох рук торкалися один одного. Прикладіть руки до живота в тому місці, де закінчуються ребра. Робіть повільний вдих через ніс так, ніби нюхаєте квітку. Наші руки покажуть, чи правильно ви виконуєте вправу, адже ребра будуть підніматися – і середні пальці рук роз’єднуються. Відповідно, на видиху пальці знову “зійдуться”.

Отже, вдихаємо й “наповнюємо кульку повітрям”. На пару секунд затримуємо дихання, а тоді видихаємо через рот так, ніби тушимо свічку.

Далі виконуємо вправу: вдихаємо, затримуємо дихання, видихаємо дуже повільно, знову затримуємо дихання на кілька секунд, а тоді починаємо наступний вдих. Робити вправу потрібно не менше 2–3 разів, а краще – трошки більше.

Далі – сядьте зручно. Відчуйте опору під ногами, а також усі точки тіла, якими ви доторкаєтесь до предметів – стільця, одягу тощо. Бажано, аби ваша спина залишалася прямою (ця умова не є обов’язковою, якщо вам незручно). Це називається “позою гідності”. Якщо ви можете в цей момент заплющити очі, буде добре. Якщо ні, то знайдіть якусь точку та сфокусуйте погляд на ній. Поспостерігайте за своїм диханням, не змінюючи його свідомо. Яке повітря ви вдихаєте через ніс. Холодне, прохолодне чи тепле? Зверніть увагу, які відчуття маєте в носі, коли повітря проходить через нього. Спостерігайте, що відбувається в тілі, коли ви вдихаєте: воно рухається, розширюється чи ні. А коли видихаєте? Що відчуваєте в грудях, коли робите видих? Чи повітря, що ви видихаєте, тепле, холодне, приємне?

Потому проговорюйте про себе “я вдихаю” та “я видихаю”, відповідно, коли робите вдих та видих. Коли починаєте відволікатися, фіксуйте це й повертайте увагу до дихання. Ця вправа спрямована не лише на дихання, а є і своєрідним майндфулнесом, коли треба дати короткий перепочинок мозку та відчути себе в моменті. Так само

можна сфокусувати увагу на будь-якому предметі навколо чи своїй дії – доторкнутися до чашки й відчутти, яка вона на дотик, розглянути колір напою, відчутти його запах чи смак тощо.

Вправа «Дихання зі звуком»

1. Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи).

2. Вдихніть через ніс протягом 4 секунд.

3. Затримайте дихання на 7 секунд.

4. Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук.

5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

З часом, можете збільшувати час затримки та видиху.

Вправа для заспокоєння «Ліфт»

Покладіть долоню на живіт. Уявіть, що живіт – це перший поверх будинку. Трохи вище – шлунок – це другий поверх. Потримайте там долоню. Тепер покладіть її на груди й уявіть, що це третій поверх. Тепер покладіть долоню на голівку й уявіть, що це четвертий поверх.

Приготуйтеся, ми починаємо «поїздку на ліфті». Вдихніть ротом глибоко і повільно так, щоб повітря дійшло до першого поверху – до живота. Затримайте подих. Видихніть ротом. Вдихніть і «підніміть ліфт» ще на один поверх – до грудей. Затримайте подих. Видихніть ротом. Під час видиху ви відчуваєте, що напруження та хвилювання виходить із тіла, немов із дверей ліфта (декілька разів). Вдихніть ротом глибоко і повільно так, щоб повітря дійшло до третього поверху – до грудей. Затримайте подих. Видихніть ротом. Вдихніть і «підніміть ліфт» ще на один поверх – до голови. Затримайте подих. Видихніть ротом. Під час видиху ви відчуваєте, що напруження та хвилювання виходить із тіла, немов із дверей ліфта (декілька разів).

Метод керування тонусом м'язів (нервово-м'язова релаксація).

Коли ми напружені, слова “розслабся” недостатньо. Щоби організм розслабився, його потрібно ще більше напружити. Давайте спробуємо зробити кілька вправ:

Вправа «Спагеті й морозиво».

Запропонувати уявити, що коли ми напружені – то ми тверді незварені спагеті, а коли розслабляємося – то як спагеті в смачній страві. Або, наприклад, коли ми напружені, то ми – наче морозиво з морозильної камери, а коли розслабляємося – стаємо як морозиво, яке полежало на сонечку.

Вправа «Лимон».

Уявіть, що у вас у кожній руці затиснуто по лимону (мандарину чи будь-якому іншому соковитому фрукту) і треба вичавити з них сік руками – стиснути з усієї сили, потримати в такому стані до 30 секунд, а потім розслабити руки та струсити їх.

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»

Учитель просить учнів сісти якомога зручніше та слідувати його інструкціям. Інструкції даються спокійний, повільним темпом: Очі відкриті, декілька секунд посидіть спокійно і зосередьтесь на диханні (вдих-видих 1, вдих-видих 2, вдих-видих 3, вдих-видих 4, вдих-видих 5). Зверніть увагу на те, як відчуває себе ваше тіло. Ви можете керувати собою, почавши дихати повільніше, спокійніше та глибше. (Пауза 5 секунд).

1. Тепер стисніть кулаки на обох руках і відчуйте напругу, що скоує ваші
передпліччя, кисті, пальці. Зосередьтесь на цій нарузі. Утримуйте напругу 5-4-3-2-1. Тепер відпустіть напругу і дайте своїм рукам розслабитись. Зосередьтесь на відчуттях важкості, тепла і розслабленості в своїх кистях. (Пауза 5 секунд).

2. Тепер зігніть руки і притисніть лікті до тіла. Стискаючи лікті, також натягніть м'язи рук. Утримуйте напругу 5-4-3-2-1. Тепер розслабте руки і дайте їм в'яло опуститись вздовж тіла. Зосередьтесь на відчуттях важкості, тепла і розслабленості в руках. (Пауза 5 секунд).

3. Перейдіть до нижньої частини ніг, і загніть ступні на себе, намагаючись
дотягнутися пальцями ніг до носа. Відмітьте напругу, що розливається по
ступням, щиколоткам, ікрам. Утримуйте напругу 5-4-3-2-1. Тепер

розслабте нижню частину ніг і зосередьтеся на відчутті важкості, тепла, розслаблення ніг. (Пауза 5 секунд).

4. Тепер підійміть ноги вгору, напружуйте верхню частину ніг. Сфокусуйтеся на напруженні в стегнах та відчуттях натягнутості в ногах 5-4-3-2-1. Тепер ослабте напругу та дайте ногам повільно опуститися на підлогу. Сфокусуйтеся на відчутті важкості, тепла, розслаблення ніг. (Пауза 5 секунд).

5. Далі підтягніть живіть до хребта. Відмітьте напругу, що виникла в животі 5-4-3-2-1. Тепер дайте животу вільно розслабитися. (Пауза 5 секунд).

6. Тепер зробіть дуже глибокий вдих та затримайте подих. Відмітьте напругу в розширеній грудній клітині 5-4-3-2-1. Тепер повільно випустите повітря та відчуйте, як напруга поступово зникає. (Пауза 5 секунд).

7. Уявіть, що ваші плечі прив'язані до мотузки і їх тягнуть нагору, до ваших вух. Відчуйте напругу, що виникає в плечах, верхній частині шиї та спини. Утримуйте цю напругу 5-4-3-2-1. Випустіть напругу. Дайте плечам розслабитись. Дайте їм опуститись якомога нижче.. (Пауза 5 секунд).

8. Нахиліть підборіддя і спробуйте ним дотягнутись до грудей. Відмітьте розтяжку та напругу в задній частині шиї 5-4-3-2-1. Тепер розслабтеся. Відпустіть напругу, що виникла в шиї. Зосередьтеся на розслабленні м'язів шиї. (Пауза 5 секунд)

9. Стисніть зуби та зосередьтеся на нарузі у щелепі. Відчуйте відчуття сильної стиснутості 5-4-3-2-1. Тепер Розслабтеся. Дайте роту відкритися і розслабте м'язи обличчя, в тому числі навколо рота. (Пауза 5 секунд).

10. Напружте лоб, змушуючи себе хмуритися. Спробуйте зсунути брови. Сконцентруйтеся на нарузі лоба 5-4-3-2-1. Тепер розслабтеся і розслабте лоб. (Пауза 5 секунд).

11. На цьому етапі дайте всьому тілу розслабитися і відчуті його важкість та тепло. Дихайте глибоко і ритмічно, природно розслабте руки, ноги, живіт, плечі і м'язи обличчя. Ви турбуєтесь про себе і

розслабляєте свої м'язи. З кожним подихом про себе скажіть «Розслабся», і уявіть, що ви видихаєте всю напругу зі свого тіла.

П'ять разів зробіть глибокий вдих та видих, сказавши собі слово «Розслабся»:

вдих-видих 1 «Розслабся»,

вдих-видих 2 «Розслабся»,

вдих-видих 3 «Розслабся»,

вдих-видих 4 «Розслабся»,

вдих-видих 5 «Розслабся», і дайте зникнути напрузі, відпустивши її з тіла та голови.

Метод заземлення

Техніки заземлення допомагають полегшити тривогу та інші інтенсивні емоції. Вони відволікають увагу від думки, спогаду чи переживань та переорієнтовують на поточний момент. Вони призначені для стабілізації та накопичення ресурсів.

Вправа «5-4-3-2-1».

Ви за допомогою своїх органів чуття, цілеспрямовано звертаєте увагу на деталі свого оточення. Наприклад, звуки або фактуру предмета. Для цього, наприклад, назвіть 5 предметів, які ви можете побачити; 4 речі, які можете відчуті (відчуття одягу на тілі, сонця на шкірі, відчуття доторків до стільця, на якому сидите, вага, структура та інші характеристики предмета, який можна покласти на долоню); 3 звуки, які ви можете почути (рух транспорту, спів пташок, цокання годинника); 2 речі, які можете відчуті на запах (запахи в повітрі, парфумів чи олійок); 1 те, що можете скуштувати (цукерка, жувальна гумка, вода).

Вправа «4 елементи»

Знайдіть на собі річ, яка завжди з вами – сережки, браслет, годинник. Це образ, який нагадуватиме про здатність заспокоюватись. Коли ви навчитеся робити цю вправу, то дивлячись на обрану річ, будете підсвідомо згадувати про ефект від цієї вправи та виконувати її знову.

Перший елемент – це земля. Відчуйте її як опору під ногами, а також під іншими частинами тіла, якими ви чогось торкаєтеся, – наприклад, стілець, на якому сидите.

Другий елемент – дихання. Вдихаємо, “надуваючи” живіт, мов повітряну кульку, затримуємо дихання на кілька секунд і повільно видихаємо через рот. Робимо кілька вдихів та видихів. Ви відчуєте заспокоєння.

Третій елемент – вода. Відчуйте вологу в роті. Коли вона є, ми в спокої, отже – працює парасимпатична система. Якщо ви не можете відчутти вологу, пригадайте приємну їжу чи дольку лимона.

Далі покладіть руки на груди “метеликом” і сконцентруйтеся на точках опори (земля), диханні (повітря) та волозі в роті. Намагайтеся відчутти одразу всі ці елементи, поєднані завдяки “метелику”. Хлопайте “крильцями” в розміреному темпі. Зробіть глибокий вдих та повільний видих. Повторіть вправу кілька разів.

Четвертий елемент – світло. Те, що освітлює наш шлях до мети, і те, що дає сили. Це можуть бути думки, прагнення, уява і спогади. Уявіть, що дає вам силу, захист. Пригадайте ситуацію, у якій ви відчували силу та впевненість. Відчуйте чи уявіть емоції, які наповнювали вас тоді. Створіть із цього образ. Відчуйте, як ваше тіло реагує на цей образ. Закріпіть відчуття “метеликом”. Поверніться до дихання. А далі – знову пригадайте образ сили та емоції, які він викликає.

Повторіть вправу від самого початку. А далі – уважно придивіться до тієї своєї речі, яку ви обрали для закріплення образу (годинник, браслет тощо). Тепер вона нагадуватиме вам про вашу внутрішню силу. Знову повторіть вправу від самого початку.

Метод постукування.

Вправа «Обійми метелика»

Кладемо праву руку на ліве плече, а ліву – на праве, навхрест. Це і є наш метелик. Можемо рухати за порядком долонями чи пальцями рук – метелик нас обіймає та торкається “крильцями”. Дослухайтесь до відчуттів: як вам буде зручніше – щоби ви торкалися плечей чи трошки нижче, прихлопували легше чи сильніше.

Далі можемо перехрестити великі пальці та зачепити їх ніби гачком один за другий. Іншими пальцями треба продовжувати рух, наче метелик тріпоче крильцями. Покласти свого метелика на груди так, щоби зчеплені великі пальці були на рівні ямки між ключицями. Долонями чи пальцями один за одним легенько похлопувати по шкірі. Можна змінити темп на швидший та більш активний. Можна, навпаки, уповільнитися.

Цю вправу ви можете робити будь-де. Навіть лежачи в ліжку, якщо раптом прокинулися серед ночі й не можете заснути. Ми можемо класти метелика не лише на груди, а, наприклад, постукувати себе по стегнам, ближче до колін. Можна навіть просто постукувати за порядком по стегнах із правого й лівого боків, не сплітаючи руки.

Мозок і психіка самі знають, як виконати цю вправу найкраще для вашого організму. Вправа допомагає подолати негативні спогади й допомагає повернутися до стану ресурсності.

Метод ДРІД.

Тренер прикріплює запитання:

Д – дії (Що робили? Що пам'ятаєте?)

Р – рефлексія (Які відчуття, реакція?)

І – інформація (Яку інформацію одержали? Які висновки зробили?)

Д – дії (Як ви будете діяти в майбутньому?)

Учасникам пропонується висловити свої думки щодо кожного питання. У такий спосіб підбиваються підсумки заняття.

Вправа «Побажання»

В кінці заняття учасники висловлюють свої побажання іншим учасникам групи.

Заняття 4. Конструктивна взаємодія з учасниками освітнього процесу.

Мета: розширити психологічну компетентність педагогів щодо усвідомлення власних емоцій та напрацювання навичок побудови конструктивної взаємодії з учасниками освітнього процесу (колеги, учні, батьки учнів).

Табл. 3.4.

Перелік активностей	Обладнання та матеріали
I. Організаційно-мотиваційний етап	
<ul style="list-style-type: none"> • Привітання • Вправа «Компліменти по колу» 	- стільці по колу для кожного учасника, м'яч
II. Основна частина	
<ul style="list-style-type: none"> • Інфоповідомлення «Емоційний інтелект як соціально значуща навичка педагога. Складові емоційного інтелекту» • Мозковий штурм «Наслідки низького рівня емоційного інтелекту людини у стосунках на роботі, у сім'ї, щодо власного самопочуття» • Вправа «Мій настрій у малюнку» • Вправа «Розвиток емпатії» • Дискусія «Самоконтроль на рівні тіла та емоцій» • Вправа «Аналіз власного стану в стресовій ситуації» • Медитація «Турботлива рука» 	<ul style="list-style-type: none"> - презентація, ноутбук, екран - листи паперу А3, кольорові маркери; - листи паперу А4, кольорові олівці; - малюнок учасника; - презентація; - шаблон таблиці для кожного учасника, ручки; - аудіо запис медитації.
III. Рефлексія	
<ul style="list-style-type: none"> • Обмін враженнями між учасниками тренінгу. • Метод ДРІД. • Вправа «Побажання» 	- аудіо запис спокійної музики.

Хід заняття

Привітання. Вправа «Компліменти по колу»

Учасники перекидають м'яч один одному та говорять компліменти, налаштовуючись на гарний настрій.

Інфоповідомлення «Емоційний інтелект як соціально значуща навичка педагога. Складові емоційного інтелекту»

Емоційний інтелект - це здатність розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей. Це також означає здатність використовувати емоційну інформацію, щоб підтримувати ефективну комунікацію та взаємодію з іншими людьми.

Для педагогів емоційний інтелект може бути особливо важливим, оскільки діти та молодь можуть бути особливо чутливими до емоційного стану педагогів та оточення.

Ось деякі соціально значущі навички, які педагог може розвинути за допомогою емоційного інтелекту:

1. Емоційна свідомість: здатність розуміти та відчувати власні емоції, що допомагає педагогу краще розуміти свої власні потреби та допомагає у створенні емоційної безпеки для дітей.

2. Розуміння емоцій інших: здатність розуміти та співчувати іншим людям, що допомагає педагогу краще зрозуміти потреби та емоційний стан своїх учнів.

3. Керування власними емоціями: здатність керувати власними емоціями, що допомагає педагогу зберігати емоційну рівновагу та підтримувати позитивний емоційний клімат в класі.

4. Керування емоціями учнів: здатність керувати емоціями своїх учнів, що допомагає педагогу зберігати контроль над класом та підтримувати сприятливу атмосферу у класі.

5. Розвиток міжособистісних стосунків: здатність розвивати позитивні стосунки з учнями, колегами та батьками, що допомагає педагогу підтримувати сприятливу емоційну атмосферу в школі та забезпечувати успіх у навчанні.

Здатність педагога розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей допомагає створити сприятливу емоційну атмосферу в класі, зберегти контроль над класом та забезпечити успішну взаємодію з учнями, батьками та колегами. Крім того,

розвиток емоційного інтелекту може покращити психологічне здоров'я педагога та зменшити ризик емоційного вигорання.

Мозковий штурм «Наслідки низького рівня емоційного інтелекту людини у стосунках на роботі, у сім'ї, щодо власного самопочуття»

Учасники поділяються на групи і обговорюють наслідки низького рівня емоційного інтелекту людини у стосунках на роботі, у сім'ї, щодо власного самопочуття. Потім виступають з результатами вправи.

Вправа «Мій настрій у малюнку»

Учасникам пропонується намалювати свій настрій.

Вправа «Розвиток емпатії»

Учасники поділяються на пари. В парі педагоги мають по малюнку зрозуміти настрій один одного.

Дискусія «Самоконтроль на рівні тіла та емоцій»

Педагоги аналізують, що емоції учасників освітнього процесу різні: злість, сум, байдужість, радість. Як тримати самоконтроль, коли оточуючі люди адресують, висловлюють невдоволення. Розгляд лайфхаків щодо самоконтролю:

- зробити паузу перед тим, як відповісти. Причини, чому не витримую паузу;
- швидкі способи заспокоєння;
- перерва у спілкуванні;
- влізти в обидві шкури;
- здатність задавати собі питання.

Вправа «Аналіз власного стану в стресовій ситуації»

Учасникам пропонується пригадати будь-яку стресову ситуацію та проаналізувати її за запропонованим шаблоном.

Медитація «Турботлива рука» [18].

<https://youtu.be/czbn6O16K0Q>

Метод ДРІД.

Тренер прикріплює запитання:

Д – дії (Що робили? Що пам'ятаєте?)

Р – рефлексія (Які відчуття, реакція?)

І – інформація (Яку інформацію одержали? Які висновки зробили?)

Д – дії (Як ви будете діяти в майбутньому?)

Учасникам пропонується висловити свої думки щодо кожного питання. У такий спосіб підбиваються підсумки заняття.

Вправа «Побажання»

В кінці заняття учасники висловлюють свої побажання іншим учасникам групи.

Розглянемо основний зміст третього когнітивно-поведінкового етапу: 1 заняття – представлено у табл. 3.5., зміст 2 заняття – у табл. 3.6.

Заняття 5. Особливості взаємозв'язку думок та емоцій. Робота з тривожними думками та страхами.

Мета: розширити психологічну компетентність педагогів щодо розуміння особливостей взаємозв'язку думок та емоцій та напрацювання навичок зниження рівня тривоги та страху.

Табл. 3.5

Перелік активностей	Обладнання та матеріали
I. Організаційно-мотиваційний етап	
<ul style="list-style-type: none">• Привітання• Вправа «Назвіть ваш образ спокою та стійкості»	-стілець по колу для кожного учасника, м'яч
II. Основна частина	
<ul style="list-style-type: none">• Інфоповідомлення «Вплив думок на самопочуття та якість життя педагога»• Мозковий штурм «Позитивні та тривожні думки в роботі педагога»• Метод відпускання тривожних думок <p>Вправа «Злити негативні думки у трубопровід»</p>	- презентація, ноутбук, екран - листи паперу А3, кольорові маркери; - аудіо запис спокійної музики, презентація, текст вправ

<p>Вправа «Трамвай» Когнітивні вправи</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метод майнфулнес • Вправа «Алгоритм роботи з тривожними думками» • Вправа «Дзеркало вибору» • Медитація «Безпечне місце» 	<p>-аудіо запис спокійної музики, презентація -шаблон таблиці для кожного учасника, ручки; -шаблон таблиці для кожного учасника, ручки; аудіо запис медитації.</p>
III. Рефлексія	
<ul style="list-style-type: none"> • Обмін враженнями між учасниками тренінгу • Вправа «Чому я навчилася (вся)» • Вправа «Аплодисменти» 	<p>- аудіо запис спокійної музики, презентація.</p>

Хід заняття

Привітання. Вправа «Назвіть ваш образ спокою та стійкості»

Учасники перекидають м'яч один одному та називають ті образи (небо, ліс, водоспад тощо), що асоціюються зі станом спокою та стійкості.

Інфоповідомлення «Вплив думок на самопочуття та якість життя педагога»

Думки можуть мати значний вплив на самопочуття та якість життя педагога. Це можуть бути як позитивні, так і негативні думки. Позитивні думки можуть допомогти педагогу відчувати себе задоволеним та успішним у своїй професійній діяльності. Наприклад, педагог може думати про свої досягнення в навчанні учнів, про свої сильні сторони як викладача, про цікаві та корисні методи навчання, які він використовує. Ці думки можуть допомогти педагогу зберегти мотивацію та енергію для подальшого професійного розвитку. Негативні думки, навпаки, можуть спричинити стрес, стурбованість та

незадоволеність. Педагог може почати сумніватися у своїх здібностях, чувати невпевненість та відчувати незадоволеність своєю професійною діяльністю. Такі думки можуть спричинити емоційне вигорання та негативно впливати на якість життя педагога.

Отже, важливо для педагога зберігати позитивні думки про свою професійну діяльність та підтримувати позитивну емоційну атмосферу в класі. Для цього можна використовувати позитивні афірмації, навчатися зосереджуватися на позитивних аспектах навколишнього середовища та професійної діяльності.

Ось декілька прикладів позитивних думок, які можуть допомогти педагогу зберегти мотивацію та енергію для подальшого професійного розвитку:

- Я люблю свою роботу, оскільки вона допомагає мені допомагати дітям розвиватися та навчатися.
- Я знаю, що мої зусилля заслуговують на успіх, і я буду продовжувати працювати наполегливо, щоб досягти моїх цілей.
- Я вірю у себе та у свої здібності як викладача, і я знаю, що зможу допомогти своїм учням, тим кому це потрібно, досягти успіху в навчанні.
- Я пишаюся своїми досягненнями як викладач, та завжди прагну розвиватися професійно, подавати матеріал так, щоб учням було цікаво.
- Я дію з любов'ю та турботою, і мої учні відчувають це, тому у класі атмосфера дружби та довіри.

Ці думки можуть допомогти педагогу зберегти позитивний настрій та енергію, а також підтримати мотивацію до професійної діяльності. Крім того, педагог може навчитися зосереджуватися на позитивних аспектах навколишнього середовища та професійної діяльності, щоб зменшити рівень стресу та підвищити емоційну стійкість.

Ось декілька прикладів тривожних думок, які можуть впливати на самопочуття та якість життя педагога:

- Я не зможу впоратися з цією складною ситуацією.

- Мої учні ніколи не зможуть зрозуміти, що я намагаюся їм донести.
- Це завдання занадто складне, я здаюся.
- Мені не подобається моя робота, і я не знаю, як продовжувати працювати в цьому напрямку.
- Я не впевнений у своїх здібностях як викладач, і я завжди боюся, що роблю щось не так.

Ці думки можуть викликати стресові емоції, такі як тривога, роздратування та відчуття безнадії. Вони можуть підірвати мотивацію педагога та зменшити його професійну впевненість. Як результат, це може привести до зниження ефективності роботи та до негативного впливу на стосунки з учнями, колегами та батьками. Для зменшення негативного впливу цих думок, педагог може спробувати зосередитися на позитивних аспектах своєї роботи, дбайливо піклуватися про своє фізичне та емоційне здоров'я, а також звернутися за допомогою до психолога, якщо він відчуває, що не може самостійно впоратися зі своїми емоціями.

Мозковий штурм «Позитивні та тривожні думки в роботі педагога»

Учасники поділяються на групи і складають списки позитивних та тривожних думок в роботі педагога. Потім виступають з результатами вправи.

Метод відпускання тривожних думок

Ці техніки для того, щоби переключити розум від дискомфортних думок та почуттів. Їх можна використовувати будь-коли та у будь-якому місці.

Вправа «Злити негативні думки у трубопровід»

1. Піднесіть долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?
2. Уявіть, як ваші негативні, сумні чи тривожні думки пливуть у трубопровід разом з водою.
3. Переключіть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?
4. Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?

5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

Вправа «Трамвай»

Мета: знизити рівень тривоги

Хід проведення:

1. Кожного разу, коли ви відчуваєте стрес та тривогу, – задайте собі питання: “Про що я зараз думаю?”.

2. Назвіть свої думки, наприклад, “У мене є думка, що мою квартиру будуть бомбити”.

3. Уявіть трамвай, і в уяві “посадить” цю думку в нього.

4. Трамвай під’їжджає до зупинки, але ви садите в нього свою думку і спостерігаєте як він їде далі.

5. Переключаєте свою увагу на щось корисне та важливе для вас “тут і тепер”. Якщо ви не будете переключати увагу на важливу та корисну діяльність, то її займуть знову ті думки, які ви посадили у трамвай.

6. Кожного разу, як думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

Когнітивні вправи

1. Називайте всі предмети, які бачите.

2. Опишіть послідовно кроки чи процес виконання тієї роботи, яку вмiєте робити добре. Наприклад, перед малюванням.

3. Візьміть предмет і докладно опишіть його: колір, текстуру, розмір, вагу, запах і будь-які інші властивості, які ви помічаєте.

4. Скажіть/напишіть своє та 3 інших людей ім’я та прізвище задом наперед.

5. Назвіть усіх членів своєї родини, їхній вік та одне улюблене заняття.

6. Прочитайте щось задом наперед.

7. Подумайте про якийсь об’єкт/предмет і «намалюйте» його в думках або пальцем в повітрі. Наприклад, спробуйте намалювати свій дім, транспортний засіб чи тварину.

Метод майнфулнес

Майнфулнес - це практика повної усвідомлюваності своїх думок, емоцій і досвіду в кожному моменті. Тобто зосередження

уваги на тому, що відбувається зараз, і робити кожну дію усвідомленою.

Завдяки дослідженням з'ясувалося, що у тих, хто має досвід практик майндфулнесу, спостерігається:

- вищий рівень емоційної компетентності і, відповідно, регуляції своєї поведінки. Цей факт для нас є дуже цінним, оскільки нам всім час від часу є важко вловити, зупинити свої сильні емоції і не допустити автоматичні реакції на них;
- краще вміння співчувати і бути доброзичливим. Цінність практик майндфулнесу полягає в тому, що вони вчать цих якостей не лише по відношенню до інших, але й до себе;
- вміння радіти з малого і відчувати радість з прожитого дня часто для нас є чимось складним, але і цього ми можемо навчитись

Давайте спробуємо опанувати цей метод. Наша голова заповнена багатьма думками, переживаннями, спогадами, завданнями, які викликають тривогу, страх, неспокій, злість, роздратування тощо. Нам важливо навчитися повертати собі стан внутрішньої рівноваги та спокою.

Подивіться на зображення *Рис.2* та прокоментуйте побачене. Дивлячись на цей малюнок кожен може інтерпретувати його по своєму, але придивіться і скажіть, де знаходиться собака у своїх думках? Собака зараз там, де вона є. Вона на прогулянці фізично, вона тут і у своїх думках.

Чого не можна сказати про людину. Людина фізично на прогулянці із собакою, але думками вона зараз не тут. Хто з них зараз відпочиває? Чи ви помічали таке за собою?».

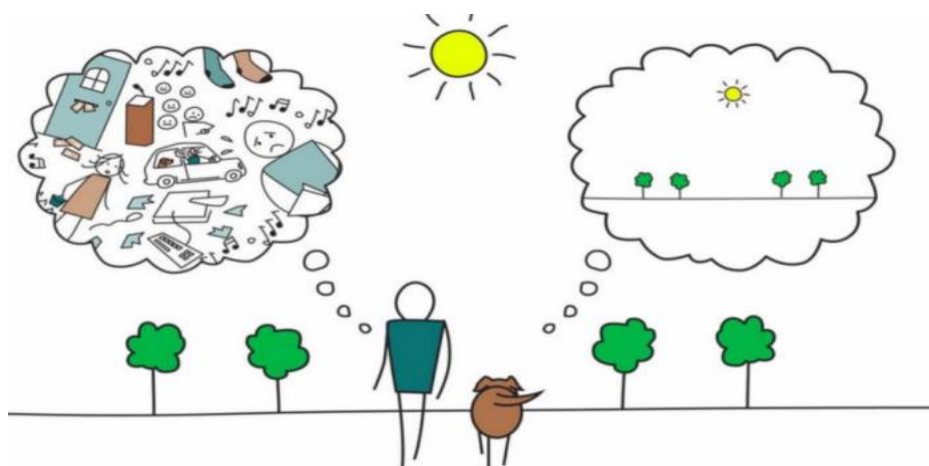


Рис.2. Метод майнфулнес

Ми маємо бути тут і зараз – думками і тілом. Нам потрібно відпочивати від наших думок, переживань. Як це зробити? Коли ми вчимось робити щось нове, то ми дуже зосереджені на тому, що ми робимо. Наприклад, коли ви в перший раз взяли ручку, щоб самостійно писати. Пригадайте наскільки ви сконцентрована на цьому. Ваші думки тільки про те, як ручкою написати літеру. Ви це робили **усвідомлено**. А тепер подумайте, як ви це робите? Ви вже не думаєте скількома пальцями взяти ручку, в яку руку необхідно її взяти, які рухи потрібно зробити, щоб написати текст.

Ось кілька варіантів того, що ми можемо робити усвідомлено:

- приймати душ – як я стою, як водичка тече по моєму тілу, як я беру мило тощо;
- чистити зуби (подумки говорити що зараз робите: включаю воду, змочую щітку, відкриваю пасту, натискаю на неї і видавлюю на щітку, починаю чистити верхні зуби рухами по колу...також для полегшення усвідомлення цих дій, можна робити це другою рукою, якщо ви правша – лівою, лівша – правою;
- застеляти ліжко; одягатись; приймати їжу; розчісувати волосся. Які ще дії ви можете запропонувати?

Не намагайтесь робити все із того, що ми назвали одразу. Можна почати з чогось одного на день, потім можна додати їх у режим дня. Наприклад, зранку – застеляти ліжко, в обід – сам процес прийому їжі, вечорі – чистити зуби. А зараз пропоную спробувати зробити щось усвідомлено:

Наприклад, ми з вами зараз тут, озерніться навколо, де ви знаходитесь, що є навпроти вас? Які предмети? Що ви чуєте? Можливо є запахи, які ви відчуваєте? Ви сидите. На чому ви сидите? Вам зручно? Де ваша точка опори? Це спина? Сідниці? Ноги? Яке положення ваших ніг? Що роблять ваші руки? Ви дихаєте. Як ви вдихаєте повітря? Як видихаєте? Зупиніть погляд на одному предметі: роздивіться його уважно, так, наче вам потрібно буде його потім намалювати. Що це за предмет, яка його форма? Колір? Розмір?

Після обговорення ведучий продовжує: «Якщо говорити про їжу, то у мене є декілька порад, розглянемо на прикладі цукерки:

1. Покладіть її перед собою і розгляньте якої вона форми, вона велика чи маленька, неї є обгортка? Якщо є, то яка вона.
2. Візьміть її у руку, легенько натисніть, яка вона: тверда чи м'яка?
3. Чи відчуваєте ви її запах?
4. Тепер можете покласти на язик, але не поспішайте її їсти. Спробуйте її покрутити язиком у роті. Відчуйте, як її смак наповнює вас.
5. Тепер повільно можете почати її жувати, але не поспішайте ковтати.
6. Тепер можете ковтнути. Зосередьте увагу на тому, що смак ще досі присутній і як він потрошки зникає.

Тренер запитує: «Що було незвичного в такому споживанні цукерки? Яким воно було? Чи усвідомлювали вони більше свої емоції впродовж вправи? Чи вдалося зараз відчувати себе більш спокійно?»

Вправа «Алгоритм роботи з тривожними думками»

Учасникам пропонується пригадати будь-яку тривожну думку та проаналізувати її за запропонованим шаблоном.

Вправа «Дзеркало вибору»

Учасникам пропонується подумати та заповнити шаблон щодо тих думок, які вони обирають думати кожного дня.

Медитація «Безпечне місце»

Обмін враженнями між учасниками тренінгу. Вправа «Чому я навчилася (вся)»

Учасникам пропонується обрати речення та його закінчити:

- Я навчилася....
- Я дізналася, що....
- Я була здивована тим, що.....
- Мені сподобалося,.....
- Я була розчарована тим, що....
- Найважливішим для мене було....
- Що буду використовувати в своїй роботі ...

Вправа «Аплодисменти».

Учасникам пропонується уявити на одній долоні посмішку, на іншій – радість. А щоб вони не втекли, їх треба поєднати в аплодисменти.

Заняття 6. Баланс в житті педагога як основа збереження здоров'я та гармонійного життя.

Мета: розширити психологічну компетентність педагогів щодо розуміння важливості збереження балансу в різних сферах життя.

Табл. 3.6

Перелік активностей	Обладнання та матеріали
I. Організаційно-мотиваційний етап	
<ul style="list-style-type: none"> • Привітання • Вправа «Моя дорога життя» 	- стільці по колу для кожного учасника, м'яч, презентація
II. Основна частина	
<ul style="list-style-type: none"> • Інфоповідомлення «Відчуття балансу та пріоритети в житті педагога» • Мозковий штурм «Мої пріоритети у житті» • Вправа «Колесо життя» • Притча «Все в твоїх руках» 	<ul style="list-style-type: none"> - презентація, ноутбук, екран; -листи паперу, ручки; -бланки для самодіагностики «Колесо життя», ручки;

<ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Закон гармонії – баланс в стосунках» • Медитація «Глибоке розслаблення» 	<ul style="list-style-type: none"> - аудіо запис спокійної музики, текст притчи; - листи паперу, ручки; - аудіо запис медитації.
III. Рефлексія	
<ul style="list-style-type: none"> • Обмін враженнями між учасниками тренінгу • Вправа «Чому я навчилася (вся)» • Вправа «Аплодисменти» 	<ul style="list-style-type: none"> - аудіо запис спокійної музики.

Хід заняття:

Привітання. Вправа «Моя дорога життя»

Учасники перекидають м'яч один одному та обирають картинку на слайді презентації, яка асоціюється з їхнім життям.

Інфоповідомлення «Відчуття балансу та пріоритети в житті педагога»

Відчуття балансу є важливим аспектом життя педагога. Це означає, що важливо знаходити рівновагу між своєю роботою та особистим життям, а також між фізичним та емоційним здоров'ям. Якщо педагог не має достатньо часу на особисте життя та відпочинок, він може стати виснаженим та емоційно вигоріти. Це може привести до зниження ефективності роботи та відчуття незадоволеності з життя. Тому важливо, щоб педагоги планували свій час, включали в нього час на відпочинок, розваги та час з родиною та друзями. Крім того, фізичне здоров'я є важливим аспектом. Важливо дбати про своє здоров'я, включаючи здорову харчування, регулярну фізичну активність та достатній відпочинок. Це допоможе бути більш енергійним, зосередженим та ефективним у роботі. Нарешті, емоційне здоров'я також є важливим аспектом. Важливо дбати про свої емоції та прагнути до розвиткового мислення. Це можна зробити шляхом практики медитації, йоги або інших методів релаксації.

Усі ці аспекти допоможуть зберегти баланс між своєю роботою та особистим життям, допоможуть зберегти фізичне та емоційне здоров'я, що є важливим для ефективної та задовільної роботи вчителя.

Пріоритети в житті педагога можуть відрізнитись в залежності від індивідуальних цінностей, переконань та життєвих обставин. Однак, деякі загальні пріоритети, які важливі для більшості педагогів, можуть включати:

1. Сім'я та близькі відносини: педагоги можуть віддавати перевагу часу, який вони проводять зі своїми родинами та близькими друзями, а також допомагати їм у складних ситуаціях.

2. Робота та професійний розвиток: багато педагогів віддають перевагу своїй роботі та професійному зростанню. Вони можуть брати участь у професійних тренінгах, розвивати свої навички та вдосконалювати свою практику.

3. Здоров'я та догляд за собою: педагоги можуть ставити своє здоров'я на перше місце, дбаючи про своє фізичне та емоційне здоров'я. Вони можуть займатись спортом, ходити на медитацію або йогу, вживати здорову їжу та робити все можливе, щоб доглядати за собою.

4. Розваги та відпочинок: педагоги можуть відводити час на свої улюблені заняття та відпочинок, щоб зберігати енергію та бути більш ефективними в роботі. Вони можуть займатись хобі, читати книги, мандрувати, проводити час з друзями та багато іншого.

5. Соціальна відповідальність: деякі педагоги можуть віддавати перевагу волонтерству або іншим видам соціальної діяльності. Вони можуть допомагати людям, які потребують допомоги, брати участь в благодійних акціях або допомагати розвивати громадські ініціативи.

Важливо знати, що пріоритети можуть змінюватись з часом і в залежності від життєвих обставин. Наприклад, під час періоду професійного зростання педагог може більше часу відводити на свою роботу та професійний розвиток, але пізніше, коли досягне певного рівня, може зосередитись на розвитку особистого життя або соціальній діяльності. Важливо також зберігати баланс між різними пріоритетами, щоб не піддаватись перевантаженню та стресу. Педагоги можуть відведення часу на кожен з пріоритетів у своєму житті та планувати свій час, щоб зберігати баланс між ними. Загалом, відчуття балансу в житті педагога допомагає зберігати енергію, бути більш ефективним у роботі, покращувати якість життя та досягати більшої гармонії в житті загалом.

Мозковий штурм «Мої пріоритети у житті»

Учасникам пропонується індивідуально скласти список власних пріоритетів та обговорити їх.

Вправа «Колесо життя» [4].

Продіагностуйте рівень задоволення різними сферами свого життя за 10-ти бальною шкалою (Рис.3.). Задоволеність – це ваше відчуття своєї успішності або не успішності. Оцінюйте, наскільки розвинені у вас вказані сфери життя, наскільки ви задоволені або незадоволені своїми досягненнями, наскільки ваші очікування співпадають з тим, що у вас виходить. Нуль буде означати повну незадоволеність. Десять – максимально можлива задоволеність.

Відзначте прямо на Колесі оцінку кожної сфери вашого життя (дім, простір; родина і друзі; здоров'я; гроші; кар'єра; вільний час; любов; дозвілля, відпочинок). Точка в центрі – це нульова задоволеність. Зовнішнє кільце – це «десятка», тобто максимальна задоволеність. В кожному секторі позначте арку, що відповідає вашим оцінкам.

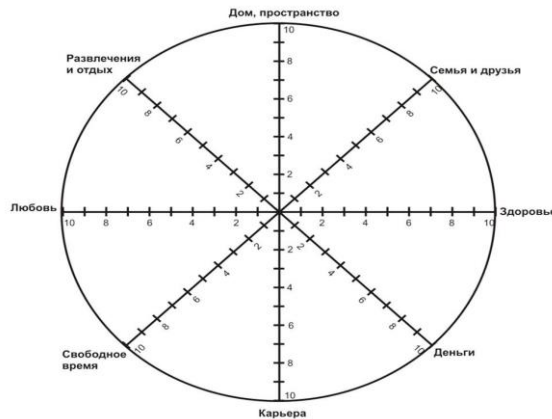


Рис.3. Вправа «Колесо життя»

Обговорення: Чи влаштовує мене моє життя зараз? Наскільки мені комфортно? Що хотіла змінити? Що потрібно зробити – навчитися говорити «ні», делегувати обов'язки, відпочивати, не бути ідеальним, почати вивчати техніки відновлення, засвоїти основи тайм-менеджменту. Можливо це про встановлення меж: визначте свої особисті та професійні межі та відстоюйте їх. Намагайтеся сказати "ні" тоді, коли ви відчуваєте, що вас намагаються затягнути в занадто багато роботи або вам пропонують робити щось, що перевищує ваші можливості. Створення щоденного розкладу може допомогти вам зберігати баланс та уникнути перевантаження. Розпланування часу для роботи, відпочинку та розваг може допомогти вам краще організувати свій день та зберігати енергію.

Притча «Все в твоїх руках»

Мудрець передавав своєму учню всі таємниці буття. Це тривало багато років. Одного разу учень вирішив перевірити мудреця, наскільки той мудрий. Тоді учень підійшов до вчителя зі стиснутими долонями, в яких був живий метелик, і запитав: «У мене в руках живе чи мертве?». Учень вирішив, що якщо мудрець скаже, що живе, він стисне долоні, й метелик помре. Якщо скаже, що мертве, - він розкриє долоні, й метелик полетить. Відповідь мудреця була такою: «Все в твоїх руках».

Вправа «Закон гармонії – баланс в стосунках»

У цивілізованому соціумі існує неписаний закон гармонії спілкування і міжособистісних відносин, що зачіпає їх нормативну сферу. Слідуючи йому можна не допустити зародження багатьох антагоністичних протиріч, конфліктів, образ. Звучить він так: «Дозволяючи собі - дозволяй іншим. Забороняючи іншим - забороняй собі». Досить справедливо, що виконання цього правила позбавляє нас від взаємних докорів і деформації легітимною (нормативною) сфери особистості. Але поняття норми відносин і спілкування ми сприймаємо, розуміємо, оцінюємо суб'єктивно. Так, наприклад, ми не дозволяємо іншим підвищувати на нас голос, вказувати, критикувати нас, встановлювати нам заборони. Разом з тим, часом самі кричимо на інших, лаємо і повчаємо інших, намагаємося обмежити їх дії. Яким же чином контролювати свої дії в тих чи інших ситуаціях спілкування?

Процедура проведення: «Розділіть лист на дві частини:

1. «Дозволю собі, забороняючи іншим». Перелічіть ваші вчинки, спрямовані на отримання переваги за рахунок оточуючих. Визначте ступінь свободи ваших дій. Чи дозволяєте ви собі: спізнюватися, підвищувати голос на інших, ігнорувати чийсь думки (товариша, дитини, підлеглого і ін.), Висміювати когось і так далі.

2. «Забороняю іншим, дозволяючи собі». Перерахуйте, на які дії оточуючих накладається заборона, але дозволяється собі. Наприклад: критикувати, оцінювати, лагодити безлад, байдикувати.

Учасники заповнюють листи, потім обговорення: Чи варто забороняти собі, бути вільним, щоб мати підстави засуджувати інших?

Чи варто дозволяти собі помилятися, що, забороняючи іншим, ви маєте на це право?

Медитація «Глибоке розслаблення» [18].

<http://surl.li/gezgo>

Обмін враженнями між учасниками тренінгу. Вправа «Чому я навчилася (вся)»

Учасникам пропонується обрати речення та його закінчити:

- Я навчилася....
- Я дізналася, що....
- Я була здивована тим, що.....
- Мені сподобалося,.....
- Я була розчарована тим, що....
- Найважливішим для мене було....
- Що буду використовувати в своїй роботі ...

Вправа «Аплодисменти»

Учасникам пропонується уявити на одній долоні посмішку, на іншій – радість. А щоб вони не втекли, їх треба поєднати в аплодисменти.

Розглянемо основний зміст четвертого етапу з підвищення життєстійкості та особистісного розвитку: 1 заняття – представлено у табл. 3.7., зміст 2 заняття – у табл. 3.8.

Заняття 7. Підвищення життєстійкості: усвідомлення особистісних ресурсів та можливостей їх збереження і відновлення.

Мета: розширити психологічну компетентність педагогів щодо усвідомлення важливості розвитку життєстійкості та напрацювання навичок відновлення особистісних ресурсів.

Табл. 3.7.

Перелік активностей	Обладнання та матеріали
I. Організаційно-мотиваційний етап	

<ul style="list-style-type: none"> • Привітання • Вправа «Хто є моїми крилами, моїм натхненням у житті» 	<p>- стільці по колу для кожного учасника, м'яч</p>
II. Основна частина	
<ul style="list-style-type: none"> • Інфоповідомлення «Мистецтво збереження та відновлення сил. Види ресурсів. Наповнювачі та пожирачі енергії» • Мозковий штурм «Що наповнює, що виснажує мене протягом дня» • Вправа «Канали ресурсу» • Вправа «Я зобов'язана. Я щаслива» • Вправа «Я молодець!» • Вправа «Мої кола підтримки» • Вправа «Профілактика травми свідка» • Вправа «Портрет життя» 	<p>- презентація, ноутбук, екран;</p> <p>-листи паперу, ручки;</p> <p>-аудіо запис спокійної музики, презентація;</p> <p>- листи паперу, ручки;</p> <p>-аудіо запис спокійної музики, м'яч;</p> <p>- листи паперу, ручки;</p> <p>-аудіо запис спокійної музики, презентація;</p> <p>- листи паперу А4, кольорові олівці.</p>
III. Рефлексія	
<ul style="list-style-type: none"> • Обмін враженнями між учасниками тренінгу • Метод ДРІД • Вправа «Аплодисменти» 	<p>- аудіо запис спокійної музики.</p>

Хід заняття

Привітання. Вправа «Хто є моїми крилами, моїм натхненням у житті»

Учасники перекидають м'яч один одному та проговорюють про те, хто є їхніми крилами та натхненням у житті.

Інфоповідомлення «Мистецтво збереження та відновлення сил. Види ресурсів»

Важливість збереження та відновлення сил педагогів полягає в тому, що це допомагає підтримувати їх фізичне та емоційне здоров'я, покращує якість навчання та виховання учнів, а також підвищує їх професійну ефективність та задоволеність роботою. Перш за все, педагоги повинні звернути увагу на своє фізичне здоров'я. Це може включати здорове харчування, фізичну активність, достатню кількість сну та відпочинку. Педагоги можуть зберігати своє фізичне здоров'я, включаючи прості зміни у своїй щоденній діяльності, наприклад, проходження більше пішки, заміна перекусів з шкідливими продуктами на більш здорові, зайняття спортом або фізичними вправами.

Крім того, педагоги повинні звернути увагу на своє емоційне здоров'я. Вони можуть розвивати стресостійкість та робити вправи на релаксацію, такі як медитація, йога або дихальні вправи. Важливо також відпочивати від роботи, знайти хобі або заняття, які допомагають зняти стрес і підтримувати емоційний баланс. Педагоги також можуть відновлювати свої сили, відпочиваючи від роботи. Це може включати відпустку, вихідні дні та періоди дистанційної роботи. Важливо також планувати свій час та приділяти час на релаксацію та відновлення.

Одним з важливих аспектів збереження та відновлення сил педагога є планування відпочинку. Педагогам потрібно знайти час для відпочинку та розваг, які допоможуть зняти напругу та стрес, відновити енергію та підтримати психологічне та фізичне здоров'я. Для цього можна обрати різні форми відпочинку: спорт, подорожі, медитацію, читання, зустрічі з друзями та родиною, хобі та інші. Важливо знайти те, що приносить задоволення та відпочинок, а також не забувати про регулярність та систематичність.

Крім того, важливим елементом збереження сил педагога є підтримка соціального середовища. Педагог може знайти підтримку в

колег, родині та друзях, а також приєднатися до професійних груп або спілок, які допомагають педагогам обмінюватися досвідом та знаннями. Крім того, важливо пам'ятати про свої межі та не перевантажуватись. Педагог повинен вміти відмовити від зайвих завдань, які перевантажують його робочий графік та викликають стрес. Також важливо вміти налагодити баланс між роботою та особистим життям, знайти час для родини та відпочинку.

Усі ці фактори допоможуть педагогу зберегти та відновити свої сили, знизити рівень стресу та підтримати своє фізичне та психологічне здоров'я.

Ресурси можуть бути: зовнішніми, внутрішніми, уявними (прихованими). Внутрішні ресурси: наші стани, вміння, емоції, переконання, знання, риси характеру, заняття або навіть частини тіла. Зовнішні ресурси: інші люди, взаємини, гроші, інформація, місце, спогади, пісні тощо. Приховані або уявні ресурси: енергія, сприйняття, усвідомленість, намір, мрія. За певних умов зовнішні ресурси можуть стати внутрішніми: інформація може стати знанням, навички іншої людини можуть стати й нашими уміннями.

Наповнювачі та поживачі енергії: стосунки (підтримуючі/токсичні стосунки); прийняття себе (приймаю себе неідеальною/підтримка “зручного” образу для інших, йду проти себе); соціальні зв'язки (живе спілкування з рідними, друзями/соціальні мережі без міри); момент і час (цінність сьогодення/думки в минулому або в майбутньому); життя (задачі/зависання в проблемах).

Мозковий штурм «Що наповнює, що виснажує мене протягом дня»

Учасникам пропонується індивідуально скласти список тих речей, що наповнюють та виснажують протягом дня. Обговорити це.

Вправа «Канали ресурсу» [17].

Для накопичення та відновлення сил є канали:

- Тілесний – фізична активність і тілесні відчуття;
- Аудіальний – музика або тиша;

- Візуальний – споглядання пейзажів природи або картин, перегляд кіно;

- Нюховий – приємні запахи;

- Смаковий – смаколики, солодощі;

- Стосунки – зустрічі з друзями, приємними людьми;

- Інтелект – набуття нових знань;

- Інтуїція – медитації, духовні практики, молитви.

Найбільше енергії – у незадіяному каналі. Наприклад, якщо під час проведення уроків учитель використовує, в основному, канал мовлення, канал інтелекту, канал стосунків, то відпочити краще в каналі тіла – прогулянки і танці, а також можна відновити силу в тиші і мовчанні. Якщо задіяти невикористаний канал, то відновлення відбувається швидше.

Вправа «Я зобов’язана. Я щаслива»

Учасникам пропонується прописати свої обов’язки, починаючи зі слів: «Я зобов’язана», а потім трансформувати кожне речення, починаючи зі слів: «Я щаслива». Відчути відмінності.

Вправа «Я молодець!»

Учасникам пропонується проаналізувати та похвалити себе за щось. Підкреслюється тренером важливість дотримання балансу між самокритикою та похвалою.

Вправа «Мої кола підтримки» [17].

Коли людина переживає стрес, вона дуже самотня. У такому стані часто забуває, що може просити про допомогу. Кола підтримки наступні, заповніть їх: хто може тебе обійняти в складні миті; хто може пояснити незрозуміле; хто може допомогти зробити те, на що немає сил чи вміння; хто може помовчати поруч; хто може розсмішити.

Вправа «Профілактика травми свідка» [17].

Перед кожним переглядом травматичних кадрів, відео – сісти, опершись на зовнішню опору. Відчути свої межі тіла – обійняти себе руками, ковдрою. Запитати себе: «На що я спираюсь?». Під час перегляду зменшити гучність, насиченість. Після перегляду використати способи відновлення – гра на телефоні, фізичні вправи, прогулянка, інтенсивний рух. Навчитися не ідентифікуватися з іншою

людиною, цей досвід має залишитися ззовні, сказати собі: «Я тобі співчуваю, я з тобою. Але ти – це ти, а я – це я, ми різні, у тебе свої уроки життя, а у мене - свої».

Вправа «Портрет життя» [2].

Учасникам пропонується протягом 5 хвилин намалювати портрет життя. Після пропонується всім презентувати свої малюнки.

Обмін враженнями між учасниками тренінгу. Метод ДРІД

Тренер прикріплює запитання:

Д – дії (Що робили? Що пам'ятаєте?)

Р – рефлексія (Які відчуття, реакція?)

І – інформація (Яку інформацію одержали? Які висновки зробили?)

Д – дії (Як ви будете діяти в майбутньому?)

Учасникам пропонується висловити свої думки щодо кожного питання. У такий спосіб підбиваються підсумки заняття.

Вправа «Аплодисменти»

Учасникам пропонується уявити на одній долоні посмішку, на іншій – радість. А щоб вони не втекли, їх треба поєднати в аплодисменти.

Заняття 8. Самоемпатія та самопідтримка як ресурс та особистісний розвиток педагога.

Мета: розширити психологічну компетентність педагогів щодо важливості розвитку самоемпатії та самопідтримки як ресурсу та особистісного розвитку.

Табл. 3.8

Перелік активностей	Обладнання та матеріали
I. Організаційно-мотиваційний етап	
<ul style="list-style-type: none"> • Привітання • Вправа «Щоб сказали про вас ваші учні?» 	стілець по колу для кожного учасника, м'яч
II. Основна частина	
<ul style="list-style-type: none"> • Інфоповідомлення «Самоемпатія та 	- презентація, ноутбук, екран;

<p>самопідтримка як ресурс та особистісний розвиток педагога»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мозковий штурм «Я стаю сильнішою, коли ціную себе» • Вправа «Я в сяючій сфері» • Вправа «Все одно ти молодець, тому що» • Вправа «Усі чужі ролі та очікування із себе знімаю» • Вправа «Я друг для себе» • Лист собі з майбутнього • Банка вдячності • Медитація-ресурс «Любов до себе як орієнтир на підтримку себе у важкі часи» 	<ul style="list-style-type: none"> - м'яч; -листи паперу, ручки; -аудіо запис спокійної музики; - презентація; - м'яч; - листи паперу, ручки; -листи паперу, ручки; - аудіо запис медитації
III. Рефлексія	
<ul style="list-style-type: none"> • Обмін враженнями між учасниками тренінгу • Метод ДРІД • Вправа «Побажання» 	<ul style="list-style-type: none"> - аудіо запис спокійної музики, презентація.

Хід роботи:

Привітання. Вправа «Щоб сказали про вас ваші учні?»

Учасники перекидають м'яч один одному та проговорюють про те, що, на їх думку, сказали б про них їхні учні.

Інфоповідомлення «Самоемпатія та самопідтримка як ресурс та особистісний розвиток педагога»

Самоемпатія та самопідтримка є важливими ресурсами для ефективної роботи та підтримки власного психічного та фізичного здоров'я педагога. Педагоги часто стикаються з викликами, які можуть

викликати стрес та емоційне виснаження. Це може відбитися на їхній емоційній та фізичній витривалості. Тому важливо мати засоби для відновлення сил та підтримки психічного та фізичного здоров'я. Самоемпатія допомагає педагогу бути більш співчутливим до своїх власних потреб та емоцій, зокрема, визнавати та приймати свої негативні емоції, замість того, щоб їх пригнічувати або ігнорувати. Це може допомогти зменшити рівень стресу та покращити загальний настрій. Самопідтримка означає забезпечення себе достатнім рівнем фізичної та психічної підтримки. Це може включати здорове харчування, достатню кількість сну та відпочинку, регулярну фізичну активність та практикування релаксаційних технік. Ці засоби можуть допомогти зберегти енергію та витривалість, зменшити рівень стресу та підтримати позитивний настрій.

Отже, самоемпатія та самопідтримка є важливими ресурсами для педагога, оскільки допомагають зберігати психічне та фізичне здоров'я, зменшувати рівень стресу та підтримувати позитивний настрій, що впливає на якість їхньої роботи та загальне самопочуття.

Ось декілька фраз самоемпатії та самопідтримки, які можуть бути корисними для педагогів:

1. Я здатен на багато більше, ніж можу уявити, і я буду продовжувати робити кроки до своїх цілей.
2. Я можу дозволити собі відпочити і зарядитися енергією для подальшої праці.
3. Я прагну бути кращою версією себе, і я буду продовжувати розвиватися та удосконалюватися.
4. Я поважаю і люблю себе і вірю у свої можливості.
5. Я не повинен бути бездоганним. Я можу допустити помилки і навчитися з них.
6. Я розумію, що маю право на відчуття втоми та стресу.
7. Я знаю, що маю право на помилки та навчатися на них.
8. Я розумію, що не можу завжди задовольнити всіх, і це нормально.
9. Я поважаю свої межі та вмю ними користуватися.
10. Я розумію, що маю право на емоції та на їх вираження.

Мозковий штурм «Я стаю сильнішою, коли ціную себе»

Учасники перекидають м'яч один одному та відповідають на одне з питань: Що ви в собі цінуєте? Хто вас хвалив за останній місяць? Хто казав вам дякую? Як ви приймаєте вдячність?

Вправа «Я в сяючій сфері» [17].

Часто ми навантажені чужими рішеннями, чужими сценаріями, чужими очікуваннями, чужими думками про нас. Для того, щоб спробувати очиститися від цього, потрібно **уявити себе в сяючій сфері**. Всередині цієї сфери знаходиться все, що відноситься до вашої сили, потенціалу. А зовні – всі слова, конструкції, сценарії, все, що не відноситься до вашого потенціалу й цінностей. Уявіть, як ви відштовхуєте це від себе, рухами. Ніби собачка, яка вийшла з води і обтрушується. Час від часу таку техніку слід проводити і дітям, і підліткам, і дорослим.

Вправа «Все одно ти молодець, тому що ...»[4].

Вправа починається в парах. Перший учасник пари починає розповідь зі слів: «Я недостатньо (якась інформація про себе)». Другий, вислухавши, повинен відреагувати, починаючи словами: «Все одно ти молодець, тому що ...». Потім учасники міняються ролями. Обговорення: чи всі змогли відреагувати на розповідь партнера заданим чином? Чи було важко і в зв'язку з чим? Що відчували, коли отримували підтримку?

Вправа «Усі чужі ролі та очікування із себе знімаю» [17].

Зробіть вдих і на видиху зніміть з плечей «Усі чужі ролі і очікування із себе знімаю. Чужу відповідальність із себе знімаю». І важлива фраза – «Із ролі батька чи матері для своїх учнів виходжу». Від вчителів часто очікують, що вони будуть другими матусями та татусями для учнів. Насправді – це небезпечно. Адже коли ви стаєте другою матусею для учня, то стаєте частиною їхньої сімейної системи. А це обов'язково відчуватиме мама учня, і може розпочатися конкуренція. Коли ви стаєте метафоричною мамою учня, він починає з вами відігравати всі психологічні емоційні ігри, в які він грає зі своєю матусею. При цьому втрачається авторитет учителя. Зараз діти відчують у вчителях опору, вони можуть просити, щоб їх обійняли.

Але коли ви даєте підтримку дитині, скажіть всередині себе ці слова «Я точно знаю, що я для тебе вчитель. Я тебе люблю, я тебе підтримую, але я роль мами повертаю твоїй матусі».

І далі кажемо «Своє місце займаю». Це місце і в професії, місце в родині, місце в країні. Якщо не відчувати свого місця – це завжди будуть відчувати діти і вони будуть конфронтувати з вашою авторитетністю.

«Своє місце в тілі займаю» і відчуйте, як ви займаєте своє місце в своєму тілі. Бо зараз ми часто відчуваємо присутність тільки у своїй голові. Відчуйте, як ви розливаєтеся силою по своєму тілу.

«Своє місце поруч зі своїми дітьми займаю». Відчуйте, як вони поруч із вами, де б вони не були.

«Своє місце поруч із своїм партнером займаю». Якщо ви зараз у партнерстві із тим партнером чи партнеркою, які є чи будуть.

«Своє місце в сім'ї займаю».

«Своє місце в домі займаю». В домі який є чи буде.

«Своє місце в своїй реалізації». У кожного з нас воно своє.

«Своє місце в житті займаю».

Спробуйте за конкретною формулою. Ця формула – це означити своє місце на карті буття. Це повернутися в стан теперішнього.

Я _____ донька _____ і дружина _____ мати _____

Така практика дозволяє нам повернутися в себе.

Вправа «Я друг для себе» [17].

Це коли ми навчаємося ставитися до себе як до друга. Уявіть, що вашому другу погано чи він у стані стресу – які слова підтримки ви йому скажете? Чи можемо ми сказати ці слова підтримки для себе? «Ти точно молодець. Ти вже стільки зробив. Ти такий прекрасний». Чи можемо ми це собі сказати? Уявіть, що у вас всередині є ваш внутрішній котик, ховрашок, песик, і ви можете його погладити, попестити, підтримати. Зараз це для нас дуже важливо.

Можна самому ставити собі питання «Дівчинко моя, чого ти хочеш зараз?». І звертатися саме так, бо зараз вражена наша внутрішня дитина. У кожної людини є багато внутрішніх ролей – внутрішня

дитина, внутрішній дорослий, внутрішні батьки. І наразі дуже потребує підтримки саме внутрішня дитина.

Якщо ви відчуваєте втому, вразливість – поспівайте собі колискову, обійміть себе. Коли ми співаємо колискові, ми надаємо підтримку своїй внутрішній дитині, якій зараз так потрібно тепло.

Час від часу ми повинні собі нагадувати «Я – це я». Ми зараз знаходимося у стані, який називається вторинна травматизація. Це травматизація не тільки тими подіями, які відбулися саме з нами. Це травмування історіями, фотографіями, відео, дописами у мережі, новинами. Є такий термін в травмотерапії «травма вікарія» чи «вікарійний стрес». Він прийшов до нас із другої світової війни. Тоді багато пішло зі служби, бо вони розчарувалися у вірі, коли чули таку кількість історій. Вони відчули травму свідка. І ми зараз, крім того, що пережили травму воєнних подій, ми весь час стикаємося з важкими історіями людей. Коли ми ідентифікуємося з іншими людьми, ми починаємо більше вигорати. Тому нам необхідно дотримуватися правил безпеки – час від часу собі казати «Я – це я, а ви – це ви. Я вам співчуваю, я знаходжуся з вами, але я – це я, а ви – це ви. У мене є моя доля, у вас є ваша доля. У мене є своє тіло, у вас є ваше тіло».

Лист собі з майбутнього.

Учасникам пропонується уявити себе через 5 років і написати листа собі теперішньому. Потім педагоги зачитують листи за бажанням.

Банка вдячності

Учасникам пропонується прописати вдячність один одному та собі та покласти в банку вдячності. Також можна обговорити про створення подібних банок вдячності у класі та у власній сім'ї. Потрібно взяти будь-яку прозору банку і запропонувати учням та членам родини протягом дня писати туди свої вдячності один одному. Поміркувати над тим, як відчуття вдячності впливає на стосунки та змінює атмосферу в класі та в сім'ї.

Медитація-ресурс «Любов до себе як орієнтир на підтримку себе у важкі часи» [18].

<http://surl.li/fgllg>

Обмін враженнями між учасниками тренінгу.

Метод ДРІД.

Тренер прикріплює запитання:

Д – дії (Що робили? Що пам'ятаєте?)

Р – рефлексія (Які відчуття, реакція?)

І – інформація (Яку інформацію одержали? Які висновки зробили?)

Д – дії (Як ви будете діяти в майбутньому?)

Учасникам пропонується висловити свої думки щодо кожного питання. У такий спосіб підбиваються підсумки заняття.

Вправа «Побажання»

В кінці заняття учасники висловлюють свої побажання іншим учасникам групи.

Для багатьох педагогів формат проведення тренінгової роботи був цікавим досвідом та корисним для особистісного та професійного розвитку. У ході тренінгу учасники активно реагували на медитації, завдяки яким вони могли максимально розслабитися та релаксувати. Також з максимальним включенням в процес заняття виконували запропоновані вправи на розвиток навичок емоційної саморегуляції: дихальну гімнастику, нервово-м'язову релаксацію, техніки постукування та заземлення. Було виявлено, що педагогам важко аналізувати та описувати власні емоційні стани. Вони звикли за яскравими фарбами ховати свої деструктивні переживання, часто не приймаючи власних справжніх емоцій та не усвідомлюючи першопричину переживань. Однак педагоги із завзяттям описували власні екологічні способи відреагування стресових переживань для збереження власного психічного та фізичного здоров'я.

Підкреслимо, що педагоги сприйняли тренінг позитивно, проявляючи активність та зацікавленість. Деякі педагоги після завершення тренінгу виявили бажання продовжити роботу з психологом індивідуально, щоб якісно змінити своє життя.

2.3. Рекомендації педагогам щодо самопомоги

Важливо зазначити, що профілактика емоційного вигорання повинна бути індивідуалізованою та орієнтованою на потреби кожного педагога, оскільки люди реагують на стрес та емоційне вигорання по-різному. Деякі люди можуть відчувати більшу потребу в соціальній підтримці, тоді як інші можуть зосередитися на здоровому способі життя. Навчитися ефективно управляти своїм часом та енергією, зберігати емоційну стабільність та здоров'я педагогів – це важлива складова якісної освіти. Наставництво, яке базується на підтримці та взаємному довірі, сприяє створенню здорової та розумної освітньої спільноти.

Педагоги повинні бути усвідомлені про те, що їх робота має суттєвий вплив на життя дітей, тому вони повинні доглядати за своїм психологічним здоров'ям, щоб забезпечити якісну освіту та допомогти учням досягати свого потенціалу. Нарешті, важливо пам'ятати, що профілактика емоційного вигорання є процесом, а не одноразовою подією. Педагоги повинні бути готові до того, що можуть зазнати стресу та емоційного вигорання, і планувати свої дії, щоб впоратися з ними, коли це станеться.

Узагальнення наукових розробок дало можливість нам розробити рекомендації щодо самопомоги педагогам:

1. Самооцінка та самоаналіз. Педагог може почати з оцінки своїх власних потреб, можливостей та ресурсів, щоб забезпечити ефективне керування своїм часом та енергією. Це може зменшити вплив стресу та підвищити самооцінку.

2. Здоровий спосіб життя. Педагоги можуть зменшити вплив стресу та покращити своє психологічне здоров'я, дотримуючись здорового способу життя: правильне харчування, фізична активність, дотримання балансу робота-відпочинок, дбати про стан нервової системи.

3. Соціальна підтримка. Педагоги можуть звертатися до рідних, друзів та колег, відкрито говорити про свої емоційні стани та потреби, просити про підтримку.

4. Саморозвиток. Педагоги можуть збільшити свої знання та навички щодо засвоєння технік керування стресом та емоційним вигоранням.

5. Психологічна підтримка. Якщо педагог відчуває серйозні симптоми емоційного вигорання, він може звернутися до психолога або психотерапевта для отримання професійної психологічної підтримки.

6. Відпочинок та відновлення. Педагог повинен знайти час для себе, відновити енергію та відпочити, дотримуватися балансу «робота – сім'я – час для себе». Зробити ритуалом організацію власного дозвілля, душевне спілкування з рідними та друзями, заняття спортом або хобі, які дають відчуття задоволення та релаксу. Педагог повинен встановити особисті межі щодо робочого та особистого часу, щоб не перевантажуватися.

7. Підтримка та наставництво. Педагоги можуть звернутися до колег, наставників або керівництва для підтримки та настанови. Спілкування з кваліфікованим фахівцем може допомогти педагогам зберегти позитивну мотивацію у роботі.

8. Планування та організація роботи. Педагогам важливо розраховувати й обдуманно розподіляти своє навантаження, визначати короткострокові і довгострокові цілі, використовувати «тайм-аути», «релакс-хвилинки» на робочому місці. Важливо відчувати баланс «робота-час для себе», стежити за своїм ритмом життя та розподіляти свої ресурси правильно, враховуючи рівень власної енергії.

9. Використання методів релаксації. Педагоги можуть використовувати різні методи релаксації: медитацію, йогу, дихальні вправи або масаж, щоб зменшити стрес та напругу. Оволодіти навичками саморегуляції, релаксації – одне із важливих завдань, яке стоїть перед педагогом.

10. Розвиток розвиткового мислення та самопідтримки. Педагог може завести ресурсні щоденники: «Щоденник вдячності», «Щоденник ресурсу», «Щоденник уроків у «Школі життя»». Дати право собі бути неідеальною людиною, не намагатися бути кращою (им) завжди та у всьому, пропрацювати з психологом «комплекс

відмінниці (ка)». Також дати право оточуючим людям бути неідеальними. Зробити пріоритетом розиткове мислення: «Життя – велика школа з життєвими уроками, іспитами, заліками. Головне питання до себе: «Чому вчуся в конкретній ситуації, які риси розвиваю, які корегую?». Важливо навчитися проблеми трансформувати в задачі та вирішувати їх, як учень (учениця) в великій «Школі життя».

11. Працювати над власною комунікацією. Педагог може працювати над своїми навичками комунікації, вчасно усвідомлювати свої емоції, почуття та потреби, розуміти причини власного психоемоційного стану, знати екологічні способи зняття стресової напруги, вміти конструктивно вирішувати конфлікти та вести конструктивний діалог зі своїми колегами та учнями, батьками учнів.

Важливо зазначити, що профілактика та корекція професійного вигорання є постійним процесом та вимагає від педагога свідомого підходу до власного самопізнання та самозбереження. Зважаючи на високий рівень вимог до педагогів у сучасному світі, педагогічна спільнота повинна бути готовою надавати підтримку та ресурси для забезпечення психологічної стійкості та успішної роботи. Профілактика вигорання – це процес, який потребує постійної уваги та підтримки.

2.4. Рекомендації керівникам ЗЗСО щодо психопрофілактичної технології антивигорання педколективу.

Профілактика синдрому вигорання є важливим аспектом в роботі керівників закладів освіти, оскільки стан емоційного вигорання педагогів може вплинути на їх здоров'я, здатність до роботи, може призвести до втоми, недостатньої уваги до потреб учнів, негативного впливу на стосунки з колегами, оточуючими та рідними людьми. Профілактика та корекція емоційного вигорання полягає в тому, щоб забезпечити педагогам засоби для виявлення та управління стресом, розвитку емоційної інтелігентності, забезпечення здорового стилю життя, розуміння основ з тайм-менеджменту та засвоєння технік емоційної саморегуляції. Педагоги зможуть опанувати техніки для ефективного спілкування з дітьми та їхніми батьками, що допоможе зменшити вплив стресу та забезпечити більш ефективну комунікацію

з учнями та їхніми родинами. Педагоги отримують знання щодо відновлення власної енергії, дотримання балансу «робота – сім'я – час для себе», що є важливими чинниками для збереження здоров'я та ефективності роботи. Профілактика та корекція емоційного вигорання може включати тренінги з релаксації, психотерапію, спілкування з колегами та інші заходи.

Керівникам ЗЗСО важливо звернути увагу на психопрофілактичну технологію антивигорання педколективу, що в умовах сьогодення має включати наступні компоненти:

- необхідність контролювати навантаження як окремих працівників, так і колективу в цілому. Уникати делегування занадто великої кількості роботи для найкращих співробітників;

- постійне удосконалення умов праці: безкоштовна їдальня, гнучкий графік, якщо це не заважає робочому процесу, утеплити та обладнати укриття;

- забезпечити зручне і комфортне робоче місце для спілкування педагогів одне з одним. Це може бути викладацька, де проходять не тільки наради, а й створити комфортні умови, де можна випити чаю та розслабитися;

- заохочувати колег педагогів ділитися власним досвідом у вирішенні складних ситуацій без засудження та критики; сприяти груповій роботі над проблемними питаннями;

- надавати відгуки щодо роботи: почати з вдячності та похвали, а потім робити конструктивні зауваження. Надати педагогам більше автономії в роботі;

- залучувати педагогів до обговорення питань розвитку закладу освіти, до групових мозкових штурмів, до розроблення концепцій розвитку школи, до обговорення загальних питань, які стоять перед школою сьогодення;

- відмовитися від вимоги «бути на зв'язку 24/7», заохочувати в позаробочий час та на вихідних мати «час для себе», щоб відновитися, відпочити та наповнитися життєвою енергією для активної життєдіяльності;

- заохочувати бажання йти у відпустку та «вийти з мережі»;

- сприяти позитивній атмосфері в колективі: ранкове привітання, спільне дозвілля та «чаювання»;

- сприяти, щоб педагоги проходили індивідуальні консультації та тренінгові форми роботи з психологом. Важливо, щоб у психолога був власний кабінет. Робота психолога з синдромом емоційного вигорання педагогів може бути різноманітною та включати в себе різні підходи: психоосвітній підхід; консультаційний підхід; психотерапевтичний підхід, який включає когнітивно-поведінкову терапію, психодинамічну терапію, гештальт-терапію, терапію емоційно-орієнтованого підходу, арт-терапію та інші; груповий підхід, який може бути представлений через групову психотерапію, соціально-психологічний тренінг, супервізію, коучинг; консультування керівництва закладу освіти; психологічна підтримка на робочому місці; тайм-менеджмент та стрес-менеджмент. Психолог може проводити інтерактивні лекції, тренінги та семінари для педагогів щодо емоційного вигорання та способів його профілактики. Метою таких заходів є підвищення рівня знань педагогів про емоційне вигорання, виявлення та аналіз факторів, що його викликають, та ознайомлення з методами його профілактики.

ВИСНОВКИ

Актуальність теми обумовлена специфікою професійної діяльності вчителів, яка характеризується виникненням різноманітних ситуацій з високою емоційною напругою, великою кількістю контактів, інтенсивністю професійного спілкування, необхідністю розв'язання конфліктних ситуацій та вміння швидко адаптуватися. Відданість професії, зміна умов праці, соціальні зміни роблять педагогів вразливими до появи синдрому емоційного вигорання.

Науковцями у різні часи розглядалися декілька моделей синдрому емоційного вигорання: однофазна – стан фізичного, емоційного, когнітивного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях; двофакторна – емоційне виснаження та деперсоналізація; трифазна – емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень;

чотирифазна – редукція поділена на 2 фази, яка пов'язана з роботою та з результатами роботи відповідно. К.Маслач, С. Джексон спирається на вивчення синдрому в людиноорієнтованих професій та пов'язують з міжособистісними комунікаціями. Дж. Гринберг розглядає емоційне вигорання як п'ятиступінчастий прогресуючий процес. Динамічна модель Б.Перлмана та Е.А.Хартмана поділяє емоційне вигорання на три основних класа реакції на організаційні стреси: фізіологічні реакції (виснаження); афективно-когнітивні реакції (деперсоналізація); поведінкові реакції (дезадаптація, дистанціювання від професійних обов'язків, зниження мотивації та продуктивності). Таким чином, емоційне вигорання має відношення до феноменів особистісної деформації. Серед науковців немає єдиної думки по питанню щодо причин виникнення синдрому емоційного вигорання, однак більшість вчених притримуються того, що основною причиною вигорання є міжособистісне спілкування з людьми, стресові взаємини у системі «людина – людина». Деякі науковці важливим фактором розвитку емоційного вигорання вважають емоційну та психологічну перевтому, інші — підкреслюють, що синдром вигорання характеризується розладом не особистості, а її професійної ролі, а деякі - стверджують, що вигорання це професійна криза, яка пов'язана з професійною діяльністю в цілому.

На сучасному етапі розвитку психології феномен вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях). Незважаючи на наявність різноманітних підходів до опису та дослідження феномена «вигорання», у сучасній психологічній науці наразі відсутній аналіз загальних і відмінних рис ключових понять, що використовуються для характеристики несприятливих емоційних станів вчителя. Проте дослідники солідаризуються у тому, що «вигорання» являє собою самостійний феномен, що зустрічаються в професійній діяльності вчителя. На сьогоднішній день розрізняють три

дослідницькі підходи до створення пояснювальних моделей виникнення емоційного вигорання вчителя: індивідуально-психологічний, соціально-психологічний та організаційно-психологічний. Найбільш популярна трикомпонентна модель К.Маслач, С.Джексон відмічають, що синдром емоційного вигорання є наслідком професійних стресів та з'являється тоді, коли психічні можливості людини по адаптації та подоланню стресових ситуацій перевищені. В. В. Бойко, досліджуючи феномен емоційного вигорання вважає його механізмом психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи професійної діяльності. Науковці виокремлюють стадії розвитку синдрому вигорання у педагогів від проявів порушень на рівні психічних процесів, розчарування та відсторонення, зниження міжособистісного спілкування, соматичних симптомів до саме емоційного вигорання, коли вчитель втрачає інтерес до професійної діяльності.

Профілактика синдрому вигорання педагогів має бути важливим напрямом в діяльності закладу освіти, оскільки стан емоційного вигорання може вплинути на здоров'я, здатність до роботи, може призвести до втоми, недостатньої уваги до потреб учнів та до емоційно-загострених конфліктних стосунків з колегами, іншими учасниками освітньої взаємодії та рідними людьми.

Робота психолога з синдромом емоційного вигорання педагогів може бути різноманітною та включати в себе різні підходи: психоосвітній підхід; консультаційний підхід; психотерапевтичний підхід, який включає когнітивно-поведінкову терапію, психодинамічну терапію, гештальт-терапію, терапію емоційно-орієнтованого підходу, арт-терапію та інші; груповий підхід, який може бути представлений через групову психотерапію, соціально-психологічний тренінг, супервізію, коучинг; консультування керівництва закладу освіти; психологічна підтримка на робочому місці; тайм-менеджмент та стрес-менеджмент.

Профілактика вигорання – це процес, який потребує постійної уваги та підтримки. Щоб забезпечити ефективність такої

профілактики, потрібно створювати спеціальні комісії або групи, які будуть відповідати за організацію та координацію заходів, а також за вивчення ефективності та корегування стратегій у разі потреби. Профілактика вигорання педагогічного колективу – це важлива складова навчального процесу, яка може забезпечити підвищення ефективності роботи педагогів та покращення результатів учнів.

Отже, питанню професійного вигорання педагогічних працівників в умовах сьогодення має приділятися особлива увага. Керівництво закладів освіти має активно впроваджувати психопрофілактичну технологію антивигорання педколективу в умовах воєнного стану. А також кожен педагогічний працівник має відповідально ставитися до збереження власного фізичного та ментального (психічного) здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефнія С.В. Психологічний аналіз видів професійного вигорання та їх порівняльна характеристика. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Т. Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2013. Вип. 24. С. 16–29.
2. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. Харків: Основа, 2011. с.159.
3. Бойко В.В. Синдром емоціонального вигорання в професіональному общении. СПб.: Питер, 1999. 105с.
4. Броваренко О.М. Цикл тренінгових занять для педагогів «Розвиток навичок стресостійкості й психологічного відновлення». Електрон. текст. дані. 2020. URL: <https://urok.osvita.ua/materials/psychology/70544/> (дата звернення 03.04.2023).
5. Воскова І.В. Профілактика професійного вигорання педагогів. *Таврійський вісник освіти*. 2008. № 4(24). С. 238-242. URL: <http://academy.ks.ua/wp-content/uploads/2014/05/%D0%92%D0%B8%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA-%E2%84%9624.pdf#page=238> (дата звернення 02.04.2023).
6. Грицук О. В. Психологічний тренінг як засіб розвитку емоційної сфери та профілактики емоційного вигорання вчителів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 43(1). С. 68-72. URL:

- [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_43\(1\)_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_43(1)_12). (дата звернення 01.04.2023).
7. Домброва О. До проблеми «емоційного вигоряння» вчителя. *Педагогічне Криворіжжя*. 2015. № 1. С. 49.
 8. Калошин В. Підвищуємо емоційну стійкість. *Виховна робота в школі*. 2019. № 2. С. 28–32.
 9. Карамушка Л.М, Шевченко А.М. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2022. №1(3). С. 29-43.
 10. Ковалькова Т.О. Вивчення передумов та симптомів синдрому емоційного вигорання у викладачів вищих навчальних закладів. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». 2016. Вип.25. С. 191-198. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0039.pdf (дата звернення 27.01.2023).
 11. Ковалькова Т.О. Ціннісні орієнтації особистості як чинник запобігання емоційного вигорання вчителів. *Правничий вісник Університету "КРОК" : Збірник наукових праць*. 2017. Вип. 29. С. 214-222. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0048.pdf (дата звернення 02.02.2023).
 12. Кононенко О.О. Професійне вигорання у педагогів: сутність, ознаки, профілактика // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2020. Випуск 10. С. 145–153. URL: <file:///C:/Users/Device/Downloads/tokareva,+%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81i%D0%B9%D0%BD%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F+%D1%83+%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3i%D0%B2.pdf>.(дата звернення 03.04.2023).
 13. Олійник І.В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання. *Вісник університету імені А.Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. 2017. №1 (13). С. 118-125. URL: : <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2017/1/20.pdf> (дата звернення 05.04.2023).
 14. Олійникова Н.Д. Методичні рекомендації щодо профілактики та зниження шкоди синдрому професійного вигоряння у педагогічних працівників: посібник для фахівців психологічної служби, педагогічних працівників. Первомайськ, 2011. 52 с.

15. Онуфрієва Л. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних факторів представників соціономічних професій та виникнення синдрому емоційного вигорання /Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2016. №34. С. 395-405. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157340/156573> (дата звернення 02.02.2023).
16. Прокопенко І.А. Професійне вигорання педагогів як психолог – педагогічна проблема *Наукові записи кафедри педагогіки*. 2019. Вип.45. С.59-64.
17. Ройз С.А. Ресурсозбереження і ресурсонакопичення. *Англійська мова в початковій школі*. 2018. № 1. С. 12–15.
18. Руденко І.М. Психологічні техніки емоційної саморегуляції для учасників освітнього процесу в умовах Нової української школи: посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2022. 57с.
19. Рябошапка О. Тайм-менеджмент як складник успішного сучасного педагога // Збірник наукових праць «Актуальні питання гуманітарних наук». 2021. Вип.35. Том 5. С. 250-254. URL: http://www.aphn-journal.in.ua/archive/35_2021/part_5/39.pdf (дата звернення 11.04.2023).
20. Тавровецька Н. Взаємозв'язок професійного вигорання педагогів з особливостями ціннісно-смиислової сфери і життєвої позиції. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2020. №49. С. 296-321. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/206879/206859> (дата звернення 23.01.2023).
21. Тесленко В. М. Внутрішні психологічні ресурси педагогів освітніх закладів державної та приватної форм власності, які запобігають професійному вигоранню. Матеріали ІХ науково-практичного семінару 7 «Ціннісна взаємодія обдарованої особистості в освітньому просторі» лабораторії психології обдарованості «Аксіопсихологія обдарованої особистості». Київ, 24 жовтня 2019 р. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 106-108.
22. Тищенко А.С., Чупріна М.О. Емоційне вигорання на робочому місці. Як запобігти вигоранню працівників. *Молодий вчений*. 2019. №11 (75). С.750-753. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/1571> (дата звернення 23.01.2023).
23. Фалько Н. М. Психологічна симптоматика синдрому емоційного вигорання вчителів. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2015. №5. С. 119-124.
24. Циновнік Т., Стец М., Авер'янова Т. Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання // Наукові записки. Серія: Проблеми методики

- фізико-математичної і технологічної освіти. 2016. №10. Том 2. С. 149-152.
URL: <https://phm.cuspu.edu.ua/ojs/index.php/NZ-PMFMTO/article/view/1060>
(дата звернення 08.04.2023).
- 25.Чеканська Л. Особливості психологічної профілактики професійного вигорання педагогів // Збірник наукових статей «Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка». 2020. Том 2. С. 211-216 URL: <http://surl.li/uhltq> (дата звернення 04.04.2023).
- 26.Шовкопляс О.В. Проблема професійного вигорання педагогів // Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Соціально-етичні та деонтологічні проблеми сучасної медицини (немедичні проблеми в медицині)». Запоріжжя: ЗДМУ, 2022. С. 143-146. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/17856/1/%D1%81143-145.pdf>
(дата звернення 28.01.2023).
- 27.World health organization / Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of diseases. URL:<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (дата звернення 03.12.2022).

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР»
Зам. № 1689 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1