

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ
ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ
СПЕЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Гончарова Ірина Юріївна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Малина О. Г.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грандт В. В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н. О. Губа

« _____ » _____ 2021 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Гончарова Ірина Юрїївна-----

Тема роботи Психологічна корекція негативних психоемоційних станів в професійній діяльності спеціальних педагогів

керівник роботи Малина О. Г. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки виявити особливості негативних психоемоційних станів в професійній діяльності спеціальних педагогів; дослідити вплив психокорекції на рівень негативних психоемоційних станів

5. Перелік графічного матеріалу: 10 рисунків.

.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Малина О. Г., доцент		
Розділ 1	Малина О. Г., доцент		
Розділ 2	Малина О. Г., доцент		
Розділ 3	Малина О. Г., доцент		
Висновки	Малина О. Г., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ І. Ю. Гончарова

Керівник роботи _____ О. Г. Малина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 91 сторінка, 10 малюнків, 84 джерел, 8 додатків.

Об'єкт: негативні психоемоційні стани в професійній діяльності спеціальних педагогів.

Предмет: психологічна корекція негативних психоемоційних станів в професійній діяльності спеціальних педагогів.

Мета: розробити ефективну програму психологічної корекції негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів в професійній діяльності.

Гіпотеза: ефективна психокорекційна програма, спрямована на провідні параметри емоційної деформації (тривожність, агресивність, ригідність, фрустрацію) має значно знизити рівень невротизації і поліпшити психоемоційні стани спеціальних педагогів в професійній діяльності.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження, бесіда, тестування, експеримент).

Наукова новизна роботи полягає в тому, що був проведений теоретичний аналіз проблеми формування негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів у професійній діяльності, яка пов'язана з наданням освітніх послугу дітям з вадами розумового розвитку в поєднанні з розладами аутистичного спектру, емпірично визначено та вивчено особливості цих станів, а також був проведений аналіз ефективності розробленої програми психокорекції негативних психоемоційних станів в процесі їх професійної діяльності.

Отримані дані в результаті дослідження, можуть застосовуватися психологами-практиками і працівниками психологічних служб в організації консультативної, профілактичної і корекційної робіт в спеціальних освітніх закладах.

АУТИЗМ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, НЕГАТИВНІ ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, СПЕЦІАЛЬНІ ПЕДАГОГИ, СТРЕСОГЕННІСТЬ.

SAMMARY

Honcharova I.Y. Psychological correction of negative psycho-emotional states in the professional activity of special teachers.

Qualifying work of the master: 91 pages, 10 drawings, 84 sources, 8 appendices.

Object: negative psycho-emotional states in the professional activity of special teachers.

Subject: psychological correction of negative psycho-emotional states in the professional activity of special teachers.

Purpose: to develop an effective program of psychological correction of negative psycho-emotional states of special teachers in professional activities.

Hypothesis: An effective psycho-correctional program aimed at the leading parameters of emotional deformation (anxiety, aggression, rigidity, frustration) should significantly reduce the level of neuroticism and improve the psycho-emotional state of special teachers in professional activities.

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation, conversation, testing).

The scientific novelty of the work is that a theoretical analysis of the problem of formation of negative psycho-emotional states of special teachers in professional activities related to the provision of educational services to children with intellectual disabilities in combination with autism spectrum disorders, empirically identified and studied the features of these states, and also the analysis of efficiency of the developed program of psychocorrection of negative psychoemotional states in the course of their professional activity was carried out.

The data obtained as a result of the study can be used by psychologists-practitioners and employees of psychological services in the organization of counseling, prevention and correctional work in special educational institutions.

AUTISM, EMOTIONAL BURNING,NEGATIVE PSYCHO-EMOTIONAL STATE, PSYCHO-CORRECTION, SPECIAL TEACHERS, STRESSUALITY.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. НЕГАТИВНІ ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ СПЕЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	10
1.1. Психологічний аналіз специфіки професійної діяльності спеціальних педагогів	10
1.2. Стресогенність як чинник формування емоційного вигорання спеціальних педагогів в професійній діяльності	15
1.3. Психологічна характеристика негативних психоемоційних станів у структурі емоційної деформації спеціальних педагогів.....	20
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	34
2.1. Особливості негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів: аналіз результатів емпіричного дослідження	34
2.2. Програма психологічної корекції негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів.....	57
2.3. Аналіз ефективності програми психологічної корекції негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів в професійній діяльності.....	74
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоров'я є найважливішим з прав людини та найвищою людською цінністю, від якої залежить економічний, фізичний та духовний потенціал суспільства. Це природна база професійного довголіття, яка на пряму залежить від відповідності культури, способу життя, вимогам професії, від рівня науково обґрунтованих норм праці, що підтримують психофізіологічний потенціал і здібності до конкретного виду діяльності.

В даний час зміцнення психічного здоров'я розглядається як вид імунізації, спрямований на підвищення резистентності індивіда, сім'ї, організації і співтовариства, а також на подолання умов, які завдають шкоди психічному стану людини, незалежно від того, чи має він психічні проблеми на часі, чи ні [25].

Серед багатьох видів професій педагогічна діяльність розглядається як один із найбільш напружених у психологічному відношенні видів соціальної діяльності, специфікою якої є насиченість стресогенними факторами різного роду.

Загальновідомо, що педагогічна діяльність характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, постійними стресовими ситуаціями. Вона пов'язана з інтенсивним міжособистісним спілкуванням. Вчитель постійно перебуває в ситуації комунікації та взаємодії з учнями, батьками, колегами, адміністрацією.

В умовах сучасної соціально-економічної ситуації в країні все більшої гостроти набуває питання про роль спеціального навчання і виховання в підготовці учнів до самостійного життя, у вирішенні проблем соціалізації дітей з обмеженими можливостями здоров'я.

Одним із найпотужніших напрямків соціальної діяльності у психологічному плані є професійна діяльність педагогів, що працюють у системі спеціального освіти. Спеціалісти даної професійної спільноти часто знаходяться у стані хронічного навантаження внаслідок впливу стрес-факторів,

які обумовлені необхідністю забезпечити особисті соціальні, психологічні та виховні потреби дітей із обмеженими можливостями здоров'я. У результаті спеціальної професійної діяльності, насолоджуючись загальними негативними тенденціями у сфері вітчизняної освіти, більш актуальною стає проблема проявів професійних деформацій [28].

Збереження психічного здоров'я педагога – нагальна проблема. З кожним роком змінюються та зростають вимоги до вчителів. Педагог повинен бути не тільки хорошим фахівцем, який розуміє своїх учнів, а й бути майстерним у спілкуванні з батьками, володіти комп'ютерною компетентністю.

Крім усього іншого, успішний вчитель (а неуспішні суспільству не потрібні) повинен справляти враження впевненої в собі та своїх силах людини, яка не стоїть на місці, а постійно підвищує свій професійний рівень і піднімається кар'єрними сходами. І ось на підтримку даного образу потрібні якісь внутрішні ресурси.

Професійна діяльність спеціального педагога відноситься до числа професій, які пов'язані з ризиком для здоров'я, саме тому вони повинні мати хорошу фізичну витривалість, стійке психічне здоров'я, нормальний зір, слух, хорошу нервову, серцево-судинну та імунну систему. У зв'язку з цим, для тих хто має відхилення в стані фізичного і психічного здоров'я, існує перелік протипоказань.

Саме тому одним з актуальних завдань сьогодення є збереження психічного здоров'я та підтримання психологічного благополуччя фахівців спеціальних навчальних закладів, які впроваджують психолого-педагогічну корекцію аутистичних порушень у дітей.

Своєрідності професійної діяльності спеціального педагога приділяється увага в роботах Л. С. Виготського, Ф. А. Рау, А. Н. Граборова, М. С. Певзнер, Х. С. Дульнева, С. Д. Забрамної, Б. П. Пузанова.

Проблема специфіки роботи спеціальних педагогів, її вплив на характер особистісних змін, питання профілактики та подолання наслідків специфічності професійної діяльності у сфері спеціальної освіти періодично виникає у фокусі

уваги дослідників, хоча й залишається до теперішнього часу недостатньо розробленою.

З огляду на вище висвітлене, було обрано для дослідження проблему психічного здоров'я педагогів спеціального навчального закладу, які надають освітню послугу за інституційною формою навчання в межах класу дітям з вадами розумового розвитку в поєднанні з розладами аутистичного спектру.

Об'єкт дослідження: негативні психоемоційні стани в професійній діяльності спеціальних педагогів.

Предмет дослідження: психокорекція негативних психоемоційних станів в професійній діяльності спеціальних педагогів.

Мета дослідження — розробити ефективну програму психологічної корекції негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів в професійній діяльності.

Гіпотеза: Необхідність цілеспрямованої психологічної корекції психоемоційних станів спеціальних педагогів зумовлена специфічною стресогенністю їх професійної діяльності, що призводить до емоційного вигорання і формування вираженої емоційної деформації. Тому ефективна програма психологічної корекції, спрямована на провідні параметри емоційної деформації (тривожність, агресивність, ригідність, фрустрацію) має значно знизити рівень невротизації і поліпшити психоемоційні стани спеціальних педагогів в професійній діяльності.

Для досягнення мети та доведення гіпотези дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми формування негативних психоемоційних станів у професійній діяльності спеціальних педагогів.

2. Емпірично визначити і вивчити особливості негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів в професійній діяльності.

3. Розробити ефективну програму психологічної корекції негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів.

4. Реалізувати розроблену програму психологічної корекції негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів в процесі їх професійної діяльності і визначити її ефективність (емпірично підтвердити).

Для реалізації поставлених завдань було використано такі методи дослідження:

1) теоретичні: теоретичний аналіз, абстрагування, синтез, систематизація, що застосовувалися для узагальнення теоретичних підходів до визначення сутності та особливостей негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів у професійній діяльності;

2) емпіричні:

- спостереження за зовнішніми проявами емоційної сфери педагога;
- опитування (групова та індивідуальна бесіди) — для перевірки об'єктивності результатів спостереження);

- комплекс психодіагностичних методик: опитувальник «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (В. Бойко); методика самооцінки негативних станів (Г. Айзенка); методика визначення рівень організаційного стресу; методика визначення рівня невротизації (І. Васерман).

- методи математично-статистичного аналізу: використано критерії рангової кореляції Спірмена, Т-критерії Вілкоксона

Дослідження проводилося на базі Запорізької спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату «Оберіг» для дітей з вадами розумового розвитку. Це єдиний навчальний заклад в межах міста Запоріжжя, який надає освітні послуги дітям з вадами розумового розвитку в поєднанні з розладом аутистичного спектру за інституційнійною формою навчання в межах класу.

РОЗДІЛ 1

НЕГАТИВНІ ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ СПЕЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Психологічний аналіз специфіки професійної діяльності спеціальних педагогів

Професійну діяльність відносять до найбільш емоційно напружених видів праці. Вона обумовлює формування свідомості, психічних процесів і властивостей, а так само особистісних якостей і рис.

Професійна діяльність може сприяти розвитку людини, бути передумовою для формування творчих здібностей і, отже, індивідуального стилю діяльності. Але також професійна діяльність, при певних обставин, може викликати зворотний ефект, тобто блокування особистісного зростання професіонала [11].

Нові висоти соціального прогресу потребують педагога здатного до швидких соціальних і психологічних перебудов, з високим рівнем академізму, високою активністю та конкурентоспроможністю, здатного сприймати педагогічні новації та впроваджувати їх у життя.

В умовах розбудови сучасної спеціальної освіти в Україні набуває актуальності професія спеціального педагога, який разом із іншими фахівцями створює умови для гармонійного розвитку дітей з особливими освітніми потребами, а також їхніми батьками для вироблення спільної траєкторії розвитку. Кожен випадок є унікальним та потребує високої професійності майстерності та величезної емоційної віддачі фахівця.

Своєрідності професійної діяльності спеціального педагога приділяється увага в роботах Л. С. Виготського, Ф. А. Рау, А. Н. Граборова, М. С. Певзнер, Х. С. Дульнева, С. Д. Забрамної, Б. П. Пузанова. Учасниками освітнього

процесу при цьому є діти з відхиленнями у розвитку інтелектуальної, сенсорної та емоційно-вольової сфери.

Професійний стандарт спеціального педагога обов'язково повинен спонукати до пошуку нестандартних рішень в діяльності по психолого-педагогічної супроводу осіб з обмеженими можливостями здоров'я та їх сімей, а також сприяти формуванню мотивації до постійного підвищення кваліфікації.

Ще потрібно враховувати той факт, що професія спеціального педагога ускладнюється багатьма об'єктивними і суб'єктивними факторами: підвищена напруженість нервової системи; робота з неблагополучними сім'ями; недостатня зацікавленість і негативна упередженість громадськості, влади, батьків щодо проблем дітей з вадами розумового розвитку та розладами аутистичного спектру, відсутність достатнього навчально-методичного забезпечення спеціальних освітніх закладів.

Діти з розладом аутистичного спектру в поєднанні з вадами розумового розвитку складають основну групу дітей, які мають найбільш важкі порушення в соціально-особистісному розвитку. Їм властиві обмежені повторювані і стереотипні моделі поведінки, інтересів і видів діяльності, порушення у сфері соціальної взаємодії. А також вони більш схильні до проявів деструктивної поведінки, ніж діти з іншими порушеннями розвитку, як-от ДЦП, синдром Дауна, затримка розумового розвитку. Науковці розглядають внутрішні (тривожність, страхи, фобії дитини, відчуття болю чи голоду, порушення діяльності сенсорних систем) і зовнішні (непокора, опозиційна поведінка, руйнування майна, відмова дотримуватися інструкцій) прояви фізичної агресії (П. Шаулер (P. Shawler)), дратівливість і млявість (К. Куртін (C. Curtin)), неконтрольовані спалахи гніву чи роздратування, аутоагресію зі значними самопошкодженнями (С. Ядарола (S. Iadarola)) як передумови деструктивної поведінки [57; 74]. Діти часто мають супутні психоневрологічні захворювання, включаючи епілепсію, депресію і синдром дефіциту уваги з гіперактивністю.

Основним завданням спеціального педагога є не тільки соціалізація дитини з аутизмом, а й поступова, індивідуально дозована і спеціально

підтримана інтеграція їх у групу дітей з відсутністю або меншою виразністю проблем комунікації. Тому вимоги до особистості педагога, який навчає дитину з вадами розумового розвитку у поєднанні з раннім дитячим аутизмом або розладом аутистичного спектру, дуже високі.

Науковці й практики визнають як аксіому, що у корекційно-виховній роботі першочергову роль відіграють не засоби корекції чи методичні прийоми, а особистість педагога, тобто педагогічно спрямована сукупність його соціально і професійно значущих характерологічних якостей, які повною мірою можуть розкритись тільки у здорових педагогів.

Педагогу, який постійно співпрацює з дітьми з порушенням емоційно-вольової сфери та поведінковими розладами в педагогічному процесі необхідні емоційна стійкість, чуткість, чуйність, рухливість, артистизм. Фахівець, повинен мати високу здатність до емпатії; добру теоретичну підготовку з проблем аутизму; бути спостережливим, здатним постійно вивчати індивідуальні особливості дитини та враховувати їх у повсякденній роботі; мати розвинену уяву, розуміти внутрішній світ «аутичної» дитини, яка, на думку Т. Пітерса, є гіперреалістом, людиною, позбавленою фантазії. Окрім цього, бути гнучким, вміти не дотримуватися стереотипів, відмовлятися від другорядного заради необхідного, вміти визначати, що є дійсно необхідним для дитини, та наполягати на цьому; бачити зону її найближчого розвитку, формулювати стратегічні цілі та завдання щодо реалізації стратегії розвитку та не відхилятися від генеральної лінії попри всі труднощі [27; 57].

Професійна діяльність педагогів спеціальних закладів характеризується великою кількістю напружених емоціогенних факторів, пов'язаних з можливістю підвищеного емоційного реагування. Причини емоційної напруженості педагогічної діяльності можуть бути:

- зовнішніми: складні, напружені умови діяльності — завантаженість робочого дня, нерациональний режим праці і відпочинку, виникнення важких ситуацій взаємодії педагога з дітьми (порушення дисципліни і правил поведінки, непередбачені конфліктні ситуації, непослух тощо); конфлікти з

батьками (розбіжності у вимогах і думках, неувага з боку батьків до виховання дітей); конфліктні взаємини з колегами і адміністрацією (розбіжності в думках і поглядах, перевантаженість дорученнями, конфлікти при розподілі навантаження, надмірний контроль за виховною роботою тощо); несприятлива психологічна атмосфера в колективі;

- внутрішніми: психофізіологічні та особистісні властивості, які обумовлюють підвищену чутливість педагога до певних емоціогенним умов: сила нервової системи, лабільність і рухливість нервових процесів, високий рівень тривожності або занепокоєння, низька організованість вольового самоконтролю, підвищена емоційна збудливість, фізіологічна реактивність, емоційна нестійкість та інше [13].

На думку Н. А. Ковальнової, освітнє середовище в спеціальних (корекційних) установах є зовнішнім чинником виникнення професійного вигорання та відрізняється високою емоційною навантаженістю, спричиненою наявністю великого числа факторів стресу, постійно наявних у роботі педагога.

Слід зазначити, що зовнішні напружені умови діяльності стають емоціогенними і стресовими тоді, коли вони сприймаються педагогом як важкі, складні і небезпечні. Визначальну роль в цьому відіграють індивідуальні особливості педагога, мотиви його поведінки, досвід, знання, навички, основні властивості нервової системи та ін. Будь-які умови можуть стати напруженими при невідповідності психічних, фізіологічних та інших особливостей педагога вимогам навколишнього середовища і трудової діяльності [51].

Основна психологічна проблема в діяльності педагога – це постійний стан напруженості, пов'язаний з необхідністю внутрішнього налаштування на певну поведінку, мобілізації всіх сил на активні й доцільні дії [58].

Докорінно змінений режим та умови життєдіяльності, додаткові обов'язки, пов'язані з навчальною діяльністю, набуттям якісно нового статусу, призводять до збільшення емоційних та фізичних навантажень. Все це часто призводить до нервово психічного перенапруження особистості, до виснаження його ресурсів і, як наслідок викликає появу цілої низки негативних психічних

станів. Безумовно, всі зміни, які відбуваються в нашому житті, впливають на психологічний стан людини, зумовлюють виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів [4]. Останні викликають деструктивні психофізіологічні та соціально-психологічні прояви.

На думку деяких дослідників, за ступенем напруженості навантаження вчителя є в середньому більшим, ніж у менеджерів і банкірів, генеральних директорів та президентів асоціацій (саме тих, хто безпосередньо працює з людьми) [31]. А за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності складає 7,2 бала (найбільша стресогенність — при максимальному коефіцієнті 10 балів), поступаючись за своїм негативним впливом на фізичне та психічне здоров'я людини тільки професіям шахтаря, хірурга, пілота цивільної авіації, міліціонера та наглядача у в'язниці [37].

Робоче навантаження стає стресовим, якщо воно занадто високе для працівника або, навпаки, занадто низьке. У першому випадку, який найбільш поширений, співробітник не встигає вирішити поставлені перед ним завдання, відчуває зниження самооцінки, у нього підвищується тривожність і падає віра у власні сили. У другому, якщо навантаження є занадто низьким, він може переживати свою незатребуваність, низьку значимість і, як наслідок, страх бути звільненим за скороченням.

Професійну діяльність спеціального педагога можна охарактеризувати як таку, що протікає в умовах постійно мінливого середовища, несподіваних обставин; надзвичайно багатопланову, багатоаспектну, що має інституційний, процесуальний та інструментальний компоненти; насичену великою кількістю різноманітних дій та взаємодією з іншими людьми; що часто реалізується в умовах вираженого дефіциту часу; опосередковану по відношенню до результатів діяльності роботою інших людей; із високою особистісною відповідальністю за життя та здоров'я дітей, неможливістю отримати швидко позитивну динаміку своєї діяльності тощо. Слід відмітити, що також робота з батьками має своєрідну специфіку, бо в більшості випадків сім'ї учнів

спеціальних закладів мають певні проблеми щодо сприйняття відхилень своєї дитини та розуміння сутності її хвороби. Крім того, особистісні особливості самих батьків потребують підвищеної уваги з боку педагогів та специфічності у проведенні консультативної роботи. Часто батьки перебувають у неврівноваженому емоційному стані або самі мають різні розлади психіки, що ускладнює взаємодію з ними. Усі ці фактори сприяють додатковому психічному напруженню, невротизації та підвищенню ризиків емоційного виснаження.

Тому однією із професійних компетенцій фахівця в галузі спеціальної освіти є готовність і здатність долати стани напруження, повсякденні стресові ситуації, тобто мати достатньо розвинену професійну стресостійкість.

1.2. Стресогенність як чинник формування емоційного вигорання спеціальних педагогів в професійній діяльності

Професійна педагогічна діяльність є одним із стресогенних видів психологічної активності й розглядається як професія з великою присутністю ризиків професійного здоров'я. Дані останніх досліджень із цієї проблеми фіксують вкрай низькі показники професійного здоров'я вчителя, зокрема: 60% учителів постійно відчують психологічний дискомфорт під час виконання професійної діяльності; 85% знаходяться в стані хронічного професійного стресу; для 85% жінок-педагогів їхня діяльність стає фактором, який негативно впливає на сімейні стосунки (Е. М. Казін, Н. Г. Блінова, Н. О. Литвинова) [18].

Водночас, понад 80% усіх проблем здоров'я вчителів є наслідками психоемоційних відхилень таких як синдром емоційного вигорання, професійні кризи розвитку, професійні деструкції та деформації [52].

Високі соціальні вимоги, а також постійна активізація внутрішніх ресурсів особистості зумовлюють підвищену стресогенність цієї професії.

Стресогенність спеціальних педагогів зумовлена:

1) екстремальними умовами та вимогами до емоційно-вольових процесів (помірна і значна інтенсивність негативних емоціогенних чинників, наявність конфліктних ситуацій, висока відповідальність, висока інтенсивність подразників та темп діяльності, необхідність самостійного пошуку вирішення проблемної ситуації);

2) екстремальними умовами та вимогами до когнітивних та регулятивних процесів (значне інтелектуальне навантаження, перевищення пропускної здатності інформації, що надходить, її дефіцит для прийняття рішень, недостатність часу для вирішення завдань значної складності і створення нової інформації);

3) індивідуальними соціально-психологічними особливостями спеціальних педагогів (стресостійкістю, темпераменту, копінг-стратегіями, стильовими особливостями діяльності і когнітивних процесів, структурою та ієрархією потреб та мотивації) [46].

Зокрема, Т. В. Зайчикова, О. В. Винославська, М. П. Малигіна усі чинники, які викликають професійний стрес, поділяють на три групи [14]:

1) зовнішні, щодо організації: зміни в суспільстві, економічні і фінансові умови, зміни в особистому житті;

2) групові: відсутність колективної згуртованості та наявність внутрішньо особистісних, міжособистісних і внутрішньо групових конфліктів;

3) внутрішньо організаційні: фізичні (погані побутові умови, температура повітря, погане освітлення, надмірний шум, больові стимули тощо) та психосоціальні, які обумовлені комбінацією трудових, організаційних і соціальних особливостей робочого місця (характер виконуваної роботи; ставлення працівника до своєї роботи; перевантаження або надмірно мала завантаженість роботою; конфлікт ролей та ін.).

Також стресори професійної діяльності науковці умовно поділяють на чотири категорії:

- 1) за змістом праці (велика відповідальність, небезпечна, складна, монотонна праця, суперечливі, неоднозначні вимоги);
- 2) за умовами праці (загрозливі ситуації, нереальні очікування та тиск з боку батьків, погані умови: галас);
- 3) за умовами працевлаштування (малі шанси розвитку кар'єри, обмежене визнання їх внеску державою);
- 4) за міжособистісними стосунками в праці (невелика участь у прийнятті рішень, погане керівництво) [63].

Поряд зі стресогенним факторами, спільними для всіх людей, у діяльності спеціального педагога присутній ряд професійних стрес-факторів:

- хронічна напружена психоемоційна діяльність — діяльність пов'язана з інтенсивним спілкуванням, з цілеспрямованим сприйняттям партнера і впливом на нього: у педагогів діяльність пов'язана з постійним емоційним підкріпленням спілкування та особливостями мовленевого середовища;
- підвищена відповідальність — постійна робота в режимі зовнішнього і внутрішнього контролю: у педагогів домінують почуття співпереживання, співчуття, на нього покладається відповідальністю за виховання, розвитку і навчання вихованців, за їх життя і здоров'я, а також постійний самоконтроль і самовіддача в діяльності;
- психологічно важкий контингент — педагоги працюють діти з відхиленнями у розвитку інтелектуальної, сенсорної та емоційно-вольової сфери;
- необхідність бути об'єктом спостереження і оцінювання, постійно підтверджувати свою компетентність — педагог знаходиться «на виду» у колег і батьків і повинен бути завжди бездоганний у поведінці та діяльності і поза роботою.

Forlin (2001) класифікував стресори педагогів спеціальних закладів на три загальні групи:

1) адміністративну (велике навантаження, перевантаження ролей та рольовий конфлікт, неоднозначність ролі, труднощі з часом/ресурсами);

2) в умовах класу (клімат у класі, високий коефіцієнт учнів, які мають обмежений успіх у навчанні та відсутність прогресу у навчанні, виражені поведінкові розлади у дітей, відсутність допоміжного персоналу в класі);

3) особисті (погана співпраця з колегами, погане робоче середовище, зовнішній локус контролю, недостатня заробітна плата та низький соціальний статус) [67].

Психічні перевантаження, яких педагог зазнає щодня в своїй роботі, руйнують його особистість, виснажують його. Перевтомлений педагог втрачає стан стабільності, необхідний для успішної педагогічної діяльності.

Педагоги постійно знаходяться в емоційно насиченій атмосфері під час інтенсивного й тісного спілкування з учнями, батьками, колегами, що призводить виникнення негативних психоемоційних станів та розвитку емоційного вигорання. Говорячи про вплив емоційної деформації на ефективність діяльності, потрібно пам'ятати наскільки в професії педагога важливий емоційний компонент.

Професійно-особистісні деформації знижують якість освітньої діяльності, невротизують особистість дітей і самих педагогів, перешкоджають реалізації в корекційно-освітньому процесі ідей гуманізації та інтеграції освітнього середовища. Найбільш поширеним проявом цього психологічного феномена є синдром емоційного вигорання, який представляє собою стан емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення (К. Маслач). Негативний вплив відбувається на всі сторони особистості і її поведінку, знижуючи ефективність професійної діяльності і задоволеність працею і в цілому якість життя (Н. Водоп'янова, Е. Старченкова).

К. Маслач та С. Джексон описали вигорання як синдром фізичного емоційного виснаження, який виникає на фоні стресу. Через такий стан починає розвиватися негативна самооцінка, негативне ставлення до роботи, втрата розуміння і співчуття до колег [79]. Ф. Сторлі, провівши дослідження

емоційного вигорання на медсестрах, які працюють у кардіології, зробила висновок, що цей синдром є результатом конфлікту з реальністю, коли людський дух виснажується в боротьбі з обставинами, які важко змінити. Внаслідок цього розвивається професійний аутизм. Необхідна робота виконується, але емоційний внесок, який перетворює завдання на творчу форму, при цьому відсутній [82]. Отже, синдром емоційного вигорання — це реакція організму, яка виникає внаслідок тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності.

Науковці називають декілька факторів його виникнення:

- 1) хронічна напружена психоемоційна діяльність;
- 2) дестабілізуюча організація діяльності;
- 3) підвищена відповідальність за виконуючу роботу;
- 4) неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності;
- 5) психологічно важкий контингент, з яким має справу професіонал у сфері спілкування.

До характеристик особистості, схильної до емоційного вигорання, пізніше додається імпульсивність, низька емоційна стійкість та неефективні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях. Рівень емоційного вигорання педагога характеризує не лише його особистість, а й ефективність навчально — виховного процесу у цілому. Пробудити інтерес до предмету, створити атмосферу доброзичливості, довіри в спілкуванні — все це неможливо, якщо у педагога присутні симптоми вигорання — емоційне виснаження, деперсоналізація. Специфічна стресогенність професійної діяльності спеціальних педагогів призводить до емоційного вигорання і формування вираженої емоційної деформації.

Таким чином, професійну діяльність спеціальних педагогів доцільно розглядати як діяльність, що здійснюється в особливих стресогенних умовах.

Як стверджував Г. Сельє, «стресу не слід уникати, оскільки повна свобода від стресу означає смерть». Психофізіологічне здоров'я людини багато в чому залежить від уміння долати стреси і їх негативні наслідки.

Нажаль спеціальних педагогів не готують до можливого емоційного перевантаження, не формують у них цілеспрямовано відповідних знань, умінь, особистісних якостей, необхідних для подолання емоційних труднощів професії.

У знятті зайвого емоційного напруження в професійній діяльності педагога велике значення має систематична робота з підвищення рівня його емоційної культури. Найважливішими показниками емоційної культури педагога є високий рівень розвитку емоційної стійкості, емпатії та емоційної гнучкості педагога.

В процесі професійної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджає стрес, сприяє появі готовності до дій в напружених ситуаціях. Це один із психологічних факторів надійності, ефективності й успіху діяльності в складних умовах професійної діяльності педагога [37].

Таким чином, розвиток емоційної стійкості як професійно важливої якості педагогів можна вважати однією з найбільш важливих сторін психологічного супроводу педагогічної діяльності.

1.3. Психологічна характеристика негативних психоемоційних станів у структурі емоційної деформації спеціальних педагогів

Вимоги соціального середовища, що супроводжують новий етап становлення та розвитку особистості педагога, складність та суперечливість потреб, бажань, цілей, мотивів, можливостей, умов та наявних ресурсів, спонукають до розвитку та переживання спектру негативних психічних станів.

Конкретизація проблем, що виникають при вивченні негативного впливу соціального середовища на психологічне здоров'я педагогів, привела до розгляду таких психологічних феноменів, як стрес, фрустрація, конфлікт, криза, психічна напруга, тривога та ін. Виконані в цьому контексті роботи

(Ф. Е. Василюк, П. М. Грановська, В. І. Журавльов, Г. Ф. Заремба, А. В. Карпов, Е. П. Крупник, Н. Л. Левітов, Д. А. Леонт'єв, А. К. Маркова, Л. М. Мітіна, М. С. Неймарк, А. О. Прохоров, М. М. Рібакова, Ю. Е. Сосновикова), відкривають можливість системного вивчення проблеми деструктивних тенденцій у професійній діяльності педагогів [3].

Несприятливі стани, які виникають і підтримуються день у день місяцями і навіть роками, негативно впливають на самопочуття людини, яка працює. Наявність таких станів говорить про професійне неблагополуччя людини і є чинником ризику виникнення соматичних захворювань.

Аналіз літератури [24; 36] показав, що природа негативних психічних станів, які виникають у професіоналів різних категорій, досліджувалася неодноразово.

Емоційні, психічні стани супроводжують практично всю діяльність людини та відображають відношення між мотивами і можливістю успішної реалізації діяльності суб'єкта. Вони можуть виступати як форма саморегуляції психіки, як механізм інтеграції особистості та як динаміка психічних процесів.

Емоціогенність закладена в самій природі педагогічної праці, особливо у праці з особливими дітьми, причому емоції мають найрізноманітніший характер. Більшість авторів сьогодні схиляються до думки, що емоціогенні форми професійної дезадаптації педагогів, які працюють з дітьми з інвалідністю є характерною ознакою даного виду діяльності і водночас можуть бути виявом професійної непридатності [64].

Емоція – це психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання смислу життєвих явищ та ситуацій, обумовленого відношення їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкту. В психології під емоціями розуміють психічні процеси, які протікають у формі переживань та відбивають особистісну значимість та оцінку зовнішніх та внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини [61; 63].

Види емоцій:

1. Позитивні емоції — позитивна оцінка об'єкта, явища (радість, любов, захоплення тощо). Вони зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової та фізичної працездатності. Отже, вони спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату.

2. Негативні емоції виникають при дефіциті інформації, невдачах людей. Негативні емоції протилежні позитивним. Проте вони теж стимулюють активність людини, спрямовуючи її на подолання перешкод [5].

Емоції виявляються у вигляді емоційних реакцій, станів або стосунків.

Емоційні реакції (посмішка, сміх, плач, лють, страх, схвильованість, імпульсивність дії або повна нерухомість) тісно пов'язані з подіями, що їх зумовили. В екстремальних умовах, коли людина не може оволодіти певною ситуацією, розвиваються так звані фізіологічні афекти — емоційні реакції на потрясіння, які стають причиною дезорганізації психічних процесів в організмі людини. Втрачається розуміння як самої ситуації, так і здійснюваних дій. Ці реакції не контролюються свідомістю, тому їх важко стримувати. Емоційна напруженість, що накопичується в результаті виникнення афективної ситуації, може підсумовуватися, і рано чи пізно, якщо їй вчасно не дати виходу, призвести до сильної і бурхливої емоційної розрядки, яка, знімаючи напругу, часто спричиняє за собою відчуття втоми, пригніченості, депресії [5]

Емоційні стани — це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. В ньому відбивається складний характер переживання людиною свого ставлення до себе і до інших — в залежності від актуальної життєвої ситуації (ситуативна складова), що передує стану (транситуативна складова), особливостей особистості (особистісна складова). Негативні емоційні стани людини, що розгортаються у важкій професійній ситуації міжособистісної взаємодії в самостійний процес переживання, виконують інтегративну функцію, спрямовану на її вирішення. До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу, стрес, пристрасть, фрустрацію. Емоційний стан є мінливим психічним явищем. Веселий настрій може

змінюватися на сумний, спокійний — на тривожний, пригнічення — активністю.

Емоції зумовлюють настрій людини. Настрій — це стійкий, досить тривалий емоційний стан. Причини, що зумовили той чи інший настрій, не завжди усвідомлюються.

Емоційні стосунки спрямовані на певну особу, об'єкт, процес. До них відносять любов, пристрасть, прив'язаність, ненависть, ревності, заздрість. Емоційні стосунки можуть спричинити різні емоційні стани.

Є. Онацький зазначає: «Емоційність — великий дар Божий, бо вона лежить в основі кожного мистецтва, кожної творчості, але в наших невмілих руках цей Божий дар перетворився в Божу кару. Від нас залежить повернути їй первісне, творче, а не руйнівне значення».

Більшість педагогів не має уявлення, яким чином можна контролювати свої емоції та не володіють техніками саморегуляції, що негативно впливає на їх життя в цілому.

Постійно негативно забарвлений стан педагога, зумовлений напруженими ситуаціями, знижує ефективність навчання і виховання, підвищує конфліктність у взаєминах з класом і колегами, сприяє відновленню і закріпленню в структурі характеру професійних негативних якостей. Складність полягає ще й в тому, що вчитель в будь-якій ситуації на уроці повинен одночасно регулювати психоемоційні стани і учнів, і свої власні.

Психічні стани — це особлива психологічна категорія, яка об'єднує велику групу життєвих явищ. Виділення галузі психічних станів заповнює деяку прогалину в системі психології, розрив між психічними процесами та психічними властивостями особистості [54].

Психічних станів часто перетинаються або навіть збігаються один з одним настільки тісно, що їх достатньо складно розмежувати — наприклад, стан деякої напруженості часто з'являється на тлі станів втоми, монотонії, агресії і ряду інших станів. Тим не менш, існує багато варіантів їх класифікацій.

Надзвичайна різноманітність та складність психічних станів створюють наявність чи не безлічі підстав для їх класифікації. Тому єдиної, універсальної системи такої класифікації не існує. Однак більшість науковців психічні стани поділяють на позитивні та негативні в залежності від характеру впливу на особистість, діяльність, міжособистісні стосунки.

До позитивних психічних станів відносяться стани, що поліпшують виконання діяльності та зумовлені відповідним відношенням до дійсності, а саме подив, ініціативність, цікавість, радість, натхнення, задоволення, захоплення, надія, активність, рішучість, зосередженість, бадьорість, впевненість. До негативних — ті, що, навпаки, погіршують діяльність та зумовлені негативним відношенням до дійсності. До них відносять байдужість, засмучення, втома, тривога, гнів, агресія, пригніченість, незадоволеність, нерішучість, страх, не впевненість, розгубленість, апатія, не уважність, загальмованість, монотонія, фрустрація, стрес, депресія, безнадійність, відчай тощо.

Згідно з поглядами М. Д. Левітова психічний стан має несприятливий вплив на особистість та є негативним за умов:

- 1) неадекватності інтенсивності та сили стану об'єктивним ситуаціям, які його викликають;
- 2) коли він набуває такі форми, котрі свідчать про певну втрату самоконтролю;
- 3) у випадку наявності різких, афективних форм реакцій;
- 4) якщо він набуває форми ригідності, «в'язкості» й особистість застрягає на певних емоційних переживаннях чи об'єктах, які їх викликали [72]:

У психології праці широко використовується поняття «праксичні стани» (лат. Praxis – праця, справа, діяльність). Це психічні стани, які виникають в процесі праці і обумовлені його специфічними характеристиками, пов'язаними з наявністю цільового та матеріально-інформаційного забезпечення (в термінах, що описують найважливіші умови діяльності в трикомпонентної її структурі:

«мета — засіб — результат») [39]. Залежно від співвідношення зазначених елементів діяльності (в структурі «мета — засоби — результат») у людини в процесі праці виникають різні праксичні стани. Лише при одному варіанті, коли людина має всі необхідні для діяльності умови (усвідомлення мети, достатність коштів, досягнення результату), можна говорити про функціональний комфорт як сприятливий психічний стан. Але в реальності людина змушена [20; 21]:

а) самостійно формулювати конкретну мету своїх дій в даних умовах (знаходити її в посадових або технічних інструкціях, приймати відповідальні рішення і т. д.);

б) вести самостійний пошук коштів (і способів) діяльності, «конструювати» їх або «реконструювати» наявне обладнання, знання, інформацію стосовно конкретної виробничої ситуації;

с) домагатися позитивного результату як завгодно довго, докладаючи великих зусиль, працювати в умовах дефіциту інформації про підсумки своєї діяльності (в ряді випадків — навіть про призначення своїх дій).

Складне становище у виконанні людиною окремих умов (а, б, с) або їх комбінацій продукує у нього одне з наступних психічних (праксичних) станів [20]: психічне стомлення; психічну напруженість; монотонію; тривожність; психологічний (емоційний) стрес; відсутність мотивації; індіферентний стан.

Все різноманіття психічних станів людини в праці (праксичних станів) поділяють на два класи: сприятливі (мобілізують, організовують) і несприятливі (дезорганізують, деструктивні) для діяльності.

Несприятливі (негативні) психічні стани людини в праці, будучи наслідком особливості трудової діяльності і її організації в конкретних умовах, виступають в ролі індикатора недостатньою адаптації людини в його трудовій діяльності. Вони свідчать або про невідповідність якостей працівника вимогам професійної діяльності (наприклад, його недостатньою невідповідності), або про невідповідність умов праці — можливостям людини (низький рівень організації праці) [17].

Безумовно, всі зміни, які відбуваються в нашому житті, впливають на психологічний стан людини, зумовлюють виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів.

Виходячи з аналізу професійної діяльності спеціального педагога можна передбачити виникнення таких негативних психофізіологічних функціональних та психоемоційних станів (за зростанням патогенних чинників і сили нервово-психічного навантаження від відносної норми до нервово-психічних розладів): втома, стомлення, перевтома, тривожність нервово-психічна напруга, психоемоційна напруженість, стрес, фрустрація.

Втома — це сукупність тимчасових змін у фізіологічному та психологічному стані людини, які з'являються внаслідок напруженої чи тривалої праці і призводять до погіршення її кількісних і якісних показників, нещасних випадків. До основних психологічних причин втоми належать монотонність праці, несприятливий соціально-психологічний клімат у колективі, значні інтенсивність і тривалість праці, її напруженість через підвищені виробничий ризик та небезпеку, стреси, депресивні й тривожні стани. Емоційна втома накопичується поступово, непомітно. Та її наслідки дуже негативно позначаються на загальному стані фахівця «комунікативної професії».

Стомлення розуміють як «тимчасове зниження працездатності під впливом тривалого впливу навантаження» [36]. Розрізняють фізичне й розумове стомлення, гостре і хронічне. Хронічне стомлення виникає у випадках, коли тривалість чи повноцінність періодів відпочинку недостатні і відбувається накопичення втоми [30]. Стомлення є цілком природним, нормальним явищем, а яскраво вираженим негативним станом для виконання діяльності є перевтома.

Перевтома — це сукупність стійких несприятливих для здоров'я працівників функціональних зрушень в організмі, які виникають внаслідок накопичення втоми. Основною відмінністю втоми від перевтоми є зворотність зрушень при втомі і неповна зворотність їх при перевтомі.

Нервово-психічна напруга — особливий психічний стан, що виникає у важких, незвичних для психіки умовах, що вимагають перебудови всієї адаптаційної системи організму. Це загальна реакція організму при зміні стереотипу діяльності і найбільш різко проявляється при уявній або реальній загрозі життю або здоров'ю. Вона може виявлятися у двох формах зрушень: за типом наростання збудження, або за типом розвитку гальмівних реакцій. Небезпека такого стану для особистості й колективу полягає в тому, що він призводить до дезорганізації поведінки, гальмування раніше напрацьованих навичок, негативних реакцій на зовнішні подразнення, труднощів у розподілі уваги, звуження обсягу уваги та пам'яті, імпульсивних дій (що, природно, негативно позначається на виконанні діяльності) [49]. Численні дослідження Ю. В. Мойкіна і А. І. Кіклова підтвердили, що нервове перенапруження потрібно розглядати як новий нозологічний стан організму, що виникає у різних категорій робітників, трудова діяльність яких пов'язана з розумово-емоційною напругою в умовах гострого дефіциту часу [52].

Психічна напруженість — це стан, що виникає у людини в екстремальній (незвичайної, нової або загрозливою) ситуації.

Його вплив на психічну діяльність неоднозначно і залежить від особливостей стресогенної ситуації і індивідуально-психологічних якостей людини. Психічна напруженість може бути обумовлена стресогенним факторами зовнішнього і внутрішнього порядку. До зовнішніх факторів слід віднести: ступінь несподіваності впливу; інтенсивність впливу, що перевищує індивідуальні психологічні можливості людини; дефіцит часу на оцінку ситуації і прийняття рішення про його реалізацію; невизначеність ситуації. Внутрішні чинники включають: суб'єктивну оцінку впливу як небезпечного, загрозливого здоров'ю, життю, соціальним статусом, провідним мотивам поведінки в системі цінностей людини; суб'єктивну чутливість людини до самої стресогенним фактором, або, іншими словами, особистісну значимість впливу; близькість дії стресора до крайніх точок суб'єктивної шкали «приємно -

неприємно»; тривалість впливу стресора при збереженні його особистісної значущості; конфліктний вибір між протилежними мотивами поведінки.

Виділяють:

5) операційну напруженість, тобто напруженість, яка виникає як результат складності виконуваної діяльності (труднощі сенсорного розрізнення, стану пильності, складність зорово-рухової координації, інтелектуальне навантаження і т. д.);

б) емоційну напруженість, викликану емоційними екстремальними умовами (роботою з людьми, в тому числі з хворими, правопорушниками та т. д.).

Емоційна напруженість може виступати як позитивний стан:

1) рішення складних розумових завдань взагалі неможливо без певного емоційного напруження;

2) емоційне напруження є необхідною умовою продуктивної інтелектуальної діяльності. «Емоційне рішення» значно випереджає інтелектуальне рішення, виступаючи як емоційне передбачення знаходження основного принципу вирішення завдань;

3) виступаючи проти помилкових вербальних (словесних) оцінок, емоції можуть виконувати позитивну функцію «корекції» пошукової діяльності, що приводить до об'єктивно вірним результатами.

Емоційне напруження може виступати як негативний стан:

1) зниження процесів сприйняття, уваги, пам'яті;

2) зниження активності розумових процесів;

3) втрата гнучкості мислення, переважання емоційних компонентів у свідомості над раціональними;

4) труднощі в ухваленні рішень при фіксації свідомості на стресовому характері ситуації.

На поведінковому рівні це виражається в неадекватній реакції на подразники, імпульсивності, непослідовності, негнучкості поведінки, в

можливості появи як активних (в тому числі у вигляді фізичної агресії), так і пасивних форм реагування і т. д.

Психоемоційна напруженість — це межовий функціональний стан, який може призвести до розвитку психічної та психосоматичної патології (неврози, виразка шлунку та дванадцятипалої кишки, ішемічне захворювання серця, артеріальна гіпертонія).

Вища ступінь напруженості називається стресом.

Стрес (англ. — «напруження») — це неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу середовища до нього, яка супроводжується напруженням, котре спрямоване на здолання нових труднощів і пристосування до видозміненого середовища.

Виділяють різні види стресів, що виникають у трудовій діяльності. Зокрема, Л. В. Куликов та О. А. Михайлова виділяють їх аж три [42]:

- робочий стрес (job stress, work stress) — викликаний причинами, що безпосередньо пов'язані з роботою (умови праці, робоче місце);
- професійний стрес (occupational stress) — зумовлений причинами, які пов'язані з професією, родом або видом діяльності;
- організаційний стрес (organizational stress) — викликаний негативним впливом на працівника особливостей організації, в якій він працює.

Однак, у літературі часто дані терміни використовуються як синоніми і найуживанішим є поняття «професійний стрес».

Професійний стрес — це процес психологічної і фізіологічної реакції організму на складні умови професійної діяльності. Розвиток цього феномену зумовлений не лише структурно-організаційними особливостями організації, а й міжособистісними стосунками з колегами, характером виконуваної діяльності. Стрес-реакції можливі за умов невідповідності рівня знань і навичок фахівця вимогам, що передбачаються професією. Авторитарний стиль управління, зловживання владою, погрози керівництва – прояви психологічного насилля, які також погіршують міжособистісні стосунки і зумовлюють організаційні дисфункції. Стресові фактори можуть стосуватись місця роботи,

робочого навантаження, змісту праці, організації робочого процесу, можливості впливу фахівця на прийняття організаційних рішень [64; 77]. Більшість стресогенних чинників зв'язана з організацією праці й особливостями управління виробничим процесом. Серед виробничих стрес-чинників виділяють:

- фізіологічні (порушення режиму харчування, нестабільність робочого графіка);
- фізичні (забруднення атмосфери, шум, вібрація);
- структурно-організаційні («організаційний стрес»);
- соціально-психологічні (міжособистісні конфлікти, неналагоджене інформаційне забезпечення, надмірна відповідальність, рольова невизначеність) [86].

Згідно з теорією Г. Сельє, праця в умовах, що зв'язані зі стресом, може зумовити мобілізацію внутрішніх ресурсів фахівця, або спровокувати порушення психофізичного стану. Перші три роки впливу стрес-факторів призводять до реакцій і станів гострої форми (інфаркти, психози), а з часом зумовлюють хронічні захворювання (хвороби серця, нирок, імунологічні захворювання, депресії та ін.). Збільшення кількості стрес-реакцій забезпечується «принципом прискорення», коли дія наявних стресогенних факторів призводить до зміни життя фахівця і появи нових чинників, і «принципом зараження», що властивий робочим колективам [9].

Професійний стрес виникає під впливом емоційно-негативних і екстремальних факторів, викликаних професійною діяльністю педагога. Це функціональний стан працюючої людини, що породжується сукупністю різних факторів, а не тільки процесом виконання робочих завдань. Він залежить також від внутрішньо суб'єктивних особливостей, ергатичної системи, а також структури організації, в якій працює суб'єкт праці. Професійний стрес являє собою результат усвідомлення суб'єктом діяльності відповідальності за результат дій, подій, але неможливість їх повного контролю і управління ними. Він впливає на працездатність і здоров'я працівника, а як наслідок і на

продуктивність і якість його праці. Як і будь-який вид стресу, професійний стрес має як фізіологічні, так і психологічні особливості прояву та розвитку [42].

Причини стресу, які пов'язані з професійною діяльністю досліджуються вже тривалий час, і перелік потенційних чинників, що можуть викликати стрес, досить довгий. Однією з головних причин стресу є сформоване у людини уявлення про непереборну труднощі стоїть перед ним завдання, незнання, як впоратися з керуванням, як вийти з небезпечної ситуації. При стресі настає дезорганізація діяльності: відмова від дій, грубі помилкові дії, порушення рухових і розумових навичок, різке звуження уваги. Істотно змінюються фізіологічні реакції організму. Більшість науковців, у тому числі Я. В. Крушельницька, схильні виділяти фізіологічні (надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, шум та ін.) і психологічні стресори, які поділяються на інформаційні (інформаційне перевантаження, нехватка інформації) та емоційні (небезпека, гнів, образа).

Якщо ж людина тривалий час не справляється із шкідливим подразником, то вона поступово проходить через три фази протікання стресу (реакція тривоги; стадія опору або резистентності до подразника; стадія виснаження), тим самим вичерпуючи свої адаптаційні ресурси.

Незважаючи на увагу, яку останнім часом приділяється професійному стресу, на теперішній час практично немає досліджень конкретних джерела стресу та стратегії подолання його педагогами дітей з особливими потребами.

Якщо стрес — це передусім напруження, то фрустрація дається взнаки спочатку у формі занепокоєння, потім – обурення, роздратування, ворожості, запеклості, люті. Не менш значущою є фрустрація потреби в захисті, особистій безпеці.

Дослідженнями встановлено (Л. І. Божович, Б. В. Зейгарнік, Г. В. Ложкін, В. С. Мерлін, В. М. М'ясищев, М. І. Пірен, Н. І. Пов'якель, В. А. Семіченко, В. В. Столін та ін.), що фрустрація — стійке негативне переживання, яке виникає у відповідь на перешкоду, затримку, бар'єр, що заважає досягненню

мети. Фрустрованість особистості як найпоширеніший наслідок переживання фрустраційних ситуацій визначається характерними особливостями переживань та поведінки у пошуках шляхів виходу з переживань і негативних психічних станів (К. О. Альбуханова-Славська, Є. П. Ільїн, О. М. Леонт'єв, В. С. Мерлін, С. Л. Рубінштейнта та ін.), які блокують цілеспрямовану діяльність та її мотивацію, знижують реалізацію потреб [59].

Типові реакції на вплив фрустраторів (перешкод, подразників, ситуацій, що викликають фрустрацію):

1) агресія, яку при фрустрації розуміють у широкому значенні, відносячи сюди не тільки прямий напад, але і загрозу, ворожість, задержуватість, озлобленість і т. д. Можливий перенос агресії на самого себе (аутоагресія), коли людина починає «бичувати себе», нерідко при цьому приписуючи собі неіснуючі недоліки або сильно їх перебільшуючи;

2) фіксація — продовження колишньої діяльності по інерції, коли вона, будучи блокованою, стає марною або навіть небезпечною (стереотипність діяльності і рухів) або свого роду прикованість до фрустратору, який поглинає всю увагу (стереотипність сприйняття і мислення);

3) заміщення — людина підмінює діяльність, що виявилася блокованою, іншою, яка для нього більш доступна або представляється такою;

4) депресія — коли людина через блокування його цілеспрямованої поведінки як би йде в «себе» і стає байдужою до зовнішніх подразників;

5) регресія — форма психологічного пристосування в ситуації конфлікту або тривоги, коли людина несвідомо вдається до більш ранніх, менш зрілих і менш адекватних зразків поведінки, які здаються йому гарантують захист і безпеку;

6) відступ та інші.

Серед психологічних бар'єрів слід назвати страх, невпевненість у собі, які найчастіше зупиняють педагога у відповідальний момент. «Ніщо так не є для людини сильним навантаженням і таким же випробуванням, як інша людина», — ця метафора належать Т. І. Рогінській, яка досліджує феномен

емоційного вигорання. Саме так можна характеризувати зміст професійної діяльності спеціального педагога. Робота з дітьми з аутизмом вимагає емоційної віддачі, психологічної напруги, внутрішньої організованості та вольової стійкості. Адже негативний стан педагога, навіть без його бажання, буде передано дітям. В результаті постраждає якість всього навчального процесу, а також сам процес адаптації цих дітей до нього.

Актуалізація та домінування негативних психічних станів призводить до дезорганізації професійної діяльності, іноді до повної відмови від неї, порушень у протіканні процесів саморозвитку, самопізнання, самоорганізації, дезадаптації, особистісних та професійно-особистісних деформацій, порушень здоров'я, блокування внутрішніх ресурсів особистості та сприяє формуванню комплексів негативних психічних станів.

Саме тому, проблема негативних психоемоційних станів у професійній діяльності спеціальних педагогів, підлягає дослідженню та корекції цих станів з метою запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання та підвищення ефективності професійної діяльності цієї категорії вчителів.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Особливості негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів: аналіз результатів емпіричного дослідження

Дослідження проводилося на базі Запорізької спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату «Оберіг» для дітей з вадами розумового розвитку. Це єдиний навчальний заклад в межах міста Запоріжжя, який надає освітні послуги дітям з вадами розумового розвитку в поєднанні з розладом аутистичного спектру за інституційною формою навчання в рамках класу. Вибірка складалася з 29 педагогічних працівників (вчителі, вихователі) початкових класів.

Надійність та вірогідність отриманих результатів забезпечувались: застосуванням стандартизованих валідних методів, адекватних предмету, меті і завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного та якісного аналізу отриманих результатів, застосуванням методів математичної статистики.

Для досягнення мети та доведення гіпотези було використано такі методи дослідження: спостереження, опитування, тестування та експеримент.

Кожному учаснику було присвоєно шифр, що дозволяв порівняти показники до і після тестування, зберігаючи анонімність.

Програма дослідження складалася з чотирьох етапів.

I етап — здійснення теоретичного аналізу наукової літератури проблеми формування негативних психоемоційних станів у професійній діяльності спеціальних педагогів; визначення основних позицій дослідження та склад групи досліджуваних.

II етап — (констатувальний експеримент) мав на меті безпосередньо визначити і вивчити особливості негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів, а також особливості їх формування в процесі професійної діяльності.

III етап — (корекційний) присвячений обґрунтуванню, розробці та впровадженню програми психокорекції негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів.

IV етап — (контрольний) передбачав оцінку ефективності психокорекції негативних психоемоційних станів в рамках експериментального дослідження.

Для вивчення впливу негативних психоемоційних станів на внутрішнє самопочуття педагогів та професійну діяльність, нами було проведене опитування у формі бесід (групових та індивідуальних). Подальша робота проводилася індивідуально в зручний час для кожного учасника дослідження.

Педагоги, у яких були виявлені прояви негативних психічних станів, вказували на відчуття внутрішнього дискомфорту, напруження, нездатності керувати подіями свого життя, відмічали переважання похмурого настрою, станів занепокоєння, страху, скутості, пригнічення, зняковілості, невпевненості в собі, ворожості, недовіри до оточення тощо. Суб'єктивні дискомфортні відчуття заважали їм встановлювати оптимальні міжособистісні відносини, проявляти ініціативу та наполегливість під час робочого процесу, контролювати власні емоції, активно та впевнено діяти.

У випадку систематичного перебування педагога у подібних психічних станах, останні мають властивість ставати більш стійкішими та закріплюватись у негативні психічні властивості особистості, зумовлюючи подальший її деструктивний розвиток [21].

В процесі бесіди ми намагалися з'ясувати у педагогів, які ж якості на їх думку, допомагають їм відчувати себе комфортно та впевнено у професійній діяльності. Серед таких якостей було визначено: оптимізм, позитивне ставлення до себе та до оточуючих; впевненість у здатності впоратись зі складнощами при докладанні більших зусиль та активності; здатність підтримувати добрі

відносини з батьками учнів та колегами, розраховувати на їх підтримку у важких ситуаціях; здатність ніколи не зневірюватись; бажання та азарт у досягненні бажаної мети; організованість та здатність планувати дії, передбачати наслідки власних вчинків; вміння переключатись на інші цікаві справи.

Спираючись на аналіз опитування педагогів, спостереження, професійну діяльність та наукові доробки з метою комплексного вивчення особистісних характеристик педагогів з проявами негативних психічних станів були обрані наступні методики:

1. Опитувальник «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко) (Додаток А)

Методика є найбільш комплексною і дає можливість системно і детальніше проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться.

За В. В. Бойко у розвитку синдрому емоційного вигорання виділяють три стадії [20]:

І стадія (фаза «Напруження»). Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частих перерв у роботі. Починається забування якихось робочих моментів. Період формування — від 3 до 5 років. Напруження має динамічний характер, що обумовлюється постійністю, що вимотує, або посиленням факторів. Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

- 1) переживання психотравмуючих обставин — людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі;
- 2) незадоволеність собою — незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом;
- 3) «Загнаність у кут» — відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі;
- 4) тривога й депресія — розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення знервованості, депресивні настрої.

II стадія (фаза «Резистенція») характеризується надмірним емоційним виснаженням. Спостерігається відсутність інтересу до роботи, потреби в спілкуванні: не хочеться бачити тих, з ким спеціаліст працює, тиждень триває нескінченно, поява стійких соматичних симптомів: немає сил, енергії, особливо, в кінці тижня, головні болі вечорами, підвищена дратівливість, збільшення кількості простудних захворювань. Людина може почувати себе виснаженою після доброго сну і навіть після вихідних. Період формування від 5 до 15 років. Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

- 1) неадекватне вибіркоче емоційне реагування — неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки;
- 2) емоційно-моральна дезорієнтація — розвиток байдужості у професійних стосунках;
- 3) розширення сфери економії емоцій — емоційна замкненість, відчуження згорнути будь-які комунікації;
- 4) редукція професійних обов'язків — згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків.

III стадія (фаза «Виснаження»). Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблем типу язв і депресій. Людина може почати сумніватись у цінності своєї роботи, професій та самого життя. Характерні повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігається порушення пам'яті і уваги, порушення сну. Людина прагне до усамітнення. Період формування — від 10 до 20 років. Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

- 1) емоційний дефіцит — розвиток емоційної почуттєвості на тлі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків;
- 2) емоційне відчуження — створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях;

3) особистісне відчуження (деперсоналізація) — розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі; порушення професійних стосунків;

4) психосоматичні та психовегетативні порушення — погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних порушень, як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо.

2. Методика діагностики самооцінки психічних станів (Г. Айзенк) (Додаток Б)

Методика дозволяє оцінити психічні стани (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність)

Фрустрація (лат. Frustratio — обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування (планів, задумів) — психічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби. Виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю. Виникає в ситуації, яка сприймається особистістю як невідворотна загроза досягненню значущої для неї мети, реалізації тій або іншої її потреби. Сила фрустрації залежить як від ступеня значущості дії, що блокується, так і від близькості його до наміченої мети. Реакцією на стан фрустрації можуть бути наступні основні типи дій: «відхід» від реальної ситуації в область фантазій, марень, мріянь; виникнення внутрішньої тенденції до агресивності, яка або затримується, проступаючи у вигляді дратівливості, або відкрито проривається у вигляді гніву; загальний «регрес» поведінки, тобто перехід до легших і примітивніших способів дії, часта зміна занять і ін. Як наслідок фрустрації нерідко спостерігається залишкова невпевненість в собі.

Тривожність — переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може привести до розвитку тривожності. На психологічному рівні тривожність відчувається як: напруга, заклопотаність,

неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, невдачі, самоти, неможливості ухвалити рішення.

Агресивність (лат. *Aggressio* — нападати) — стійка характеристика суб'єкта, схильність, що відображає його відношення до поведінки, метою якої є спричинення шкоди що оточує, або подібний афективний стан (гнів, злість). Хоча агресивність грала вирішальну роль в процесі еволюції людини, затверджується, що вона не властива людській істоті спочатку, що діти засвоюють моделі агресивної поведінки практично з моменту народження.

Ригідність (лат. *Rigidus* — жорсткий, твердий) — утрудненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Рівень ригідності, що проявляється суб'єктом, обумовлюється взаємодією його особистісних особливостей з характером середовища, включаючи ступінь складності завдання, що стоїть перед ним, його привабливості для нього, наявність небезпеки, монотонність стимуляції і так далі.

3. Методика «Шкала організаційного стресу» (І. Макліна, адаптація Н. Водоп'янова) (Додаток В)

З метою виявлення впливу організаційного стресу на професійну діяльність спеціальних педагогів було використано дану шкалу, яка вимірює сприйнятливості до організаційного стресу, пов'язану з недостатнім умінням спілкуватися, приймати цінності інших людей, адекватно оцінювати ситуацію без шкоди для свого здоров'я і працездатності, негнучкістю поведінки і пасивністю щодо активних форм відпочинку і відновлення життєвих сил.

Чим вище показник організаційного стресу, тим більша вразливість до робочих стресів, частіше переживання дистресу, таких стрес-синдромів, як психічне вигорання, хронічна втома. Високий рівень організаційного стресу пов'язаний зі схильністю до поведінки типу «А» (розвиток серцево-судинних захворювань).

Методика дозволяє нам визначити загальний індекс організаційного стресу і п'ять додаткових показників: здатність самопізнання, широта інтересів;

прийняття цінностей інших; гнучкість поведінки; активність і продуктивність діяльності. Чим менший сумарний показник організаційного стресу, тим вище толерантність, а чим він більший, тим більше схильність до переживання дистресу і різним стрес-синдромам, наприклад, до ризику професійного вигорання і коронарних захворювань.

4. Методика «Діагностика рівня невротизації» (Л. Вассерман) (Додаток Г)

Методика призначена для діагностики рівня невротизації особистості.

Низький рівень невротизації свідчить: про емоційну стійкість; про позитивний фон переживань (спокій, оптимізм); про ініціативність; про почуття власної гідності; незалежність, соціальну сміливість; про легкість в спілкуванні.

Високий рівень невротизації свідчить про виражену емоційну збудливість, в результаті чого з'являються негативні переживання (тривожність, напруженість, занепокоєння, розгубленість, дратівливість); безініціативність, яка формує переживання, пов'язані з незадоволеністю бажань; про егоцентричну особистісну спрямованість, що призводить до іпохондричною фіксації на соматичних відчуттях і особистісних недоліках; про труднощі в спілкуванні; про соціальну боязкість і залежність.

Опитувальник «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» було обрано тому, що він дозволяє оперувати смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому емоційного вигорання, а також можна не тільки достатньо об'ємно охарактеризувати особистість респондента, а й накреслити для нього індивідуальні заходи профілактики та психокорекції.

Отримані результати дали можливість оцінити особливості прояву всіх компонентів емоційного вигорання у педагогів. Результати розподілу за рівнями формування компонентів синдрому «емоційне вигорання» представлені в таблиці 2.1.

Домінуючим компонентом у синдромі «емоційне вигорання» у спеціальних педагогів є фаза «Резистенція», яка характеризується згортанням професійних обов'язків, зменшенням взаємодії з колегами та учнями,

розширенням сфери економії емоцій, бажанням побути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням. Перебуваючи в цій фазі, людина свідомо чи несвідомо прагне до психологічного комфорту, зниження тиску зовнішніх обставин.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження емоційного вигорання
спеціальних педагогів**

Компоненти синдрому	Рівень формування синдрому, % (n=29)		
	не сформований	формується	сформований
Напруження:	79	7	14
переживання психотравмуючих обставин	59	31	10
незадоволення собою	79	10	10
загнаність в клітку	90	10	0
тривога та депресія	69	21	10
Резистенція:	31	45	24
неадекватне реагування	24	21	55
емоційна дезорієнтація	59	31	10
розширення сфери економії емоцій	59	10	31
редукція професійних зобов'язань	31	38	31
Виснаження:	59	34	7
емоційний дефіцит	69	21	10
емоційна відстороненість	72	21	7
особистісна відстороненість	76	17	7
психосоматичні та психовегетативні порушення	59	28	14

Як видно з таблиці 2.1 фаза «Резистенція» формується у 45% респондентів, а у 24% вже сформувався.

Найчисленнішу групу з ознаками сформованості даної фази становлять фахівці зі стажем роботи понад 15 років. Вони мають високі кваліфікаційні

показники, що дозволяє констатувати наявність певної професійної стагнації. При цьому потреба в професійному зростанні зберігається, але з різних причин не може бути реалізована. Людина намагається більш-менш успішно захистити себе від неприємних вражень, а це само собою веде до емоційної закритості, відстороненості, байдужою, а будь яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій, викликає відчуття надмірної перевтоми.

Фаза «Виснаження» формується у 34% респондентів, а у 7% уже сформована. Це характеризується виразним падінням енергетичного тону, зниженням емоційного тону, яке настає внаслідок того, що виявлений опір виявився неефективним.

Проявляється це вираженою перевтомою, спустошеністю, невілюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, з розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися (колеги, вихованці, батьки та інше), розвитком психосоматичних захворювань.

В той час тільки у 7% досліджуваних було виявлено формування першої фази «Напруження» та у 14% сформовану фазу. В основному емоційне напруження працівників провокують переживання психотравмуючих обставин, які розтягуються у часі, стають тривалими, мають наростаючий характер, та тривожність. Це само собою веде до прояву емоційної напруженості та нестійкості психічних реакцій.

Стресова напруга проявляється у неможливості зосередитися на чому-небудь; працівник робить занадто часті помилки в роботі; неможливо вчасно закінчити роботу; часто виникають почуття втоми; дуже швидка мова; часто з'являються безпричинні болі, які не викликані фізичними проблемами; підвищується збудливість; відсутнє почуття задоволення від роботи; з'являється пристрасть до спиртних напоїв; постійно відчувається недоїдання, відсутній смаку до їжі.

Нервова напруга є пусковим механізмом у формуванні емоційного вигорання. Його створюють хронічна психоемоційна атмосфера, підвищена відповідальність, труднощі з контингентом. Нервова (тривожна) напруга,

характерна для цієї фази, є передвісником і «запускає» механізм у формуванні емоційного вигорання.

Результати дослідження за цією методикою представлено на рисунку 2.1.

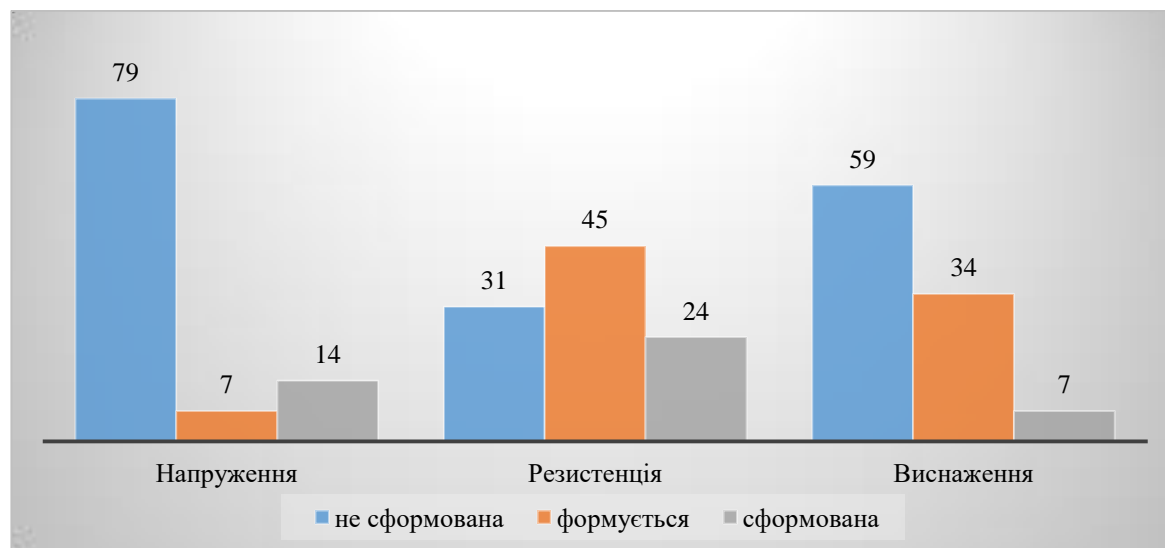


Рис. 2.1. Розподіл показників сформованості фаз емоційного вигорання спеціальних педагогів, за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання», %

Таким чином можна стверджувати, що розвиток емоційного вигорання у педагогів відбувається саме через другий компонент синдрому — «Резистенція» (Рис. 2.1). Відбувається опір наростаючому стресу. Педагоги свідомо чи ні, прагнуть до психологічного комфорту, до зниження тиску зовнішніх обставин. Професійна діяльність спеціального педагога завжди містить у собі перевантажену емоціями комунікативну діяльність: спілкування з учнями, які мають розлади інтелекту та емоційно-вольової сфери, батьками, колегами, адміністрацією. Усе це створює для педагога умови постійного емоційного напруження.

Результати дослідження свідчать, що в таких умовах педагоги схильні реагувати згортанням комунікативної діяльності. Задля збереження власного емоційного здоров'я та благополуччя, педагоги вдаються до тактики економії емоцій, вибудовують захисні бар'єри на шляху виснажливого спілкування.

Такий висновок підтверджується й даними про розвиток у педагогів окремих симптомів емоційного вигорання.

Ми проранжували симптоми емоційного вигорання за частотою виникнення. Результати представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Особливості прояву симптомів емоційного вигорання

Симптоми емоційного вигорання	Всього респондентів II та III фази синдрому, % (n=29)
Неадекватне емоційне реагування (симптом другого компонента – «Резистенція»)	76
Редукція професійних зобов'язань (симптом другого компонента – «Резистенція»)	69
Психосоматичні порушення (симптом третього компонента – «Виснаження»)	42
Розширення сфери економії емоцій (симптом другого компонента – «Резистенція»)	41
Переживання психотравмуючих обставин (симптом першого компонента – «Напруження»)	41
Емоційна дезорієнтація (симптом другого компонента – «Резистенція»)	41
Емоційна відстороненість (симптом третього компонента – «Виснаження»)	38
Емоційний дефіцит (симптом третього компонента – «Виснаження»)	31
Тривога і депресія (симптом першого компонента – «Напруження»)	31
Особистісна відстороненість (симптом третього компонента – «Виснаження»)	24
Незадоволення собою (симптом першого компонента – «Напруження»)	20
Загнаність в клітку (симптом першого компонента – «Напруження»)	10

Як видно з таблиці 2.2 у синдромі «емоційне вигорання» домінують симптоми другого компонента — «Резистенція».

Перше місце посідає симптом «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» (76%). Це означає, що педагог перестає вловлювати різницю між економним проявом емоцій і неадекватним емоційним реагуванням. Неадекватна «економія» емоцій обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування в ході робочих контактів. При цьому людині здається, що він поводитьсь допустимим чином, а учень при цьому відчуває зовсім інше — емоційну черствість, байдужість, неповага.

Друге – симптом «редукція професійних обов'язків» (69%). Педагоги намагаються полегшити або уникнути професійних обов'язків, які вимагають емоційних затрат.

Третє місце розділяють симптоми «психосоматичні та психовегетативні порушення» (42%), «переживання психотравмуючих обставин», «розширення сфери економії емоцій» та «емоційна дезорієнтація» (41% кожен). Педагог не в змозі увійти в становище, співчувати і співпереживати, відгукуватися на ситуації, які повинні чіпати, з'являється різкість, грубість, дратівливість. Діти з розладом аутистичного спектру дуже чутливі до перепаду настрою оточуючих та на негативні емоції реагують криком, плачем, агресією, негативізмом. Педагогу важко знайти підхід до дитини і процес адаптації дитини до навчального процесу затягується.

Результати дослідження симптомів у фазі «Напруження» представлено на рисунку 2.2.

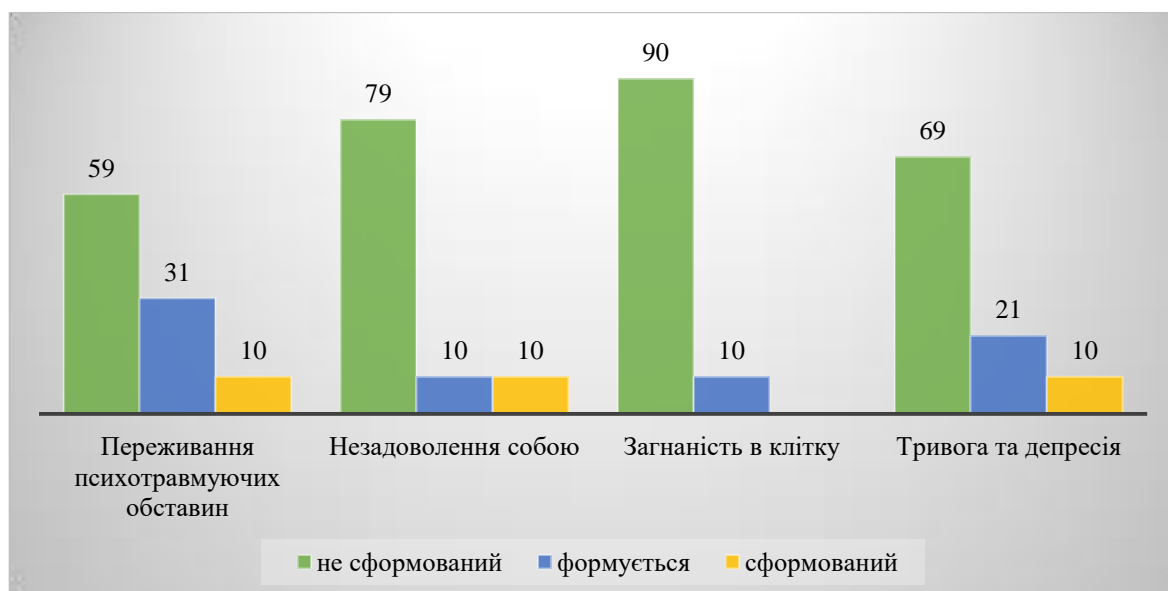


Рис. 2.2. Розподіл показників сформованості симптомів у фазі «Напруження» спеціальних педагогів, %

Як це видно з рисунка 2.2, більш вираженими симптомами фази «Напруження» є «переживання психотравмуючих обставин», який формується у 31% респондентів, сформований у 10% та «тривога та депресія», який формується у 21%, сформований у 10%. Педагог сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі. У нього розвивається тривожність в професійній діяльності, підвищується рівень невротизації, розвиваються депресивні настрої.

Симптом «переживання психотравмуючих обставин» проявляється посиленням усвідомлення психотравмуючих чинників професійної діяльності, які важко або зовсім не можливо усунути. Якщо людина не ригідна, то роздратування поступово зростає, накопичується відчай і обурення. Нерозв'язаність ситуації призводить до розвитку інших явищ «вигорання».

Симптом «незадоволення собою» — результат невдач або нездатності вплинути на психотравмуючі обставини; людина зазвичай відчуває невдоволення собою, обраною професією, посадою, конкретними обов'язками. Вище вказана симптоматика формується — у 10%, сформувалася — у 10% респондентів.

Симптом «загнаності в клітку» виникає, коли психотравмуючі обставини дуже тиснуть і усунути їх неможливо, приходиться відчуття безвихідності. Дана симптоматика формується у 10% респондентів.

Симптом «тривога і депресія» характеризується почуттям незадоволеності діяльністю і собою, породжує потужні енергетичні напруги в формі переживання ситуативної або особистісної тривоги, розчарування в собі, в обраній професії, в конкретній посаді або місці роботи.

У фазі «Резистенція» показники всіх симптомів підвищені, хоча переважають симптоми «неадекватного вибіркового емоційного реагування».

Результати дослідження симптомів у фазі «Резистенція» представлено на рисунку 2.3

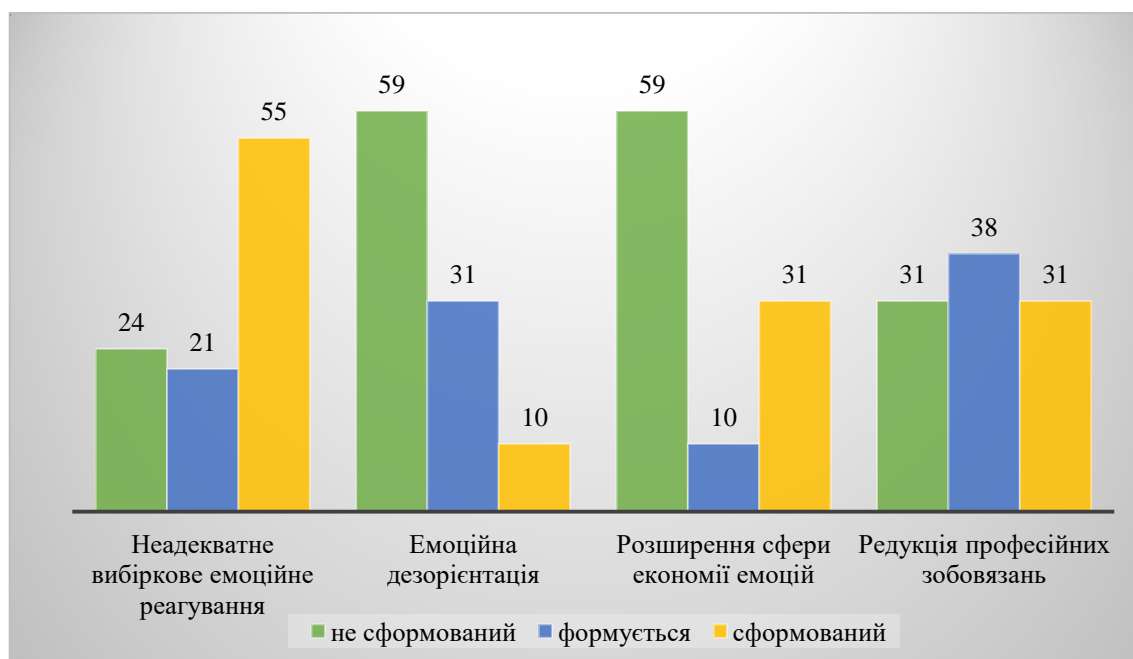


Рис. 2.3. Розподіл показників симптомів у фазі «Резистенція» спеціальних педагогів, %

Як це видно з рисунка 2.3, домінує симптом «неадекватне вибірково емоційне реагування», який формується у 21% респондентів, а у 55% сформувався. Педагог не в змозі диференціювати різницю між двома принципово різними явищами: економним проявом емоцій і неадекватним виборчим емоційним реагуванням. У тому випадку, якщо мова йде про здатність підключати до взаємодії емоції помірної інтенсивності, то такий режим спілкування може бути схвальним. Однак якщо емоційний фон йде в бік

негативних переживань або його інтенсивність не відповідає подразнику, то це є ознакою неадекватності.

Симптом «редукції професійних зобов'язань» формується у 38% респондентів, у 31% сформувався. Це проявляється у неконтрольованому впливі настрою на професійні стосунки та згортанні професійної діяльності, прагненні якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків.

Симптом «емоційна дезорієнтація» (байдужість) у 31% респондентів у фазі формування, у 31% респондентів сформований симптом розширення сфери економії емоцій (емоційна замкненість, бажання менше комунікувати) Симптом «емоційно-моральної дезорієнтації» проявляється в притупленні емоційного реагування щодо інших людей, їх потреб і почуттів з відбором гідних і недостойних.

Симптом «розширення сфери економії емоцій» набуває негативного значення, якщо дана форма захисту здійснюється в непрофесійній діяльності, проявляючись як насичена розмова, замкнутість, дистанціювання. Невдала симптоматика формується у 10% та сформувалася у 31%.

Результати дослідження симптомів у фазі «Виснаження» представлено на рисунку 2.4.

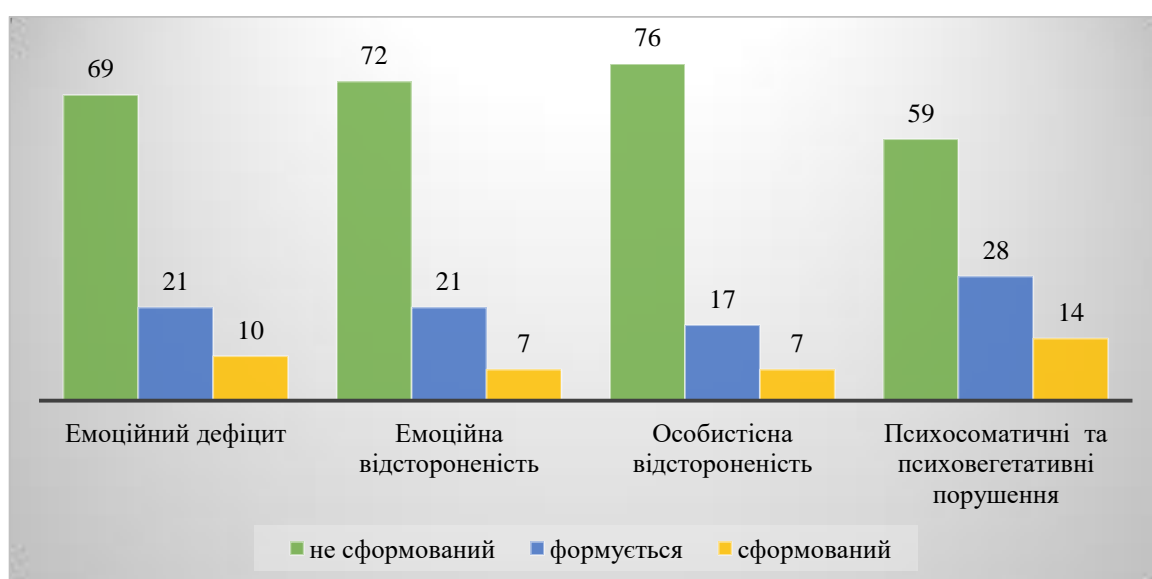


Рис. 2.4. Розподіл показників симптомів у фазі «Виснаження» спеціальних педагогів, %

Як видно з рисунку 2.4, у фазі «Виснаження» ведучим симптом є «психосоматичні та психовегетативні порушення» (у 28% респондентів формується, у 14% сформувався). Цей симптом проявляється на рівні фізичного і психічного самопочуття і характеризується погіршенням настрою, негативними асоціаціями, безсонням, почуттям страху, психовегетативними реакціями і т. д.

Симптом «емоційний дефіцит» (мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків) у 21% респондентів формується, у 10% сформувався. Цей симптом проявляється в тому випадку, коли людина не в змозі увійти в становище, співчувати і співпереживати, відгукуватися на ситуації, які повинні чіпати. В ускладненій формі все рідше проявляються позитивні емоції, і з'являються різкість, грубість, дратівливість.

Симптом «особистісна відстороненість або деперсоналізація» майже повністю виключає емоції зі сфери професійної діяльності. При цьому в інших сферах людина проявляє емоції. Педагог створює захисний бар'єр у професійних комунікаціях. Дана симптоматика (формується у 21% респондентів, у 7% сформувалася).

При наявності симптому «особистісної відстороненості або деперсоналізації» зазначається повна або часткова втрата інтересу до людини – суб'єкту професійної діяльності. У найбільш важких випадках мають місце агресивні реакції. У цих випадках активізується невротоподібні або психопатичні особливості особистості. Дана симптоматика формується у 17% респондентів, у 7% сформувалася.

Для оцінки деяких неадаптивних станів (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність) використали методу «Діагностика самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)

Результати дослідження занесено в таблицю 2.3.

**Узагальнена таблиця за результатами діагностики
самооцінки психічних станів**

Психічні стани	Кількість респондентів,% (n=29)		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Тривожність	59	35	6
Фрустрація	62	35	3
Агресивність	65	32	3
Ригідність	55	45	-

Дослідивши рівень психічних станів спеціальних педагогів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність), спостерігаємо що у 35% респондентів середній рівень тривожності та у 6% — високий рівень. Педагог переживає емоційне неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі, будь яку нестабільність, напругу, заклопотаність, неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, невдачі, самоти, неможливості ухвалити рішення.

У 45% респондентів середній рівень ригідності. Такі працівники авторитарні, консервативні у своїх поглядах і звичках. Є група соціально-ригідних працівників, які погано оцінюють ролі інших та відрізняються жорсткою рольовою поведінкою. Педагог не бажає мінятися залежно від різних ситуацій, пристосовуватися до ходу життя. Таким людям складно покидати зону власного комфорту. Вони не можуть поміняти свою поведінку, навіть якщо бачать, що поводяться неправильно по відношенню до оточення, одержимо відстоюють свої інтереси, не зважаючи на аргументи співрозмовників, заради ідеї здатні поставити під загрозу здоров'я і життя своїх близьких, відчувають розгубленість і злість, якщо доводиться відмовитися від звичних щоденних ритуалів.

Майже на одному рівні у респондентів рівень агресивності (у 32% респондентів середній, у 3 % високий) та фрустрації (у 35% респондентів середній, у 3% високий). Людині з підвищеним рівнем агресивності важко контролювати власні емоції, з'являється гнів, злість, вона схильна спричинити шкоду оточуючим, проявляється гнітюча напруга, тривожність, відчуття безвихідності і відчаю. Людина «відходить» від реальної ситуації в область фантазій, марень, мрій, виникає внутрішня тенденція до агресивності, яка або затримується, проступаючи у вигляді дратівливості, або відкрито проривається у вигляді гніву, відбувається часта зміна занять та ін.

Результати дослідження за цією методикою представлено на рисунку 2.5.

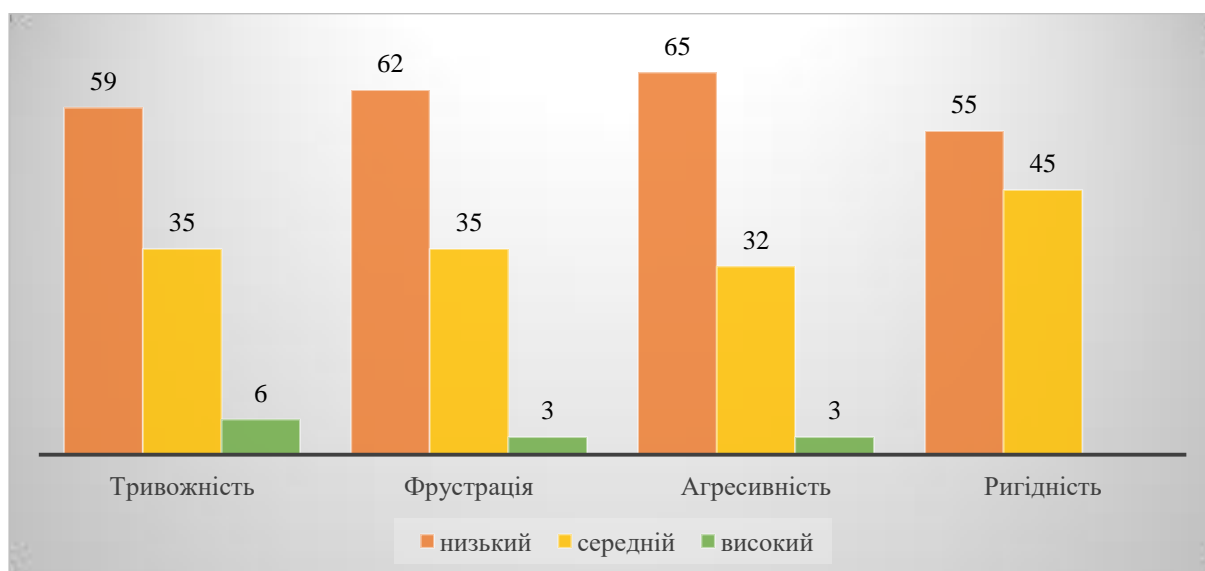


Рис. 2.5. Рівень психічних станів спеціальних педагогів, %

Одержані результати засвідчили, що спеціальні педагоги потребують спеціальної уваги й роботи над собою, спрямованої на зниження тривожності, агресивності та фрустрованості, схильність до яких гальмує здатність розуміти власні емоції, щоб адекватно реагувати на досягнення й поразки, уміти емоційно спокійно боротися із власними недоліками.

З метою виявлення впливу організаційного стресу на професійну діяльність спеціальних педагогів було використано *методику «Шкала організаційного стресу» (І. Макліна, адаптація Н. Водоп'янова)*, яка вимірює сприйнятливність до організаційного стресу, пов'язану з недостатнім умінням

спілкуватися, приймати цінності інших людей, адекватно оцінювати ситуацію без шкоди для свого здоров'я і працездатності, негнучкістю поведінки і пасивністю щодо активних форм відпочинку і відновлення життєвих сил. В результаті діагностики було виявлено рівень організаційного стресу спеціальних педагогів. Результати аналізу дослідження занесено в таблицю 2.4.

Відсотковий розподіл отриманих результатів показав, що 62% респондентів мають високу толерантність до стресу в професійній діяльності, високу стресостійкість, навіть не зважаючи на «екстримальні» умови, які супроводжують їхню професійну діяльність.

Таблиця 2.4

Аналіз результатів дослідження рівня сприйнятливості до організаційного стресу

Рівень сприйнятливості до організаційного стресу, % (n=29)		
низький	середній	високий
62	17	18

Результати дослідження за цією методикою представлено на рисунку 2.6.

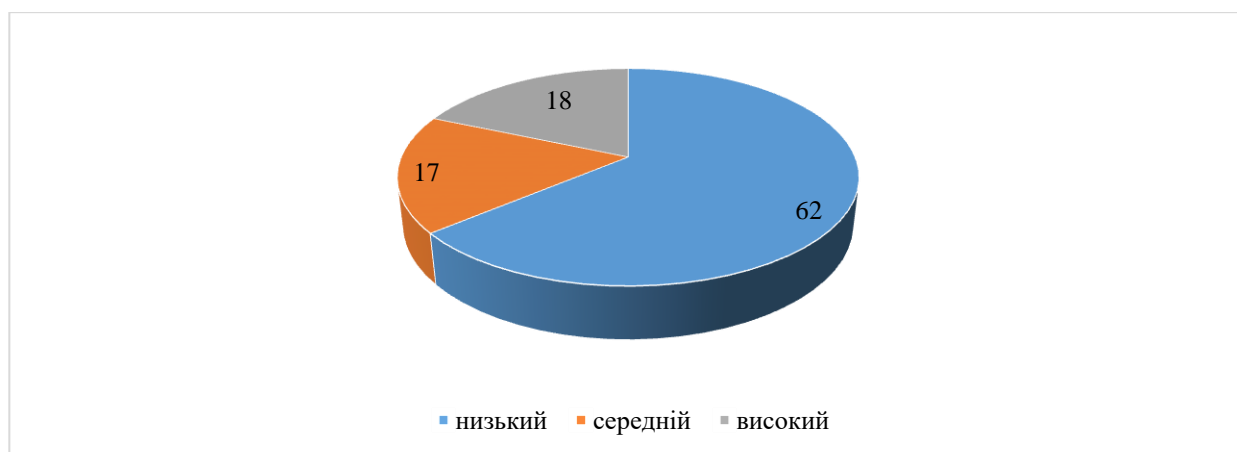


Рис. 2.6. Рівень сприйнятливості до організаційного стресу спеціальних педагогів, %

Як видно з рисунку 2.6, у 17% респондентів спостерігається середній рівень сприйнятливості до організаційного стресу. Це свідчить про вразливість до робочих стресів, переживання дистресу, наявність таких стрес-синдромів, хронічна втома. До цього призводять високі професійні вимоги, постійне перебування у стресовому стані, наявність внутрішнього конфлікту між вимогами збоку організації, привабливість роботи в ній (фінансова мотивація), очікуваннями та реальними можливостями працівника.

Разом з тим 18% респондентів демонстрували високий рівень сприйнятливості до організаційного стресу, що говорить про низьку стресостійкість. Педагог не здатний протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, посилюється вразливість до робочих стресів, частіше переживання дистресу, таких стрес-синдромів, як психічне вигорання, хронічна втома.

Високий рівень сприйнятливості до організаційного стресу пов'язаний зі схильністю до поведінки типу «А» [по Фрідману].

Характеристика людей з поведінковим типом «А»:

- високий темп життя для досягнення нечітко сформульованою (часто важкодосяжної) цілі;
- постійне прагнення до порівнювання і конкуренції, до просування службовими сходами;
- наполегливий пошук визнання;
- активну участь в різних видах діяльності;
- дефіцит часу;
- висока готовність до дій;
- нетерплячість і постійний поспіх;
- відсутність відчуття безпеки;
- високий темп життя і прискорення багатьох фізичних і психічних функцій;
- нездатність до релаксації.

- Зовнішні прояви цього типу поведінки:
- безцільна ворожість, дратівливість, швидка, гучна, уривчаста мова з акцентуванням
- окремих слів, виразів, енергійні жести і такі люди швидко йдуть і швидко їдять.

Працівники з поведінкою типу «А» надто налаштовані на конкуренцію і успіх; вони відчують брак часу, їм важко розслабитися, і вони стають нетерплячими і зляться, зустрічаючись із затримками в часі або з людьми, яких вважають некомпетентними. На вигляд вони здаються самовпевненими, але насправді їх постійно гризе почуття невпевненості в собі; вони змушують себе робити все більше за все менший час.

Враховуючи стресогенні умови праці спеціальних педагогів було проведено дослідження рівня невротизації використавши *методику «Діагностика рівня невротизації» (Л. Вассерман)*. Методика призначена для діагностики рівня невротизації особистості.

Невротизація — це стан емоційної нестабільності, яке може привести до неврозу і невротичної тенденції в поведінці особистості.

Невротизація формується на основі наступних особистісних факторів-передумов:

- емоційного — особистість схильна до тривожності і легкої збудливості;
- мотиваційного — особистість має егоцентричних спрямованість;
- адаптаційного — особистість відрізняється поганий пристосованість.

Результати аналізу дослідження подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Аналіз дослідження рівня невротизації спеціальних педагогів

Рівень невротизації, % (n=29)		
низький	середній	високий
38	55	7

Результати дослідження за цією методикою представлено на рис. 2.7.

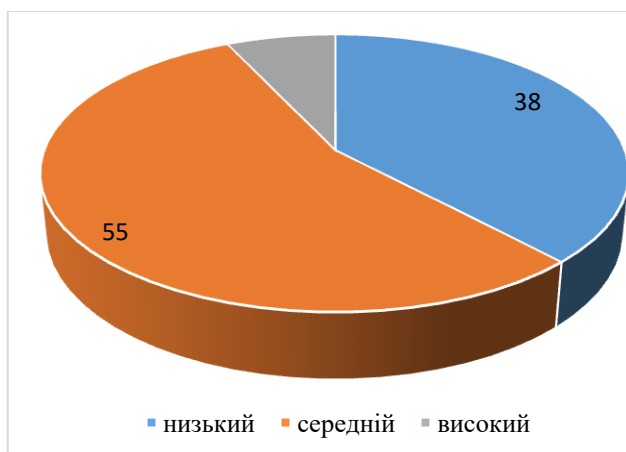


Рис. 2.7. Рівень невротизації спеціальних педагогів, %

Як видно з рисунку 2.7, 55% респондентів мають середній рівень невротизації, а у 7% респондентів - високий рівень. Це свідчить про виражену емоційну збудливість, в результаті чого з'являються:

- негативні переживання (тривожність, напруженість, занепокоєння, розгубленість, дратівливість);
- безініціативність, яка формує переживання, пов'язані з незадоволеністю бажань;
- егоцентрична особистісна спрямованість, що призводить до іпохондричною фіксації на соматичних відчуттях і особистісних недоліках;
- труднощі в спілкуванні, соціальну боязкість і залежність.

У 38% низький рівень невротизації, що свідчить про емоційну стійкість, позитивний фон переживань (спокій, оптимізм), ініціативність, про почуття власної гідності, незалежність, соціальну сміливість, про легкість в спілкуванні.

Невротизація не обов'язково розвивається і досягає рівня неврозу, тому у особистості є шанс уберегтися від розвитку психічної деформації. Тим не менш очевидні несприятливі комунікативні наслідки невротизації: особистість стає складною і неприємною у взаємодії, психічний статус заважає їй ефективно співпрацювати з партнерами і виконувати професійні обов'язки.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних. Для цього ми застосовували критерій рангової кореляції Спірмена (Додаток К).

Так, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено, зв'язки між наступними показниками:

- між показниками невротизації та фази «резистентності» $r_s = 0,526$ при $p \leq 0,05$, що свідчить про сильний значимий кореляційний зв'язок;
- між показниками тривожності та фази «резистентності» $r_s = 0,527$ при $p \leq 0,05$, що свідчить про сильний значимий кореляційний зв'язок;
- між показниками тривожності та сприйнятливості до організаційного стресу $r_s = 0,527$ при $p \leq 0,05$, що свідчить про сильний значимий кореляційний зв'язок;
- між показниками тривожності та фрустрації $r_s = 0,699$ при $p \leq 0,05$, що свідчить про сильний значимий кореляційний зв'язок;
- між показниками агресивності та сприйнятливості до організаційного стресу $r_s = - 0,427$ при $p \leq 0,05$, що свідчить про зворотній значимий кореляційний зв'язок.

Отримані результати свідчать про наявність кореляційних взаємозв'язків між негативними психоемоційними станами між собою та емоційним вигоранням педагогічних працівників.

Здійснений аналіз проведеного емпіричного дослідження негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів, дасть змогу розробити та програму психологічної корекції негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів, яка дозволить створити психологічні умови для формування оптимальних, ресурсних психічних станів. Адже вони є підґрунтям збереження цілісності особистості, а також є необхідними для ефективного використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для досягнення бажаної цілі. А це в свою чергу є необхідним для удосконалення їх професійної діяльності.

2.2. Програма психологічної корекції негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів

Турбота про власне фізичне та психологічне благополуччя є професійним обов'язком фахівця. Знання закономірностей саморегуляції, вміння керувати власними станами, а також оволодіння прийомами і способами регуляції є важливими компонентами самовдосконалення і процесу професійної підготовки.

Подолання таких станів потребує від педагога їх усвідомлення, аналізу, актуалізації інших форм реагування, поведінки, формування нових вмінь та навичок саморегуляції.

Пріоритетним напрямком у вирішенні цього завдання, на наш погляд, повинна стати актуалізація сприйняття педагогами свого професійного здоров'я як найважливішої особистісної цінності. Іншим важливим напрямком повинно стати зміна ставлення до проблеми і активна позиція, спрямована на підвищення стійкості до стресу, щодо здоров'я у кожного педагога, зміни своєї самооцінки, рівня самоприйняття, зниження рівня тривожності, агресії, самоагресії.

Згідно з працями [51; 59; 61] при вирішенні задачі подолання негативних психічних станів необхідне застосування системного підходу, що спрямовує психокорекційну роботу не на прояв окремих симптомів станів, а на використання системи впливів та заходів з оптимізації стану в цілому. Корекційна робота повинна спрямовуватися на цілісний та комплексний вплив на негативні психічні стани педагогів та особистісні детермінанти їх виникнення.

Оскільки поєднання негативних психічних станів є дуже різноманітним і притаманне всім сферам життєдіяльності педагога, спираючись на системний підхід, на наш погляд, психокорекційний вплив необхідно спрямовувати на психофізіологічну, емоційно-вольову, когнітивно-особистісну, мотиваційно-

сміслову, поведінкову та соціально-психологічну складову психічного стану [51; 59; 61].

Вплив на *психофізіологічний рівень* передбачає: оволодіння засобами нормалізації вегетативних функцій; оволодіння прийомами релаксації, нейтралізації нервово-психічного напруження, гальмування небажаних реакцій у складних ситуаціях; здобуття навичок активізації, підвищення загального тону, швидкого входження в робочий стан; підвищення внутрішньої стабільності та нервово-психічної стійкості особистості.

З цією метою необхідно використовувати дихальні вправи, вправи на м'язову та мімічну релаксацію, самонавіювання, психогімнастичні засоби, елементи танцювальної терапії, функціональну музику, метод сенсорної репродукції, що полягає у використанні образних уявлень ситуацій, які асоціюються з відпочинком, розслабленням та можливістю наступної активізації стану.

Вплив на *емоційно-вольову складову* передбачає зняття внутрішнього напруження, виявлення власних психічних станів, домінуючих емоцій (позитивних чи негативних), прийняття почуттів, емоцій, розуміння емоцій інших, вільне вираження емоцій, усвідомлення проблем та неконструктивності деяких емоційних реакцій, їх впливу на навколишніх, розширення діапазону позитивних психічних станів. З цією метою доцільно використовувати методи танцювальної, зображувальної, музичної терапії, вправи на розвиток експресивних засобів посилення та послаблення психічних станів, спостережливості до експресивних проявів інших, ігрові методи, психогімнастичні вправи, сенсорна репродукція.

Когнітивно-особистісний вплив відбувається у розширенні сфери свідомості, зміні мислення, системи відношень, самооцінки, причин виникнення негативних психічних станів, об'єктивації власних думок, активізації процесів самопізнання, самоусвідомлення, самоприйняття, здатності планувати досягнення мети. Корекцію негативних психічних станів у педагогів необхідно розпочинати з розвитку вмінь описувати, охарактеризувати,

ідентифікувати, диференціювати та виражати негативні психічні стани. З цією метою можна застосовувати міні-лекції, методи моделювання ситуації, метод повної раціоналізації майбутньої події, когнітивні та раціонально-емотивні техніки, групову дискусію, груповий аналіз, аналіз проблемних ситуацій, прийоми позитивного мислення (позитивна переоцінка, позитивна акцентуація досвіду, позитивне сприйняття себе).

Мотиваційно-сміслові зміни полягають у перебудові та усвідомленні смислових утворень, зміні особистісного смислу, мотивів, цінностей, формуванні нових спонукань, мотивації саморегуляції і активних настанов на управління власними психічними станами. Вплив на мотиваційно-сміслову складову ставить на меті усвідомлення особистісних смислів та смислової спрямованості, що лежать в основі негативних переживань.

Корекція поведінкової сфери спрямована на формування конструктивних та ефективних моделей поведінки, реагування, поведінкових стереотипів, оволодіння прийомами, що дозволяють впоратися з зайвим хвилюванням та негативними емоціями, створення ситуації успіху та закріплення нового досвіду, гальмування та позбавлення від дезадаптивних форм поведінки, формування навичок саморегуляції та самоконтролю, навичок релаксації та мобілізації, розвиток поведінкової гнучкості, асертивності, толерантності, адаптивних стратегій подолання. Для формування цих навичок у педагогів використовуються вправи на релаксацію, мобілізацію, самонавіювання, рольові ігри, імітаційні ігри, елементи комунікативного тренінгу та тренінгу впевненості в собі.

Соціально-психологічний напрям корекції негативних психічних станів педагогів спрямований на розвиток соціально-гностичних вмінь, вмінь переоцінювати ситуацію, асертивності, навичок ефективного міжособистісного спілкування, комунікативних навичок, конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях, здатності адекватно сприймати себе і навколишніх, об'єктивно оцінювати власний вплив та вплив ситуації на виникнення негативних станів, розвитку рефлексивних навичок, вмінь зберігати рівновагу у складних

ситуаціях, засобів децентрації, контроль емоції, розвитку емоційної гнучкості, експресивних навичок, здатності входити у стан спокою, зосередженості, відкидати негативні емоції, діяти відповідно з вимог середовища та ситуації, розвитку емпатії, позитивного прийняття та готовність надати підтримку навколишнім, адекватно реагувати на настрій, бажання, потреби інших, спрямовувати їх на досягнення бажаних цілей. Цьому сприятимуть психотехнічні вправи, ігрові методи вирішення конфлікту, позиційні ігри (ігри-комунікації), групова дискусія та рольова гра.

Основними засобами попередження негативних психоемоційних станів є психотехніки, які дозволяють педагогам переживати стан єдності з навколишнім світом, стати об'єктом самопізнання, розширювати діапазон чутливості до своїх станів, тілесних відчуттів, розуміти емоційний смисл навколо, знаходити навички довільної саморегуляції на тілесному, емоційному, інтелектуальному рівні, а також на рівні ставлення до себе, свого внутрішнього світу і світу інших людей.

Існують різні підходи і методи психопрофілактики стресогенних розладів. Їхня ефективність багато в чому визначається індивідуальними особливостями особистості.

За дослідженнями останніх десятиліть в області психології стресу фахівці виділяють кілька найефективнішим стратегій і технік, що сприяють запобіганню і зменшенню ризику виникнення стресу. До них належать [40]: методи нейтралізації стресу на рівні особистості; планування діяльності; фізичні тренування; медитація, розслаблення, молитва; раціональне харчування; психотерапія, психоаналіз; сміхотерапія.

Для виходу зі стресової ситуації педагогам важливо використовувати психотехнології в рамках психологічної самопомоги, що дозволяють регулювати свої психічні стани під час складних життєвих ситуацій.

Психічна регуляція пов'язана або з впливом ззовні (іншої людини, музики, кольору, природного ландшафту), або з саморегуляцією.

Методи психічної саморегуляції можна віднести до категорії профілактичних та корекційних вправ. Вони орієнтовані на навчання людини спеціальним прийомом довольної зміни власного стану, що у житті далі можуть використовуватися самостійно. Психічна саморегуляція здійснюється у поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах: релаксації; візуалізації; самонавіювання.

Релаксація — це звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги. Її психологічний та фізіологічний вплив дуже позитивний. Цей процес взаємопов'язаний: тіло розслаблюється у міру того, як заспокоюється розум, а розум заспокоюється по мірі того, як розслаблюється тіло [66].

Візуалізація позначає різноманітні засоби активізації спрямованої уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, тактильних відчуттів, а також їх комбінацій. І тому навички візуалізації дозволяють людині краще використовувати свої внутрішні ресурси, активізувати протікання психічних процесів.

Самонавіювання — це активна установка, що дозволяє надати уяві форми слів. Сутність принципу самонавіювання полягає у тому, що за його допомогою ми трансформуємо наші внутрішні образи у слова, які неодноразово спрямовуються до нашої свідомості.

До числа основних груп методів психологічної саморегуляції відносять: техніки нервово-м'язової релаксації, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування; прийоми сенсорного репродукції образів.

Психокорекція слугує відродженню та розвитку лабільності й пластичності особистісних якостей суб'єкта [71].

Програма психокорекції негативних психоемоційних станів є необхідним компонентом заходів щодо забезпечення розвитку індивідуальних особливостей, міжособистісних стосунків і підвищення працездатності працівників.

Проведення формувального етапу експерименту щодо зниження рівня негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів мало на меті розробку та апробацію заходів психокорекції, спрямованих на провідні параметри емоційної деформації (тривожність, агресивність, ригідність, фрустрацію), що має значно знизити рівень невротизації і поліпшити психоемоційні стани спеціальних педагогів в професійній діяльності.

Зважаючи на результати проведеного дослідження, нами була розроблена та апробована програма психокорекції негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів.

Мета програми: зниження рівня негативних психоемоційних станів в професійній діяльності спеціальних педагогів, невротизації, сприйнятливості до організаційного стресу; розвиток комунікативних умінь, емоційної сфери; згуртування і довіра між колегами, зняття емоційної напруги; формування навичок самопізнання і саморозвитку особистості в цілому, навиків саморегуляції.

Відповідно до мети, було виділено наступні завдання програми:

- розвиток психологічної компетентності педагогів;
- розвиток професійної рефлексії – оволодіння продуктивними способами взаємодії, конструктивними копінг-стратегіями;
- розвиток вольової саморегуляції;
- сприяння адекватному саморозумінню особистості педагога;
- створення механізмів конструктивних взаємовідносин із негативними імпульсами;
- формування позитивного самоствавлення та його складових;
- підвищення якості комунікативних навичок педагога;
- розвиток мотивації до професійного самовдосконалення особистості через підвищення самооцінки, зняття тривожності;
- розвиток вміння володіти собою в нестандартних життєвих ситуаціях;
- формування навиків емоційної саморегуляції;

- сприяння активізації особистісних ресурсних станів;
- сприяння збереженню в педагогічному колективі сприятливого психологічного мікроклімату;
- формування установки на збереження та зміцнення психічного здоров'я.

Реалізація програми проводилася з дотриманням основних принципів:

1. Принцип усвідомленості педагогом – психологом цієї проблеми.
2. Принцип добровільності та готовності педагогів до роботи за цією програмою.
3. Принцип обліку індивідуальних особливостей особистості.
4. Принцип єдності діагностики, корекції та профілактики, що відбиває цілісність процесу надання психологічної допомоги.
5. Принцип комплексності методів психологічного впливу.
6. Принцип конфіденційності.

Організаційні аспекти формування групи та проведення заняття

При формуванні групи ми дотримувалися загальних вимог групової роботи і комплектування групи.

Корекційна група 10 осіб.

Програма розрахована на 10 занять по 1-1,5 год.

Планування проведення занять

1. Заняття проводилися, враховуючи аналіз реальної ситуації, у вільний від роботи час, за особистим бажанням учасників.
2. Заняття проводилися 2 рази на тиждень на базі спеціального освітнього закладу у груповій формі, під музичний супровід, що сприяло розслабленню, включеності в роботу, зняттю психологічних бар'єрів, м'язово-рухових затискачів, підвищення настрою.

Психологічна корекційна програма включає:

1. Діагностичний блок. Мета: діагностика особливостей розвитку особистості, виявлення факторів ризику, формування загальної програми психологічної корекції. Було використано: методика діагностики самооцінки

психічних станів (Г. Айзенк), методика «Шкала організаційного стресу» (І. Маклін, адаптація Н. Водоп'янова).

3) Методика «Діагностика рівня невротизації» (Л. Вассерман).

2. Настановчий блок. Мета: встановлення взаємопорозуміння та довіри між членами групи; створення комфортної атмосфери у групі; спонукання бажання взаємодіяти; зняти емоційне напруження; формування бажання учасника що-небудь змінити у своєму житті; зниження рівня невротизації, підвищення толерантності до професійного стресу, зняття емоційної напруги; формування навичок самопізнання і саморозвитку особистості в цілому, навиків саморегуляції.

3. Корекційно-розвивальний блок. Мета: створити сприятливі умови для саморозвитку, побудити пізнавальний, навчальний інтерес; гармонізація й оптимізація розвитку клієнта, перехід від негативної фази розвитку до позитивної, оволодіння способами взаємодії із світом і самим собою, певними способами діяльності.

Методи та техніки корекції: рольові ігри, інформаційні повідомлення, міні-лекції, мозковий штурм, дискусія, аналіз ситуацій, аутосугестія, медитація, вправи на релаксацію, візуалізацію, самопізнання, самооцінювання, психогімнастичні, медитація з елементами тілесної терапії; обговорення в групах, притчі, позитивна реінтерпретація, проєктивне малювання, методи соціальної підтримки й інтеграції, ведення щоденника.

4. Блок оцінки ефективності корекційних впливів. Мета: вимірювання психологічного змісту й динаміки реакцій, сприяння появі позитивних поведінкових реакцій і переживань, стабілізація позитивної самооцінки.

В результаті участі в реалізації даної програми педагог повинен:

1) знати:

- прояви негативних психоемоційних станів і емоційного вигорання;
- вплив власних емоцій та поведінки на психічне здоров'я людини;
- способи самоконтролю в нестандартних життєвих ситуаціях;

- способи вирішення конфліктних ситуацій в колективі;
- способи психічного розвантаження та розслаблення в ситуації стресу,
- способи саморегуляції.

2) вміти:

- самостійно застосовувати психологічні знання у професійній діяльності та особистому житті;
- вибудовувати взаємодію з дітьми, батьками, колегами;
- оцінювати і вирішувати важкі професійні та життєві ситуації.

3) володіти:

- етичними нормами поведінки та спілкування;
- способами психічної саморегуляції психоемоційних станів;
- способами і прийомами вирішення конфліктних ситуацій;
- психологічною проникливістю щодо інших людей, їх мотивації та поведінки.

У таблиці 3.1 подано навчально-тематичний план програми психокорекції негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів. Розгорнутий зміст занять програми, які розроблено в процесі дослідної роботи подано у Додатку Д.

Таблиця 2.6

Навчально-тематичний план програми психокорекції

Тема заняття	Зміст заняття	Час	Мета
Інформаційно-діагностичне	1. Вправа-привітання	10 хв	Встановлення довіри та взаємопорозуміння між членами групи; інформування педагогів про роль емоцій у формуванні негативних емоційних станів; формування запитів учасників.
	2. Вправа «Правила роботи групи»	10 хв	
	3. Гра «Візитна картка»	15 хв.	
	4. Гра «Асоціації»	20 хв.	
	5. Міні-лекція «Емоційна стійкість»	10 хв.	
	6. Завершення заняття	10 хв	

Продовження табл. 2.6

Тема заняття	Зміст заняття	Час	Мета
Роль емоцій у житті людини	1. Вправа-привітання 2. Вправа: «Коло» 3. Гра «Відгадай емоцію» 4. Вправа «Позитивне мислення» 5. Міні-лекція: «Емоції та музика в нашому житті» 6. Гра «На що схожий мій настрій» 7. Завершення заняття. Рефлексія	10 хв. 15 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 5 хв.	Розвиток вміння називати і усвідомлювати свої емоції, усвідомлення впливу емоцій, розуміння власних почуттів.
Стрес у житті педагога	1. Вправа-привітання 2. Вправа «Відгадай настрій» 3. Міні-лекція «Що таке стрес?» 4. Вправа «Стаканчик» 5. Вправа на зняття емоційної напруги 6. Гра «Перешкода» 7. Релаксація «Потік вітру» 8. Інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах» 9. Завершення заняття. Вправа «Крок – раз!»	10 хв. 15 хв. 10 хв. 5 хв. 10 хв. 15 хв. 10 хв. 5 хв. 10 хв.	Формування вміння знаходити вихід із складних життєвих ситуацій; розвиток комунікативних навичок; вміння володіти собою в нестандартних життєвих ситуаціях; ознайомлення учасників із вправами психічного розвантаження та розслаблення в ситуації стресу.

Продовження табл. 2.6

Тема заняття	Зміст заняття	Час	Мета
Комунікативна компетентність педагога	1. Вправа-привітання 2. Вправа «Я – актор» 3. Міні-лекція «Що таке спілкування?» 4. Вправа: «Плітка» 5. Вправа «Гусеничка» 6. Вправа «Релаксація». Відео 7. Вправа «Звукова гімнастика» 8. Завершення заняття. Притча. Вправа «Подарунок»	10 хв. 10 хв. 10хв. 10 хв 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв.	Підвищення якості комунікативних навичок педагога; формування понятійних уявлень про комунікативну компетентності; розгляд умов ефективної комунікації.
Конструктивна поведінка у конфліктах	1. Вправа-привітання 2. Мозковий штурм «Що ж таке конфлікт?» 3. Вправа «Руки» 4. Вправа «Іншими словами» 5. Вправа «Злагода» 6. Притча 7. Рефлексія. Вправа «Побажання»	10 хв 10 хв 5 хв. 25 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв.	Розвиток соціально–комунікативних навичок; формування адекватної самооцінки, позитивного світогляду; коригування особистісної тривожності.
Формування позитивного самосприйняття	1.Вправа «Привітання» 2. Проективний малюнок «Що мене обурює?» 3. Вправа «Невпевнені, впевнені і агресивні відповіді» 4. Вправа «Колобок і лисиця» 5. Релаксація «Квітка в долоньках» 6. Завершення заняття	10 хв 20 хв. 30 хв. 15 хв 10 хв. 10 хв.	Сприяння розвитку позитивного мислення, формування позитивного самосприйняття, розвиток бажання цінувати здоров'я.

Продовження табл. 2.6

Тема заняття	Структура заняття	Час	Мета
Корекція негативних станів через творчість	1. Вправа «Привітання» 2. Вправа «Фраза по колу» 3. Вправа «Центр тяжіння» 4. Міні-лекція: «Плив творчості на емоції»	10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.	Розвинення навиків самовираження; аналіз власних вчинків, що дає можливість досягти в психічному стані гармонії.
	5. Вправа «Зіграй та проспівай своє ім'я» 6. Методика «Звуки відпочинку» 7. Вправа «Яка на вигляд тривожність?» 8. Вправа «Мій настрій» 9. Завершення заняття	10 хв. 15 хв. 5 хв. 10 хв. 10 хв.	Поліпшення психоемоційного фону; підвищення життєвого тону; розкриття творчих здібностей; знаходження правильного рішення; контролювання власних емоцій.
Емоційна саморегуляція	1. Вправа «Привітання» 2. Притча про істину 3. Міні –лекція «Емоційна саморегуляція» 4. Глибоке дихання 5. Заспокійливе дихання 6. Вправа «Усвідомлене дихання» 7. Вправа «Медитація гори» 8. Вправа «Ха!» 9. Завершення заняття. Рефлексія	10 хв. 5 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 7 хв. 5 хв. 10 хв.	Освоєння технік і прийомів психофізіологічної саморегуляції, звільнення м'язових напружень (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо).
Емоційна саморегуляція	1. Вправа «Привітання» 2. Міні лекція «М'язове розслаблення (прогресивна релаксація)» 3. Вправа для опанування прийомами фізичної релаксації	10 хв. 5 хв. 20 хв.	Освоєння технік і прийомів психофізіологічної саморегуляції, звільнення м'язових напружень (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо).

Тема заняття	Структура заняття	Час	Мета
	4. Вправа «Потягнулися–зламалися» 5. Вправа «Хребці-вагончики» 6. Вправа «Постава» 7. Вправа на релаксацію 8. Обмін враженнями від заняття. Вправа «Побажання»	10 хв. 5 хв. 5 хв. 10 хв. 15 хв.	
Підсумкове, завершальне заняття	1. Вправа «Привітання» 2. Вправа «Незакінчене речення» 3. Вправа «Твір-казка» 4. Вправа «Чому я навчилася?» 5. Повторне діагностичне обстеження (пройти вдома) 7. Прощання 10 хв	10 хв. 10 хв. 20 хв. 10 хв. 10 хв.	Повторна психодіагностика, рефлексія отриманого досвіду, рекомендації.

Очікувані результати проведення програми

1. Підвищення рівня емоційної культури педагогів.
2. Оволодіння педагогами психотехнічними прийомами емоційної саморегуляції.
3. Зниження рівня невротизації, тривожності, емоційної напруженості, втоми.
4. Підвищення самооцінки, стресостійкості, працездатності.
5. Зниження рівня конфліктності.
6. Підвищення емоційної стабільності в стресогенних ситуаціях.
7. Формування потреби у здоровому способі життя та емоційному благополуччі.

По закінченню програми педагогам були дані рекомендації щодо підвищення емоційної стійкості та профілактики емоційної деструкції.

Рекомендації:

1) Думайте позитивно. Кожна життєва ситуація подарована нам не випадково, несе свій життєвий урок, помічайте навіть в найважчих моментах «плюси» і можливості для вашого подальшого шляху. Слід пам'ятати, що справжньою причиною стресу є не люди, не розчарування, не помилки, а те як ви до цього ставитеся. Пам'ятайте: «Хто хвилюється раніше, ніж належить, той хвилюється більше, ніж належить».

2) Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.

3) Піклуйтеся про себе: прагніть до рівноваги і гармонії, ведіть здоровий спосіб життя, задовольняйте свої потреби в спілкуванні.

4) Висипайтеся! Якщо нормальний режим сну порушений в результаті стресу, є ризик опинитися в замкнутому колі: стрес провокує безсоння, а безсоння ще більше підсилює стрес.

5) Оптимізуйте режим роботи і відпочинку.

6) Організуйте робочі паузи для емоційного розвантаження: використовуйте «тайм-аути», які необхідні для забезпечення психічного і фізичного благополуччя (відпочинок від роботи);

7) Влаштовуйте розвантажувальні дні зі зміною діяльності, екскурсіями, прогулянками і поїздками на природу, організовувати свята для себе, своєї сім'ї, близьких людей або для співробітників.

8) «Вільний час педагога – це корінь, що живить гілки педагогічної творчості» (В. О. Сухомлинський).

9) Піклуйтеся про позитивний настрій на цілий день. Розвивайте навички позитивного самонавіювання і мислення, формуйте позитивні установки і побажання.

10) Навчіться жити з гумором. «Гумор – сіль життя, – говорив К. Чапек, – хто краще просолив, довше живе». Сміх захищає нас від надмірної напруги. Смійтеся на здоров'я!

11) Багато хто намагається всюди встигнути, робити більше, ніж в їх силах. Бережіть себе, знизьте темп життя! Намагайтеся без шкоди для здоров'я пережити невдачу. Проблеми і труднощі можуть торкнутися кожного, це норма життя. Пам'ятайте: «Життя ритмічне, спади чергуються з підйомами».

12) Визначте і розділіть короткострокові і довгострокові цілі.

13) Опануйте вміннями і навичками саморегуляції (релаксація, ідеомоторні акти, визначення цілей і позитивна внутрішня мова сприяють зниженню рівня стресу, що веде до вигорання). Засвойте і щоденно використовуйте прийоми релаксації, спрямовані на зниження фізичної, розумової та емоційної напруженості (аутогенне тренування). При високій стресогенності робочого дня рекомендується не збирати емоційну напругу до вечора, а використовувати техніки релаксації кілька разів в день.

14) Займіться професійним розвитком і самовдосконаленням (обмін професійною інформацією з представниками інших служб, що дає відчуття більш широкого світу, ніж той, який існує всередині окремого колективу, для цього існують різні способи – курси підвищення кваліфікації, конференції тощо).

15) Намагайтеся розраховувати й обдуманно розподіляти свої навантаження.

16) Простіше ставтеся до конфліктів на роботі.

17) На будь-які перешкоди, труднощі, невдачі відповідайте мобілізацією всіх своїх сил. Мобілізуйтеся швидко й ефективно!

18) Не намагайтеся бути кращим завжди і у всьому.

19) Хобі. Обов'язково знайдіть собі заняття до душі, не пов'язане з професійною діяльністю. Тоді стрес буде «приставати» до вас рідше. Будь-яка творча робота може зцілювати від переживань: малюйте, танцюйте, співайте, ліпіть, шийте, вишивайте, конструює та інше.

20) Привнесіть нові емоції, думки і дії в свій звичайний день. Почніть «Новий день». Ви повертаєтеся додому по одній і тій же дорозі, робите звичайні стереотипні вчинки – в «Новий день» спробуйте зробити 10 нових

вчинків (наприклад, повертайтеся додому іншою дорогою, по-новому попросіть про зупинку в транспорті і ін.).

21) Дозволяйте собі проявляти емоції, іноді корисно просто виговоритися. Заганяти емоції всередину, намагатися їх приховувати, дуже шкідливо! Емоційна розрядка необхідна для збереження здоров'я (фізичного і психічного). Уміння розповісти про свої проблеми допоможе налагоджувати контакти з оточуючими, розуміти самого себе. Зображуйте емоції за допомогою жестів, міміки, голосу; мисліть, рвіть папір; кидайте предмети в мішень на стіні; спробуйте намалювати своє почуття, потім розфарбуйте його, зробіть смішним або порвіть; поговоріть з ким-небудь, роблячи акцент на свої почуття («Я засмучений...», «Мене це образило...»).

22) Піклуйтеся про позитивні настрої на цілий день. Розвивайте навички позитивного самонавіювання і мислення, формуйте позитивні установки і побажання.

23) Залучайтеся до емоційного спілкування (коли людина аналізує свої почуття і ділиться ними з іншими, ймовірність вигорання значно знижується або процес цей виявляється не настільки вираженим).

24) Вчіться переключатися з одного виду діяльності на інший.

25) Розвивайтеся. Іноді необхідно втекти від життєвих проблем і розважитися. Знайдіть заняття, що було б захоплюючим і приємним для Вас.

26) Будьте позитивною особистістю.

27) Уникайте критикувати інших. Вчіться хвалити інших за ті речі, які Вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих.

28) Вчіться терпіти й прощати. Нетерпимість до інших приведе до фрустрації й гніву. Спробуйте дійсно зрозуміти, що відчувають інші люди, це допоможе Вам прийняти їх.

29) Виробіть звичку правильного харчування:

- регулярний прийом збалансованої, багатой на вітаміни їжі;
- включення в раціон фруктів і овочів, багато грубої їжі, особливо цільного зерна і круп;

- обмеження жирної їжі, рослинних масел і білків;
- дуже багато свіжої чистої води (не менше 8 склянок на день).

30) Багато рухайтесь і фізично тренуйтеся по 20-30 хвилин три рази на тиждень. Регулярні фізичні вправи сприяють виведенню з організму хімічних речовин, що утворюються в результаті стресу, роблять релаксацію глибшою і покращують сон. Будь-які фізичні вправи або спорт, якщо навантаження не дуже великі, корисні для організму.

31) Навчіться правильно дихання. Якщо воно рівне і глибоке, діафрагмальне, то діє заспокійливим чином.

32) Скажіть «ні» шкідливим звичкам.

33) Спілкування з живою природою.

34) Спілкуватися з домашнім улюбленцем.

35) Знаходити час для турботи про себе, слухати музику, дивитися улюблені передачі, фільми, читати книги.

36) Завдання: напишіть листа людині, яка вас колись образила, але з якихось то причин ви не сказали йому про свої почуття.

37) Музика є одним з компонентів поліпшення настрою. Рекомендуються наступні музичні твори: при перевтомі і нервовому виснаженні «Ранок» Е. Гріга, «Полонез» М. Огінського; при пригніченому меланхолічному настрої: ода «До радості» Л. Бетховена, «Аве Марія» Ф. Шуберта; при вираженій дратівливості, гніві: «Сентиментальний вальс» П. Чайковського; при зниженні зосередженості уваги – «Пори року» П. Чайковського, «Мрії» Р. Шумана; розслаблююча дія: «Лебідь» К. Сен-Санса, «Баркарола» П. Чайковського; тонізуюча дія: «Чардаш» І. Кальмана, «Кумпарсита» Х. Родрігеса, «Шербурзькі парасольки» М. Леграна.

2.3. Аналіз ефективності програми психологічної корекції негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів в професійній діяльності

Реалізація програми психокорекції негативних психоемоційних станів проводилася у червні – серпні 2021 року.

Виборку становили спеціальні педагоги початкових класів, які брали участь у констатувальному експерименті. Нажаль у більшості педагогів була відсутня мотивація в участі у програмі. На основі аналізу, отриманих у ході дослідження негативних психоемоційних станів, нами було сформовано корекційну групу, до складу якої увійшли 10 респондентів з середнім та високим рівнем невротизації, організаційного стресу та тривожності.

Перевірка ефективності запропонованої програми здійснювалася методиками, що застосовувалися до впровадження корекційної програми. Результати контрольної діагностики представлені у Додатку Л.

Аналізуючи отримані результати спостерігаємо поліпшення показників експериментального дослідження. Результати аналізу діагностики до та після впровадження психокорекції надані в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Аналіз результатів експериментального дослідження

Шкала проявів	Кількість респондентів, % (n=10)					
	високий рівень		середній рівень		низький рівень	
	до корекції	після корекції	до корекції	після корекції	до корекції	після корекції
Невротизація	50	-	30	60	20	40
Сприйнятливість до організаційного стресу	70	20	30	60	-	20
Тривожність	10	-	60	30	30	70
Фрустрація	-	-	40	40	60	60
Агресивність	-	-	50	30	50	70
Ригідність	-	-	60	30	40	70

Результати кількісних показників рівня організаційного стресу та невротизації графічно представлені на діаграмі (рис. 2.8).

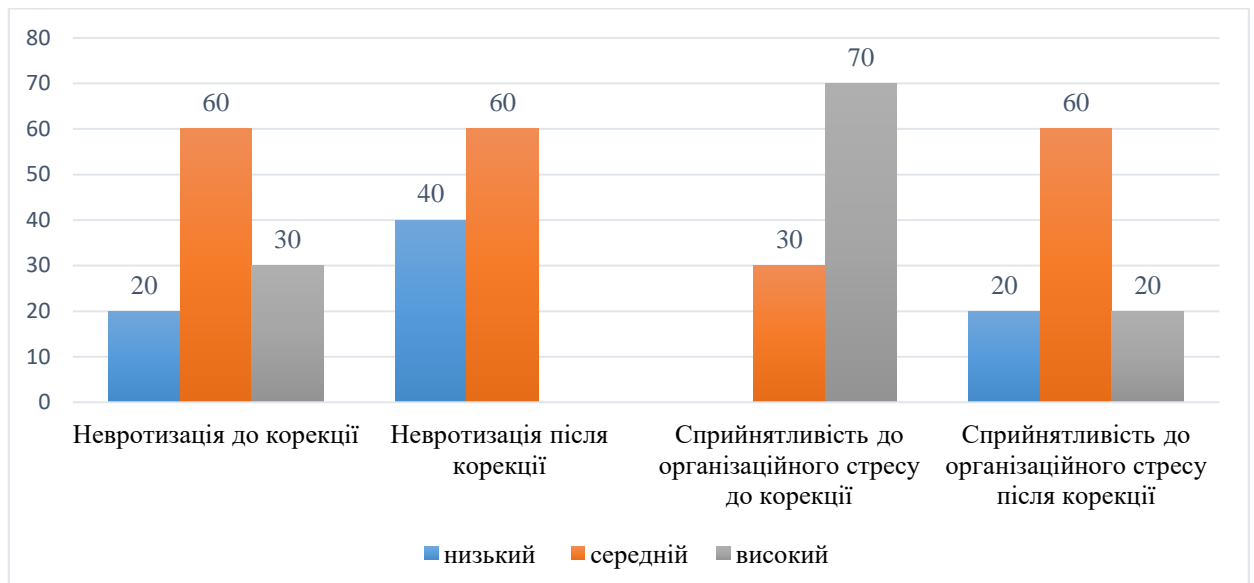


Рис. 2.8. Порівняльний аналіз показників рівня сприйнятливості до організаційного стресу, невротизації до та після проведення психологічної корекції, %

Як видно з рисунку 2.8, після проведення психологічних корекційних занять у респондентів спостерігається зниження рівня невротизації та сприйнятливості до організаційного стресу. Показники рівня невротизації коливаються в межах середнього та низького рівнів. Показник рівня організаційного стресу хоч і знизився, але майже у 60% респондентів він знаходиться на середньому рівні.

Також спостерігаємо зниження рівнів тривожності у 50% респондентів та ригідності у 30% респондентів (рис.2.9).

Рівень агресивності знизився у 20% респондентів (рис.2.10). Низькі рівні фрустрації та агресивності після проведення психологічної корекції пояснюються тим, що на початку дослідження вони були в нижніх межах середнього рівня (рис. 2.10).

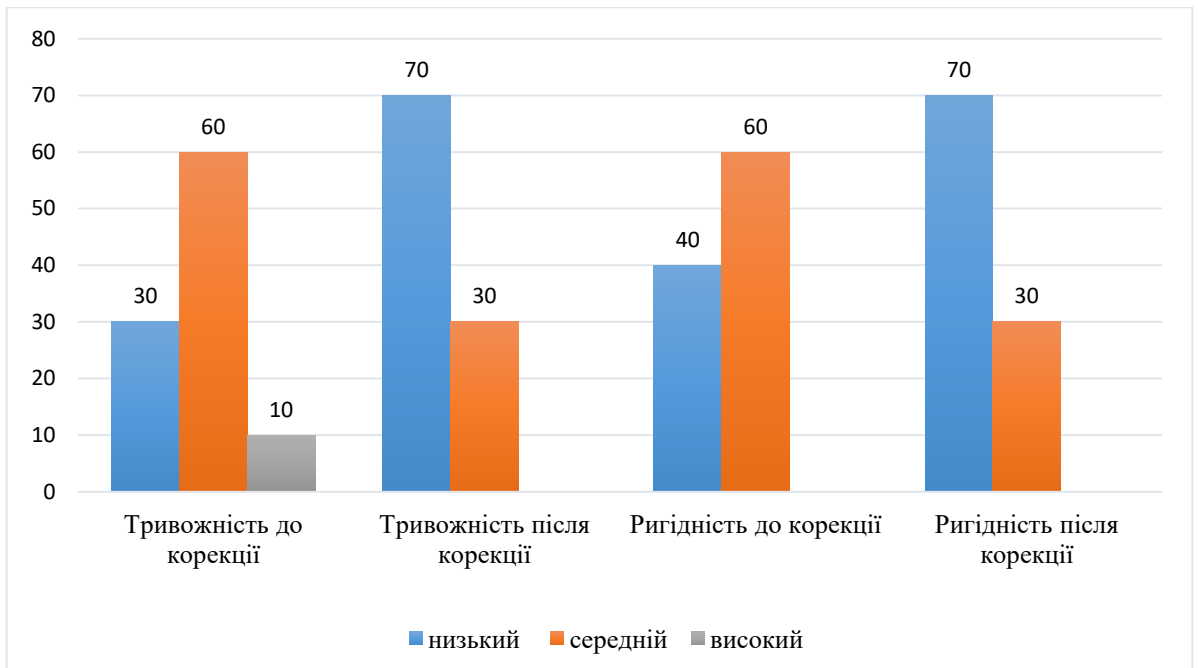


Рис. 2.9. Порівняльний аналіз показників тривожності, ригідності до та після проведення психологічної корекції, %

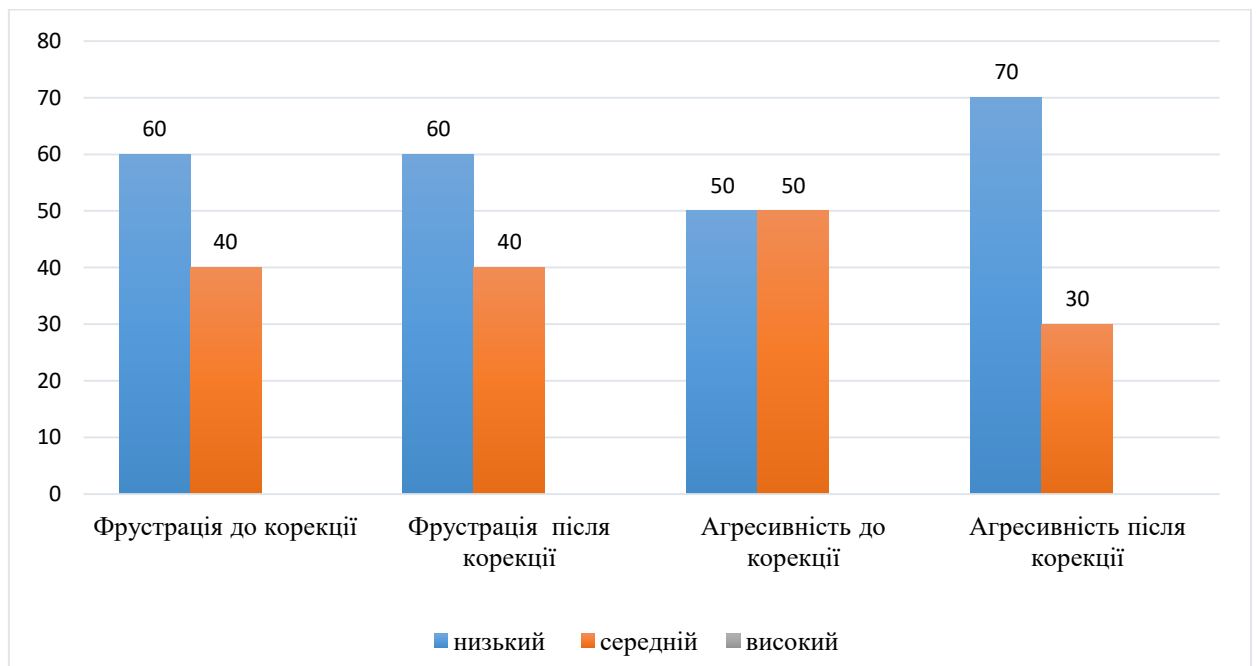


Рис. 2.10. Порівняльний аналіз показників фрустрації, агресивності до та після проведення психологічної корекції, %

Незначні зміни у проявах негативних психоемоційних станів можна пояснити обмеженим терміном впровадження корекційної програми, адже на формування психічних властивостей необхідно більше часу. Однак, в процесі

впровадження програми учасники експерименту усвідомили проблему психічного здоров'я, що позитивно відобразилося на результатах.

Статистична обробка показників невротизації, сприйнятливості до організаційного стресу, тривожності, агресивності, ригідності та фрустрації, з метою дослідження динаміки спрямованості та виразності змін у спеціальних педагогів, професійна діяльність яких пов'язана з взаємодією з людьми, після реалізації корекційної програми, була проведена з використанням Т-критерій Вілкоксона (непараметричний статистичний тест (критерій)).

Результати досліджень до та після проведення корекційної програми надано в Додатку М (табл.1-6).

Отримані результати свідчать, що показники після експерименту знизилися та не перевищують показники до його початку ($T_{\text{емп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$). Показник фрустрації та агресивності залишився без змін ($T_{\text{емп}} > T_{\text{кр}} (0,05)$), тому що на початку експерименту ці показники були на в основному на низькому рівні.

Отже, результати експериментальної перевірки авторської програми дозволяють констатувати, що психокорекційні заходи ефективно знижують рівень невротизації спеціальних педагогів, що в свою чергу призводить до зменшення у них проявів дезорганізації поведінки та неадекватних реакцій на зовнішні роздратування, підвищення гнучкості та пластичності поведінки, продуктивності та результативності професійної діяльності, покращення самооцінки та міжособистісних стосунків.

Тому програму психокорекції негативних психоемоційних станів доцільно використовувати для підвищення ефективності діяльності і забезпечення психічного здоров'я педагогів. Педагоги, що брали участь у дослідженні, виявили потребу надалі працювати над збереження психічного здоров'я. Це свідчить про те, що проведення психокорекційної програми серед учителів початкових класів дало очікувані результати.

ВИСНОВКИ

У процесі написання дипломної роботи був проведений теоретичний аналіз проблеми формування негативних психоемоційних станів у професійній діяльності спеціальних педагогів; емпірично визначено і вивчено особливості негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів в професійній діяльності; розроблено, реалізовано програму психологічної корекції негативних психоемоційних станів спеціальних педагогів в процесі їх професійної діяльності; емпірично підтверджено ефективність програми.

Систематизація наукових підходів до вивчення проблеми негативних психоемоційних станів педагогів спеціальних закладів, які надають освітні послуги дітям з аутизмом, свідчить про її достатню теоретичну та методологічну розробку, незначну кількість експериментальних досліджень. Теоретично-методологічний аналіз поглядів на природу негативних психоемоційних станів в професійній діяльності вказує на їх складність та багатоаспектність.

Дослідивши наукові джерела, ми передбачили виникнення в професійній діяльності спеціального педагога таких негативних психофізіологічних, функціональних та психоемоційних станів: втома, тривожність, нервово-психічна напруга, психоемоційна напруженість, стрес, фрустрація. Професійна діяльність спеціального педагога завжди містить у собі перевантажену емоціями комунікативну діяльність.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили встановити, що педагоги навчального закладу мають різноманітні прояви негативних психоемоційних станів і потребують подальшої серйозної та планомірної соціально-психологічної роботи з їх попередження та профілактики, що є необхідним для удосконалення їх професійної діяльності.

Існування більшості проблем й труднощів педагогічної праці, як професії системи «людина-людина», підтвердились у результаті індивідуальних бесід та

пілотажного опитування спеціальних педагогів, у ході яких враховувалося, що якість отриманої інформації залежить від ступеня встановленого контакту. Більшість педагогів мали виражену симптоматику негативних психоемоційних станів та емоційного вигорання.

При дослідженні емоційного вигорання у педагогічних працівників спеціального закладу спостерігається часткова або повна сформованість фаз вигорання. Найбільший відсоток припадає на фазу «Резистенції», для якої характерні надмірне емоційне виснаження та формування неконструктивних захисних реакцій: відсторонення, байдужості, емоційної сухості тощо. Основні її прояви зводяться до: неадекватного, залежного від настрою емоційного реагування; опору стресу, що наростає, шляхом ухиляння від професійних обов'язків, їх формального виконання; зниження інтенсивності професійної взаємодії; обмеження емоційної віддачі; замкнутість та втеча від контактів; неспроможність контролювати власні емоції у межах прийнятих морально-етичних норм; байдужість у стосунках; емоційна черствість та постійна потреба в самовиправданні. З такими проявами емоційної деформації педагогу буде важко знайти підхід до дитини з аутизмом або з іншими розладами поведінки. Дослідивши рівень психічних станів спеціальних педагогів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) спостерігаємо що майже у 41% педагогів спостерігається середній та високий рівень тривожності. У 45% респондентів середній рівень ригідності. Педагог не бажає мінятися залежно від різних ситуацій, пристосовуватися до ходу життя. Таким людям складно покидати зону власного комфорту. Підвищений рівень агресивності виявлено 35% респондентів. Педагогу важко контролювати власні емоції, з'являється гнів, злість, вона схильна спричинити шкоду оточуючим. Рівень фрустрації підвищений у 38% респондентів. Педагог відчуває гнітючу напругу, тривожність, відчуття безвихідності і відчаю, виникає внутрішня тенденція до агресивності, яка або затримується, проступаючи у вигляді дратівливості, або відкрито проривається у вигляді гніву, відбувається часта зміна занять та ін. Разом з тим 62 % респондентів мають високу толерантність до стресу в

професійній діяльності, навіть не зважаючи на «екстримальні» умови, які супроводжують їхню професійну діяльність. На жаль 18% респондентів демонстрували високий рівень сприйнятливості до організаційного стресу, що говорить про низьку стресостійкість та схильністю до поведінки типу «А». Враховуючи стресогенні умови праці спеціальних педагогів було проведено дослідження рівня невротизації. Серед респондентів переважає середній рівень невротизації (55%). Це свідчить про виражену емоційну збудливість. Високий рівень невротизації негативно впливає на професійну діяльність педагогів, ставить під питання професійну придатність педагога.

При статистичній обробці даних із застосуванням критерій рангової кореляції Спірмена виявлено тісний прямий зв'язок між невротизацією, тривожністю та фазою «резистенції», тривожністю, агресивністю та рівнем сприйнятливості до організаційного стресу, тривожністю та фрустрацією, а також тісний зворотній зв'язок між агресією та рівнем сприйнятливості до організаційного стресу. Тому підвищений рівень невротизація та тривожності являється причиною формування симптомів емоційного вигорання, підвищення рівня тривожності та агресивність сприяє підвищенню рівня організаційного стресу, що може стати причиною серцево-судинної захворюваності. Враховуючи результати дослідження було проведено емпіричне дослідження, у формі розробки та реалізації тренінгової програми щодо зниження рівня негативних психоемоційних станів педагогічних працівників, оцінка ефективності реалізованої програми.

Результати дослідження показників невротизації, сприйнятливості до організаційного стресу, тривожності, агресивності, ригідності та фрустрації після реалізації корекційної програми дозволили зробити наступні висновки, що після проведення психокорекційних занять рівня невротизації зниження у 70% респондентів, рівень тривожності у 50 % респондентів, агресивності у 20% респондентів та ригідності у 30 % респондентів. Низькі показники фрустрації та ригідності пояснюються ще тим, що ще на початку дослідження вони були в нижніх межах середнього рівня.

На жаль спеціальних педагогів не готують до можливого емоційного перевантаження, не формують у них цілеспрямовано відповідних знань, умінь, особистісних якостей, необхідних для подолання емоційних труднощів професії. Хоча вони володіють інформацією про шкідливість професійної діяльності, симптоматику емоційного вигорання, негативні психоемоційні стани шкідливість професійної діяльності, але не обізнані в способах їх подолання. Більшість педагогів не має уявлення, яким чином можна контролювати свої емоції та не володіють техніками саморегуляції, що негативно впливає на їх життя в цілому. У педагогів спостерігалася низька мотивація до розуміння та навчання правильно керувати своїми емоціями, а саме розвинути свій емоційний інтелект. Засоби та прийоми подолання негативних психічних станів, що використовуються педагогами, у більшості випадків сформовані на попередньому досвіді чи формується спонтанно й визначаються особливостями нервової системи, індивідуальними властивостями.

На етапі проведення емпіричного дослідження було проведено розробка, реалізації та аналіз ефективності корекційної програми щодо зниження рівня негативних психоемоційних станів педагогічних працівників, оцінка ефективності реалізованої програми. Загальною метою програми була розробка та апробація заходів психокорекції, спрямованих на провідні параметри емоційної деформації (тривожність, агресивність, ригідність, фрустрацію), що має значно знизити рівень невротизації і поліпшити психоемоційні стани спеціальних педагогів в професійній діяльності.

Аналіз результатів дослідження дозволив зробити висновки, що після проведення психокорекційних занять рівень невротизації знизився у 70% респондентів, рівень тривожності у 50% респондентів, агресивності у 20% респондентів та ригідності у 30% респондентів. Низькі показники фрустрації та ригідності пояснюються ще тим, що ще на початку дослідження вони були в нижніх межах середнього рівня. Порівняльний аналіз результатів констатувальної та контрольної діагностики показав позитивні зміни у проявах

негативних психоемоційних станів: високі показники перейшли у ранг середніх, рівень середніх значень у деяких випадках знизився до рівня норми, тобто до низьких.

Досягнутий результат став можливим завдяки тому, що, по-перше, навчання проводилося у груповій формі; по-друге, оволодіння техніками саморегуляції сприяло значному і стійкому зниженню напруги, що відповідно підвищило стійкість стосовно стресогенних факторів зовнішнього середовища. Значно покращилися оцінки власного психічного здоров'я, життєвої активності в цілому, знизилася рівень тривожності, підвищились емоційна й вегетативна стійкості, поліпшився сон, знизився рівень тривоги, а також – підвищення працездатності. Таке поліпшення самопочуття пов'язане з тим, що у програмі були цілеспрямовано використані релаксаційні психотехніки, які сприяють зміні саме цих параметрів як найбільш важливих для профілактики професійних деформацій спеціальних педагогів.

Для підтвердження гіпотези, а саме що ефективна психокорекційна програма, спрямована на провідні параметри емоційної деформації (тривожність, агресивність, ригідність, фрустрацію) має значно знизити рівень невротизації і поліпшити психоемоційні стани спеціальних педагогів в професійній діяльності, було обрано непараметричний статистичний тест (критерій) Т- критерій Вілкоксона. Нами було доведено, що провідні параметри емоційної деформації (тривожність, агресивність, ригідність, фрустрацію) невротизації та сприйнятливості до організаційного стресу після проведення програми психокорекції негативних станів зменшилися.

Таким чином, розроблена та апробована в рамках даного дослідження програма психологічної корекції негативних станів показала свою ефективність, гіпотеза підтвердилася, мета досягнута, завдання виконані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авидон И. Гончукова О. Тренинг взаимодействия в конфликте. Материалы для подготовки и проведения. Санкт-Петербург, 2008. 256 с.
2. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / под ред. В. В. Давыдова. Казань, 1987. 262 с.
3. Агавелян В. С. Психолого-педагогическая диагностика и регуляция психических состояний учителя в образовательном процессе . Тексты. Челябинск : ЧГУ, 2001. 44 с.
4. Акиндинова И. А., Баканова А. А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика. *Педагогические вести*. 2003. № 5. С. 34–41.
5. Анохин П. К. Эмоции. Психология эмоций. Тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. К. Вилюнас. Москва : МГУ, 1984. 288 с.
6. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. докт. псих. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 33 с.
7. Башмакова О. В. Емоційні та психосоціальні чинники ставлення до здоров'я: автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2007. 20 с.
8. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Москва : Форс, 2014. 576 с.
9. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : Пер Се, 2006. 528 с.
10. Бодров В. А. Інформаційний стрес : навч. посіб. Київ, 2000. 352 с.
11. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. Питер, 1999. 105 с.
12. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие. Москва : Российское педагогическое агенство, 1998. 263 с.

URL: <https://lib.co.ua/psychology/burlachuklfkorgovaey/psihologijagiznennyhsituaciy.jsp>

13. Гонина О. О. Развитие эмоциональной устойчивости педагогов ДОУ. *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2014. № 4. С. 157–160

14. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2002. 240 с.

15. Гренлюнд Е. Оганесян Н. Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. Питер, 2004. 288 с.

16. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. Санкт-Петербург, 2006. 44 с.

17. Дзвоник Г. П. Емоційна стійкість як професійна якість фахівця. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/132487772.pdf>

18. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я педагога: ризики потенційного та руйнівного впливу. Досягнення та перспективи дослідження феномену здоров'я у сучасній психологічній науці : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 листоп. 2016 р.). Вінниця, 2016. С. 66–72.

URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7670/1/Dzuba_T_Prof_zdorovi_e_riski.pdf

19. Дикая Л. Г., Щедров В. И. Метод определения индивидуального стиля саморегуляции психического состояния человека. *Проблемность профессиональной деятельности: теория и методы психического анализа*. Москва : Институт психологии РАН, 1999. С. 106–131.

URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n34/962-druzhilov34.html>

20. Дружилов С. А., Олещенко А. М. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «свойства личности — состояния — процессы» *Психологические исследования : электронный научный журнал*. 2014. Т.7, № 34. С. 10

URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n34/962-druzhilov34.html>

21. Дружилов С. А. Профессиональное здоровье трудящихся и психологические аспекты профессиональной адаптации. *Успехи современного естествознания*. 2013. № 6. С. 34-37.

URL: <https://s.natural-sciences.ru/pdf/2013/6/6.pdf>

22. Душка А. Л. Використання групової психотерапії при захворюваннях, що супроводжуються невротичним станом. *Приоритетные направления решения актуальных проблем медицины : материалы междунар. науч.-практ.конф.* (м. Дніпропетровськ, 10 жовт. 2013 р.). Дніпропетровськ, 2013 С. 34 – 40.

23. Душка А. Л. Генезис и виды проявления эмоций. *Вісник ОНУ*, 2013. Т. 18. Вип. 4. С.85– 93.

24. Дьячкова Е. С. Эмоционально-неблагоприятные состояния в структуре личности педагога. *Вестник ТГУ*, 2012. Т.17, вып.1. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/emotsionalno-neblagopriyatnye-sostoyaniya-v-strukture-lichnosti-pedagoga.pdf>

25. Европейская декларация по охране психического здоровья: Проблемы и пути их решения : материалы Европ. конф. ВОЗ. (г. Хельсинки, 12—15 янв. 2005 г.). Хельсинки, 2005. С.5. EUR/04/5047810/6

26. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів. Одеса, 2009. С. 83

27. Жукова Л.В. Особливості емоційного вигорання дефектологів, які працюють із дітьми з розладами аутистичного спектру. Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки. Херсон, 2020 № 2. С. 15–22 URL:<http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1049>

28. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг. Ленинград : ЛГУ, 1989. 208с.

29. Зборовская И. В. Саморегуляция психической устойчивости учителя. *Прикладная психология*. Москва, 2001. № 6. С. 55–65

30. Изард К. Психология эмоций. Санкт-Петербург, 2002. URL: <https://studfile.net/preview/4513195/page:2/>

31. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 493 с.
32. Истратова, О. Н. Справочник по групповой психокоррекции. Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. 443с.
33. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг, Санкт-Петербург, 2004. 194с.
34. Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. Ленинград : Прибой, 1927.
35. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. 200 с.
URL:https://lib.iitta.gov.ua/1651/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_12.pdf
36. Комаревцева И. В. Проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов системы специального (коррекционного) образования. Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика и коррекция: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Астрахань, 7–8 октября 2011 г.). Астрахань, 2011. 207 с. С.121 URL:http://www.psihdocs.ru/pars_docs/refs/88/87186/87186.pdf#page=121
37. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності. Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2003. 400 с.
38. Корольчук М С., Крайнюк В. М., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : ІНК ОС, 2002. 272 с.
39. Крылов А. А., Суходольский Г. В. Эргономика: учеб. пособие / за ред. Крылова А. А. Ленинград : ЛГУ, 1988. 184 с.
40. Купер К. Л. Маршал Д., Леонова А. Б. Источники стресса «белых воротничков» *Психология труда и организационная психология*. Москва, 1995. С. 179–204.
41. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. Санкт-Петербург, 2007. 256 с.

42. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. Вестник МГУ, 2000. № 3. С. 4–21
43. Лютова Е. К. Мони́на Г. Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. Москва, 2000. 202с. URL: <http://pedlib.ru/Books/3/0002/index.shtml>
44. Маклахов А. Г. Общая психология : учебник для вузов. Санкт-Петербург, 2007. 583с.
45. Максименко С. Д, Карамушка Л. М. , Зайчикова Т. В.. Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Київ : Міленіум, 2006. 365с.
46. Малина О. Г., Іванов Є. О. Психологічний аналіз негативних психоемоційних станів у професійній діяльності держслужбовців. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. № 2. С. 119–126. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2017_2_23
47. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. Москва : Эксмо, 2005. 960с.
48. Математична статистика для психологів. URL:<https://statspy.ru/wilcoxon/tablica-wilcoxon/>
49. Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика : учебно-методическое пособие. Екатеринбург : УГПИ, 2018. 112 с.
50. Мешко Г. Формування саногенного мислення майбутніх педагогів як умова збереження і зміцнення їх професійного здоров'я. Вісник Львівського університету, 2009. № 25. С. 258–264.
51. Миронець С. М., Тімченко О. В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія. Київ : Август-Трейд, 2008. 249 с. URL:<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2082/1/negativ.pdf>
52. Миронова С. П. Корекційна робота як специфіка професійної діяльності педагога-дефектолога. *Дефектологія*. Київ, 2004. С. 11–14

53. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя : учеб. пособ. Москва, 2004. 320 с.

54. Мойкин Ю. В., Киколов А. И, В.И. Тхоревский, Л.Е. Милков Психофизиологические основы профилактики перенапряжения. Москва : Медицина, 1987. 256 с

55. Наугольник Л. Б. Психология стрессу: *підручник*. Львів, 2015. 324 с
URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-conte>

56. Ноженкина О. С. Профессиональная деформация учителя и педагогическая рефлексия. *Вопросы психологии*. Москва : Педагогика, 2009. № 2. С. 55–62

57. Островська К. О Психологічні чинники професійного вигорання корекційних педагогів. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. Київ : НПУ ім. М Драгоманова, 2012. С. 402-410

58. Павленко В. В. Психологічний аналіз негативних стрес-реакцій у вчителів. *Психологія*. 2002. Вип. 17. С. 239 – 244.

59. Победить аутизм. Метод Семьи Кауфман. Москва, 2005. 96с. URL:<https://www.osoboedetstvo.ru/files/book/file/holmog01.pdf>

60. Прохоров А. О. Психология состояний: *Учебное пособие*. Санкт-Петербург. 616 с. URL:https://kpfu.ru/portal/docs/F_292350932/Uchebnik_elektronnyj.variant.pdf

61. Психология состояний. *Хрестоматия*. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдрева, А. О. Прохоров. Санкт-Петербург, 2004. 608с.

URL:<file:///C:/Users/User/Desktop/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8.pdf>

62. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебн. пособ. Самара : БАХРАХ-М, 2001. 672 с.

63. Рудюк Н. Г., Дубчак Г. М. Дослідження емоційно-вольової сфери : практикум із загальної психології. Чернівці, 2005. 65 с.

64. Сергеева І. В. Індивідуальні особливості емоційної сфери особистості й емоційної регуляції діяльності педагогів. *Проблеми загальної та педагогічної психології* / за ред. С. Д. Максименка. 2003. Ч. 4. С. 272–282.
65. Скрипко Л. Профілактика емоційного вигорання в педагогів. Полтава, С. 240 – 244.
66. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания. *Медицинские новости*. АГУ, 2002. №7. С. 3–9.
URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/2012113011104093.pdf>
67. Тимошенко Г. В., Леоненко Е. А. Работа с телом в психотерапии: практическое руководство. Москва, 2010. 480с.
68. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь, 2011. 286 с.
69. Тополов Є. В. Професійна агресивність особистості: монографія. Київ : Слово, 2011. 400с.
70. Ширманова О В. Эмоциональная напряженность учителя и студента: взаимосвязь физиологических и психологических показателей. *Психологический журнал*. Т. 23. № 2. С. 88 – 99.
71. Юрківський Є. В. Психологічні детермінанти конфліктності вчителя у педагогічній взаємодії: Автореф. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2002. 19 с.
72. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання: навч.посіб. Вища школа., 2004. 679 с.
73. Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Kotroni, C. Working with students with special educational needs in Greece: Teacher's stressors and coping strategies. *International Journal of Special Education*. 2009. 100–111.
URL: <https://eric.ed.gov/?id=EJ842123>
74. Desirae C. Vargas. Working with Children on The Autism Spectrum: Decreasing Job Burnout California State University, 2021
URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2158244020918297#>

75. Giovagnoli, G., Postorino, V., Fatta, L. Behavioral and emotional profile and parental stress in preschool children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 45-46, 411–421.

URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26318505/>

76. Francisca N., Charity N., Vera Ph., Ifeanyichukwu M., Uchenna N., Alexandra O. Managing job stress in teachers of children with autism.

URL: [https://journals.lww.com/md-](https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2020/09040/managing_job_stress_in_teachers_of_children_with.10.a.spx)

[journal/fulltext/2020/09040/managing_job_stress_in_teachers_of_children_with.10.a.spx](https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2020/09040/managing_job_stress_in_teachers_of_children_with.10.a.spx)

77. Laybourn S, Frenzel A., Fenzl T. Teacher Procrastination, Emotions, and Stress: A *Qualitative Study*. *Frontiers in Psychology*. 2019

URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02325/full>

78. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. P. 99–113.

79. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout *Annual Review of Psychology*. 2001. P. 397–422

80. Samuel C., Eseadi, Chiedu; Onuigbo, Liziana N. A rational-emotive stress management intervention for reducing job burnout and dysfunctional distress among special education teachers: An effect study, 2018

URL: [https://journals.lww.com/md-](https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2018/04270/A_rational_emotive_stress_management_intervention.3.6.aspx)

[journal/Fulltext/2018/04270/A_rational_emotive_stress_management_intervention.3.6.aspx](https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2018/04270/A_rational_emotive_stress_management_intervention.3.6.aspx)

81. The Effects of Special Education Category and Type of Training on Job Burnout in Special Education Teachers.

URL: <https://doi.org/10.1177/088840649001300309>

82. Vargas, Desirae, "Working With Children on The Autism Spectrum: Decreasing Job Burnout". *Capstone Projects and Master's Theses*. 2021. URL:

https://digitalcommons.csumb.edu/caps_thes_all/1102

83. Von Oncuil J. *ABC of work related disorders: stress at work*. *British Medical Journal*. 1996. P. 745–748

84. Yarullin I., Nasibullov R. *Features of Emotional Burnout of Teachers Working in Inclusive Classes*. VI International Forum on Teacher Education. 2020, P. 2785-

2803. URL:[file:///C:/Users/%D0%90%D0%BB%D0%BB%D0%BE/Downloads/AP_article_22550%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/%D0%90%D0%BB%D0%BB%D0%BE/Downloads/AP_article_22550%20(2).pdf)

Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання»**(В. Бойко) [62]**

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

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервуватися, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілі діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.

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

13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.

14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.

15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилася така можливість.

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

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.

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

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

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

21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.

22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.

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

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

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

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

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

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

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

31. Я з радістю розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).
33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі зробити цього.
34. Я дуже хвилююся за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.
36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.
37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі.
40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.
41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.
42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.
44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.

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

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

50. Успіхи в роботі надихають мене.

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

52. Я втратив спокій через роботу.

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

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

55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.

56. Я часто працюю через силу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.
69. Стан, прохання, проблеми партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я завжди ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вище, ніж те, чого я досягаю, через певні обставини.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями.
80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця – зробила знервованим, злим, притупила емоції.
84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров'я.

Обробка та інтерпретація результатів

Відповідно до «Ключа» здійснюють такі підрахунки:

- 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;
- 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3 фаз формування «вигорання»;

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

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

«КЛЮЧ»

Фаза «Напруження»

1. Переживання психотравмуючих обставин:

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

2. Незадоволеність собою:

61 -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3).

3. «Загнаність у кут»:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5).

4. Тривога і депресія:

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

Фаза «Резистенція»

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування:

+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5).

2. Емоційно-моральна дезорієнтація:

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

3. Розширення сфери економії емоцій:

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5).

4. Редукція професійних обов'язків:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10).

Фаза «Виснаження»

1. Емоційний дефіцит:

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

2. Емоційне відчуження:

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

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація):

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

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення:

+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

Інтерпретація результатів

Запропонована методика дає докладну картину синдрому «емоційного вигорання». Перш за все треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

- 9 і менше балів - не склалося симптом,
- 10-15 балів складаний симптом,
- 16 і більш-сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі або в усьому синдромі «емоційного вигорання».

Методика дозволяє побачити провідні симптоми «вигорання». Важливо зазначити, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше число. Подальший крок в інтерпретації результатів опитування — осмислення показників фаз розвитку стресу — «Напруга», «Резистенція» і «Виснаження». У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак зіставлення балів, отриманих для фаз, не правомірне, бо не свідчить про їх відносної ролі або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різні — реакція на 15 зовнішні і внутрішні чинники, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками правомірно судити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася в більшій чи меншій мірі:

- 36 і менше балів — фаза не сформувалася;
- 37-60 балів — фаза в стадії формування;
- 61 і більше балів — сформована фаза.

Оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «вигорання», можна дати досить об'ємну характеристику особистості і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції.

Висвітлюються такі питання:

- які симптоми домінують;
- якими домінуючими симптомами супроводжується «Виснаження»;
- який симптом (які симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- в яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервову напругу;
- які ознаки і аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб емоційний «вигорання» не завдавало шкоди їй, професійної діяльності і партнерам.

Методика діагностики самооцінки психічних станів**(Г. Айзенк) [62]**

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться 1 бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів**I. Шкала тривожності:**

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток В

Методика «Шкала організаційного стресу»

(І. Макліна, російськомовна адаптація Н. Водоп'янова[62])

Дана шкала вимірює толерантність (стійкість до стресів) до організаційного стресу, яка пов'язана з умінням спілкуватися, адекватно оцінювати ситуацію, без шкоди для свого здоров'я і працездатності, активно і цікаво відпочивати, швидко відновлюючи свої сили.

Інструкція: Прочитайте твердження і виберіть один з п'яти варіантів відповіді, який найбільш точно характеризує вас.

«Ключ»

Ствердження	Вірно (завжди)	Скоріше вірно	Деяко середнє	Скоріше невірно	Невірно (ніколи)
При виникненні проблем я починаю активно діяти	1	2	3	4	5
Після закінчення робочого дня я продовжую думати про незавершені або майбутні робочі справи	5	4	3	2	1
Я працюю з цікавими і гідними людьми, поважаю їх почуття і думки	1	2	3	4	5
Я усвідомлюю і розумію свої власні слабкості і сильні якості	1	2	3	4	5
Існує досить багато людей, яких я можу назвати хорошими друзями	1	2	3	4	5
Я отримую задоволення, використовуючи свої знання і навички на роботі і в житті	1	2	3	4	5
На роботі мені часто нецікаво	5	4	3	2	1
Мені цікаво зустрічатися, розмовляти і працювати з людьми різних світоглядів, що відрізняються від моїх поглядів	1	2	3	4	5
Часто в моїй роботі я беруся за більше, ніж можу встигнути зробити в реальному часі	5	4	3	2	1
У вихідні дні я активно відпочиваю	1	2	3	4	5
Я можу працювати продуктивно тільки з тими, хто близький мені по духу (культури, інтересам, менталітету), або з тими, хто схожий на мене	5	4	3	2	1
Я працюю, перш за все, для того, щоб заробити собі на життя, а не тому, що я отримую задоволення від своєї роботи	5	4	3	2	1
У моїй роботі я завжди дію раціонально,	1	2	3	4	5

чітко визначаю пріоритети (першочергові завдання)					
На роботі я часто вступаю в суперечку з людьми, які мають іншу думку, ніж я	5	4	3	2	1
Я стурбований з приводу своєї роботи	5	4	3	2	1
Крім роботи я встигаю зайнятися багатьма іншими цікавими для мене справами в різних областях (розваги, хобі, творчість...)	1	2	3	4	5
Я засмучуюсь, коли справа не виходить так, як я хочу	5	4	3	2	1
Часто я не знаю, як настояти на своєму в спірних питаннях	5	4	3	2	1
Я легко (без особливої напруги) знаходжу вихід з проблемних (професійно важких) ситуацій, що заважають мені досягти важливої мети	1	2	3	4	5
Я часто не погоджуюсь із моїм начальником або колегами	5	4	3	2	1

Обробка результатів. Відповідно до «Ключа» здійснюється підрахунок вибраних балів.

Інтерпретація результату:

- поведінка типу А: > 50.
- поведінка типу АВ: 49-40.
- поведінка типу В: <39.

Чим менший сумарний показник організаційного стресу, тим вище толерантність, а чим він більший, тим більше схильність до переживання дистресу і різним стрес-синдромам, наприклад, до ризику професійного вигорання і коронарних захворювань.

Також чим більше поведінку людини відноситься до «типу А» і, тим більше і схильність до ризику коронарних захворювань.

Методика «Діагностика рівня невротизації»

(Л. Вассерман) [62]

Інструкція: Ознайомтесь з наведеними нижче судженнями і ситуаціями, виберіть відповідь "так" або "ні".

Ствердження	так	ні
В різних частинах свого тіла я часто почуваю жар, поколювання, відчуття мурашок, оніміння		
Я рідко задихаюсь, і у мене не буває сильного серцебиття		
Раз в тиждень або й частіше я буваю дуже збудженим чи схвильованим		
Голова у мене болить часто		
Два-три рази на тиждень вночі мене непокоять кошмари		
Останнім часом я себе почуваю гірше, ніж будь-коли		
Майже кожен день трапляється що-небудь таке, що мене тривожить		
У мене бували періоди, що я через хвилювання втрачав сон		
Здебільшого, робота дається мені ціною великих зусиль		
Інколи я буваю таким збудженим, що це заважає мені заснути		
Велику частину часу я відчуваю невдоволення життям		
Мене постійно що-небудь тривожить		
Я намагаюсь рідше зустрічатися зі своїми знайомими і друзями		
Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженням.		
Мені важко зосередитись на якомусь завданні чи роботі		
Я дуже втомлююсь за день		
Я вірю в майбутнє		
Я часто переймаюсь сумними думками		
Часом мені здається, що моя голова працює повільніше, ніж звичайно		

Найважча для мене боротьба – це боротьба з самим собою		
Я майже завжди про щось або про когось тривожусь		
У мене мало впевненості в собі		
Я часто почуваю невпевненість в собі		
Кілька разів на тиждень мене турбують неприємні відчуття у верхній частині живота (під ложечкою)		
Інколи у мене виникає такі почування, ніби переді мною з'явилося стільки труднощів, що здолати їх неможливо		
Раз в тиждень або й частіше я без вагомій причини раптово почуваю жар у всьому тілі		
Часом я виснажую себе тим, що забагато на себе беру.		
Я дуже уважний до того, як я одягаюсь		
Мій зір погіршився останнім часом		
У стосунках між людьми частіше всього переважає несправедливість		
У мене бувають періоди такого сильного хвилювання, що мені важко всидіти на місці		
Я з задоволенням танцюю, коли є можливість		
По можливості, я намагаюсь уникати великого скупчення людей		
Мій шлунок дуже мене непокоїть		
Мушу визнати, що часом я хвилююсь через дурниці		
Часом сам жалкую, що я такий дратівливий і невдоволений		
Кілька разів на тиждень у мене з'являється відчуття того, що мусить статися щось страшне		
Мені здається, що мої близькі погано мене розуміють		
Я часто відчуваю біль в серці або в грудях		
В гостях я. здебільшого, сиджу де-небудь збоку чи розмовляю з кимсь одним		

Обробка даних: Потрібно підрахувати число позитивних відповідей. Чим більший отриманий результат, тим вищий рівень невротизації

Інтерпретація рівнів невротизації: Високий рівень — від 20 і вище.

Середній рівень — від 10 до 19

Низький рівень — від 1 до 9

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ

Заняття 1

Інформаційно-діагностичне

Мета: встановлення контакту; інформування педагогів про роль емоцій у формуванні негативних емоційних станів, емоційних деформацій; про емоційну стійкість як складову психічного здоров'я педагога; діагностика емоційно-вольової сфери особистості педагога з виявлення негативних психоемоційних факторів в професійній діяльності; формування запитів учасників.

Хід заняття

1. Вправа-привітання.

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі.

Час проведення: 10 хв

Інструкція: Один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!» А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, хором відповідають: «Дякую!» Вправа повторюється декілька разів.

2. Вправа «Правила роботи групи»

Час проведення: 10 хв

Хід проведення: Учасники пригадують правила, за якими вони повинні працювати. *Ведучий:* «Для того, щоб наше з Вами спілкування було ефективним, пропоную в процесі спілкування дотримуватися таких правил:

- Все, що робиться в групі, робиться на добровільних засадах.
- Правило конфіденційності.
- Звертатися один до одного на ім'я.
- Принцип «Тут і тепер».

- Право ведучого.
- Правило піднятої руки.
- Приймати себе та інших такими, якими вони є.
- Уникати оцінок один одного.
- Повага до того, хто говорить.
- Правило взаємного зв'язку.
- Активність.
- Правило «Стоп!».
- Принцип «Я».
- Щирість та відвертість.
- Не оцінювати.
- Вимикати телефон.

Обговорення та роз'яснення необхідності виконання всіх правил кожним учасником групи. Помістити правила на видне для всіх місце в групі.

3. Гра «Візитна картка»

Час проведення: 15 хв.

Хід проведення: Гра вимагає від учасників бути уважними до слів один одного і запам'ятовувати, хто що сказав. Гравці сідають у коло і, передаючи один одному якийсь маленький предмет, розповідають про себе. Розповідають не просто так, а за спеціальною схемою.

Перший гравець називає своє ім'я. («Мене звать Вася».)

Другий теж представляється і додає якусь інформацію про себе, наприклад, скільки йому років. («Мене звать Таня, мені 20 років».)

Третій каже, як його звать, скільки йому років і ще щось про себе, наприклад, чим він любить займатися у вільний час. («Мене звать Ольга, мені 40 років, я люблю танцювати».)

Четвертий повинен розповісти про себе за двома першими пунктами (ім'я, вік), якимось прокоментувати третій пункт і додати ще щось нове («Я — Андрій, мені 30 років, я не вмію танцювати, зате дуже люблю свого собаку») і т. д.

При обговоренні гри можна запитати учасників, що потрібно тим, хто вступив у гру в самому кінці, і запропонувати поговорити про те, як правильно слухати співрозмовника.

4. Гра «Асоціації»

Час проведення: 20 хв

Хід проведення: Вибирається ведучий, який «задумує» когось із присутніх тут людей. Далі всі, хто грає по колу, задають йому питання типу: «Якби це було дерево (будинок, квітка, погода, фіранки, книга, собака...), то яке?».

Ведучий думає, намагаючись уявити собі цю людину і відповідає, наприклад: «Це був би дуб, який росте в чистому полі». Усі граючі намагаються зрозуміти, кому з них підходить це визначення. Той, хто вирішив, що здогадався, може спробувати назвати задумане ім'я. Якщо він вгадав, він сам стає ведучим, якщо ні — пробує хтось інший.

5. Міні-лекція «Емоційна стійкість»

Мета: підвищення психологічної грамотності педагога, так як емоційну стійкість вважають однією з найважливіших і необхідних для збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання якостей фахівців соціономічних професій; формування потреби у здоровому способі життя та емоційному благополуччі.

Час проведення: 15 хв.

Текст:

Зигмунд Фройд сказав: «На жаль, пригнічені емоції не вмирають. Їх змусили замовкнути. І вони зсередини продовжують впливати на людину.»

У вас був час, коли ви не знаходили в собі сил зібратися і почати свій день? Можливо, ви коли-небудь відчували дике небажання вставати з ліжка вранці, або може звичайна робота вже стала для вас нездійсненною місією? Якщо ви відчули подібне почуття, цілком можливо, що ви страждаєте хронічним виснаженням, а це значить, що проблему потрібно вирішувати. Майже в кожного педагога виникають ситуації, зустріч із якими або їх

очікування несе сильне емоційне напруження, якого він прагне уникнути. Особливості (труднощі) педагогічної діяльності обумовлюють виникнення у викладачів напруженого стану, від якого «крок до стресу», що досить негативно впливає як на їх діяльність, так і на здоров'я. Саме тому педагогічна професія є однією з найемпатичніших професій, для якої діє принцип «світяти іншим — згораєш сам». Справді, за опікуванням проблемами підростаючого покоління в представників цієї професії може просто не вистачити сил і часу на власне життя. А перевантаження психіки часто мають місце, і педагогам доводиться від них захищатися.

При цьому стратегія психологічного захисту має такий характер: 50% — миролюбство, 42% — уникання, і тільки 8% здатні до адекватних дій.

Причина — невпевненість у собі, недостатній рівень психологічної культури (емоційна стійкість). Саме через цю причину в професійному саморозвитку педагога важливим має бути підвищення компетентності з управління психічним станом, підвищення його емоційної стійкості.

Справа в тому, що емоційна стійкість особистості має суттєве значення як загалом для ефективного використання нею власних ресурсів (у навчанні та трудовій діяльності), так і для прийняття оптимальних, виважених рішень. Саме ця характеристика (вимога) вкрай важлива для кожної людини, а особливо для педагогів, які управляють освітнім процесом.

Її важливість обґрунтував психолог Гарвардського університету Даніель Гоулмен у своїй книзі «Емоційний інтелект» (1998), яка стала надзвичайно популярною в США й усьому світі. Роботи цього вченого були проривом у вивченні ефективності використання людських ресурсів. Згідно автору, «емоційний інтелект (EQ) — це здатність розуміти і розпізнавати свої і чужі емоції, а значить і наміри, бажання і почуття. І, що найважливіше, — вміння керувати емоціями і почуттями і впливати на свою поведінку і поведінку людей.». І саме тому інтелектуальний коефіцієнт IQ, що слугував мірилом здатності людини виконувати ту чи іншу роботу, зараз починає поступатися місцем коефіцієнтові емоційного інтелекту EQ, який характеризує ступінь

емоційного розвитку людини. Загалом емоційний інтелект (його показник EQ) означає спроможність особистості управляти своїм емоційним станом.

У своїй книзі автор переконливо доводить, що дійсний показник потенціальних можливостей людини не IQ, а EQ (це підтверджено експериментами і, звичайно ж, практикою використання людиною своїх ресурсів). Його можна визначити «як здатність чути власні почуття, контролювати сплески емоцій, як уміння прийняти правильне рішення й залишитись у спокої й оптимістично та адекватно оцінювати складну ситуацію». Саме він визначає емоційну стійкість особистості та є її важливою характеристикою.

Емоційна стійкість — це:

- 1) здатність до аналізу своїх емоційних реакцій — розуміння (чому в мене виникли саме такі емоції);
- 2) здатність до управління емоціями — стримування (перероблення, перенаправлення в інше русло);
- 3) здатність бачити, аналізувати й розуміти справжні мотиви поведінки себе та інших людей;
- 4) різноманітність і повнота емоційного життя, відкритість емоційним переживанням, контакт із власними емоціями;
- 5) здатність до емоційного співпереживання іншим людям, здатність будувати глибинні відносини;
- 6) відсутність небажаного впливу емоцій на повсякденне життя;
- 7) сформована система цінностей;
- 8) прийняття себе та своїх почуттів;
- 9) сходинка в розвитку людської особистості, тільки піднявшись на яку, можна говорити про саморозвиток та успіх узагалі.

Емоційно незріла (не стійка) людина не може жити результативним і радісним життям. І це відбувається тому, що вона дозволяє виникати спонтанно емоціям, які впливають на свої рішення та дії щодня, не може впоратися з їх небажаним впливом. Нездатність такої людини до відкритих емоційним

відноsinам і емпатії (щирому співпереживанню іншим людям) ускладнює успішну співпрацю з іншими людьми й отримання радості від неї. В процесі професійної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджує стрес, сприяє появі готовності до дій в напружених ситуаціях. Це один із психологічних факторів надійності, ефективності і успіху діяльності в складних умовах професійної діяльності.

Головним шляхом формування емоційної стійкості є опанування прийомів емоційно-вольової регуляції на психологічному і психофізіологічному рівнях, розвиток і удосконалення індивідуальних властивостей і психічних функцій особистості, які забезпечують емоційну стійкість.

Оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності в комплексі (розвиток професійних вмінь та навичок, психологічного тренінгу зі складання ситуації успіху та аутогенного тренування), найбільш ефективно сприяють формуванню емоційної стійкості фахівця

У професійній роботі, особливо з дітьми з розладом аутистичного спектру, педагогу варто пам'ятати слова психолога, автора книги «Победить аутизм. Метод сем'яи Кауфман» Баррі Нейл Кауфмана: «Кожного разу, коли ми дозволяємо собі реагувати на чужу злість, ми вчимо їх злитися».

Обговорення : Питання – відповідь.

6. Завершення заняття.

Час проведення: 10 хв.

Рефлексія "Смайлик". Обмін враженнями, думками та почуттями з проведеного заняття.

Прикріплюємо стікери до того смайлика, який відображає це заняття. Три смайлика: веселий, сумний і байдужий — три твердження — «Було корисно», «Не зрозуміло», «Некорисно».

Заняття 2

Роль емоцій у житті людини

Мета: розвиток вміння називати і усвідомлювати свої емоції, усвідомлення впливу емоцій, розумінню власних почуттів.

Хід заняття:

1. Привітання

Час проведення: 10хв.

Хід проведення: Я рада вас вітати сьогодні тут. Мені дуже приємно, що ви прийшли. Я сподіваюся, що наше заняття пройде в приємній дружній обстановці. Давайте встанемо в коло і кожен привітається, озвучивши емоцію, з якою він прийшов.

2. Вправа «Коло»

Мета: зняття напруги через рухи, організація взаємодії.

Час проведення: 15 хв.

Хід проведення: Учасники стають у коло. Всі простягають руки до його середини. По команді всі одночасно беруться за руки і роблять це так, щоб у кожній руці виявилася чиясь одна рука. При цьому треба намагатися не братися за руки з тими, хто стоїть поряд з вами. Після того, як всі руки з'єднані, учасникам пропонується розплутатися, не рознімаючи рук.

Бесіда: «Уміння зберігати емоційну рівновагу з допомогою улюблених занять».

Наше несвідоме «заспокоюється», коли ми займаємося приємними справами — хобі, захопленнями. Перебудовуючи свій внутрішній стан з негативного на позитивний, людина може займатися: грою на музичних інструментах, періодично відвідувати естрадні концерти або консерваторію; різним збиранням, колекціонуванням, розкладанням, упорядкуванням; вирощуванням квітів, рідкісних рослин, розведенням саду або городу на дачі; вихованням цуценя або кошеня і надалі спілкуванням з ними; спогляданням

красивих природних ландшафтів, особливо добре заспокоює спокійна, дзеркальна гладь озерної або річкової води.

Згадайте, що Ви робите вдома та на роботі, щоби поліпшити свій настрій та заспокоїтися? Чи є у Вас свої «секрети», які допомагають досягти емоційного балансу?

3. Гра «Відгадай емоцію»

Час проведення: 15 хв.

Хід проведення: Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити. Наприклад, картка «Сум. Руки.»- означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Учасникам потрібно відгадати, яку емоцію виражають.

(Емоції: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Чванливість. Права рука.», «Гордість. Спина.», «Страх. Ноги.», «Відданість. Очі.», «Здивування. Очі, рот.»

Обговорення:

- Що дала ця вправа?
- Які почуття виникали під час виконання?
- Які емоції виконувати було приємно, а які ні ?

4. Вправа «Позитивне мислення»

Мета: оволоділи навичками позитивного мислення, сприймають виниклу проблему як можливість розвинути своє вміння справлятися зі складними ситуаціями.

Час проведення: 10 хв.

Рекомендації:

- Ви можете впливати на свій спосіб думок.
- Уникайте почуття безвиході.
- Візьміть собі за правило думати позитивно про будь-яку проблему, не позбавляйте себе права бути оптимістом.
- Уникайте почуття безвиході.
- Зрозумійте: завжди є щось, що ви можете зробити для зміни ситуації.

- Дивіться на проблему широко, намагаючись проаналізувати її з усіх боків.
- Створіть собі уявну модель, що дозволяє знайти успішне рішення, перебуваючи в стані стресу.
- Ставтеся спокійно до невизначеності.
- Шукайте в неприємностях приховані переваги.
- Використовуйте свої помилки і прорахунки для того, щоб краще розібратися в проблемі.

5. Міні-лекція: «Емоції та музика в нашому житті»

Мета: усвідомлення впливу музики на емоційний стан, зняття емоційного напруження.

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Музична терапія використовує музику як основний чинник психоемоційного впливу. Здавна відомо, що настрої, емоційний стан людини можна синхронізувати з музикою. Наприклад, марш завдяки своєму чіткому ритму має властивість бадьорити та мобілізувати людину, натомість плинна, рівномірна, тиха колискова заспокоює, навіює сон.

Тож нині усім варто активно використовувати її у власному житті та в професійній діяльності; здатність музичного звуку, тембру, ритму, темпу впливати на внутрішній стан людини, викликати тілесні, психічні та емоційні реакції і направляти їх.

«Під час прослуховування музики відбувається перебудова біопотенціалів головного мозку, зниження загального рівня кортикальної активності, що зумовлює зняття емоційного напруження...» М. І. Кіколов.

Прийоми музикотерапії:

1. Прослуховування музичних творів.
2. Ритмічні рухи під музику.
3. Поєднання слухання музики з іншими техніками (ізотерапія, глинотерапія)
4. Пантоміма та пластична драматизація під музику

Спеціальні дослідження показали, що *найбільшим збудливу дію* мають наростаючий ритм музичних творів Р. Вагнера, оперети Ж. Оффенбаха, "Болеро" М. Равеля .

Поліпшенню настрою сприяють твори Ф. Гайдна, Д. Россіні та майже всі твори В. А. Моцарта. Було помічено, що легка, спокійна музика під час корекційних занять заспокійливо діє на нервову систему, призводить до рівноваги процесів збудження і гальмування.

«Каприз № 24» Н. Паганіні підвищує тонус організму, настрої, сприяє концентрації уваги. Заспокоєнню та врівноваженню нервової системи сприяють п'єси з циклу «Пори року» П. І. Чайковського, «Місячна соната» Л. Ван Бетховена, фонограми співу птахів.

Очікуючі результати від музикотерапії:

- 1) Покращення настрою.
- 2) Зменшення стресу, дратівливості.
- 3) Зменшення болю: музика знижує сприйнятливність до болю і посилює її переносимість при таких захворюваннях як, наприклад, артрит , артроз, хронічні болі, мігрені.

Крім того, музикотерапія застосовується як метод релаксації.

Пропонується до перегляду відеоролик «Звуки лісу».

6. Гра «На що схоже мій настрої»

Час проведення: 15 хв.

Хід проведення: Ведучий просить кожного учасника представити свій настрої. Настрої необхідно описати: якого воно кольори і на що воно схоже і так далі. Вправа виконується по колу. Потім учасникам пропонується намалювати свій настрої (виконується в «Щоденнику тренінгу заняття»). Потім кожного учасник передає свій малюнок своєму сусідові. Завдання сусіда — вгадати, який настрої зображений на малюнку.

Для подальшого успішного просування учасникам необхідно розширити поняття «почуття» і «емоції», дати їм назви і описати особливості їх дії на людину.

Вправа «Зміни негативні думки на позитивні»

Ведучий просить учасників пригадати, коли вони мали невдачі, наслідки яких і зараз впливають на їхнє життя, поведінку і самопочуття. Кожен з учасників записує на папері декілька речень зі спогадами про неприємні події. Після цього ведучий просить замінити негативні думки на позитивні. Чи змогли б ви попередити неприємні події? Бажаючі можуть поділитись з групою своїми враженнями.

7. Завершення заняття. Рефлексія.

Час проведення: 5 хв.

Хід проведення:

Питання:

- ✓ Які проблеми інших учасників для Вас виявилися близькими?
- ✓ Які нові способи вирішення проблеми Ви сьогодні упізнали?
- ✓ Які особливості зображення настрою Вас здивували?

Заняття 3

Стреси та методи боротьби з ними

Мета: формувати вміння знаходити вихід із складних життєвих ситуацій; надати інформацію про стрес та його дію на психіку в екстремальних ситуаціях; розвивати комунікативні навички; вміння володіти собою в нестандартних життєвих ситуаціях; ознайомити учасників із вправами психічного розвантаження та розслаблення в ситуації стресу.

Матеріали: папір, ручки, маркери, картки.

1. Вправа-привітання

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі.

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!» А якщо був сказаний

комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, хором відповідають: «Дякую!». Вправа повторюється декілька разів.

2. Вправа «Відгадай настрої»

Час проведення: 15 хв.

Хід проведення: Ведучий пропонує кожному по черзі за допомогою жестів та міміки зобразити свій настрій сьогодні. Учасники відгадують.

3. Міні-лекція «Що таке стрес?»

Мета: усвідомлення негативних факторів стресу.

Час проведення: 15 хв.

Хід проведення: *Стрес* — це сукупність загальних неспецифічних біохімічних, фізіологічних і психологічних реакцій організму внаслідок дії надзвичайних подразників різної природи і характеру, які викликають порушення функцій органів. У перекладі з англійської «стрес» означає «напруга», тобто відповідь організму на поставлену перед ним проблему.

Це захисна реакція організму на зовнішні надзвичайні подразники і ситуації, тривалі негативні емоції. Він супроводжується підвищеним серцебиттям, виснаженням і зривом адаптаційних і імунних систем організму та іншими змінами. До певної межі стрес сприяє вирішенню людиною певних завищених завдань і навантажень. Однак, у разі перевищення цієї межі в організмі людини виникають порушення механізмів саморегуляції, відбувається погіршення трудової діяльності і стануться зриви, які призводять до виникнення небезпечних ситуацій. При стресових ситуаціях різко підвищується вміст адреналіну у крові, посилюється робота серця, звужуються кровоносні судини, підвищується температура тіла і рівень глюкози у крові. У результаті в організмі виникають фізіологічні порушення, розлади нервової, серцево-судинної систем та ін. До цих розладів належать нервовість, роздратованість, тривога, агресивність, втома, загострення хворобливих станів.

Людина в стресовому стані виявляє ознаки сум'яття і тривоги, після чого його поведінка приймає або атакуючий характер по відношенню до причин стресу, або захисний. Для більшості людей характерні деякі ознак стресу:

ослаблення пам'яті; часті помилки; нездатність зосередитися на роботі; постійна втома; шлунку, що не мають органічної причини; повільна або швидка мова; зловживання шкідливими звичками; втрата почуття гумору; постійне відчуття голоду або його відсутність; підвищена уразливість і збудливість. Поява окремих симптомів можуть спричинити серйозні проблеми, наприклад нервовий зрив, що, може надовго вивести співробітника з дієздатного стану

Тривала стресова ситуація призводить до багатьох психосоматичних захворювань: психозів, неврозів, захворювань мозку, серцево-судинних захворювань, інфаркту, гіпертонічної хвороби, шлунково-кишкових захворювань, зниження імунітету, онкологічних захворювань, а також розвитку алкоголізму, наркоманії, суїциду. Людина часом є джерелом стресів для себе: вибирає невірні шляхи, пред'являє завищені претензії. Деколи люди страждають переоцінкою власної персони.

Кроки виключення людини з джерела стресу для самого себе:

1. Вміння добре освоїтися зі своїми особистими даними, пізнати свої переваги і слабкості.

2. Вироблення звички постійно удосконалювати ретроспективний аналіз стресових ситуацій (вчитися на своїх помилках).

3. Вироблення автоматичної навички до щоденного подолання власної слабкості - прояв волі до самого себе (змусити себе зробити те, що потрібно, а не хочеться; змусити себе не робити того, що хочеться).

4. Установка на вибіркоче забування емоційно болючих моментів минулих стресових незначних станів.

5. Освоєння навички відстроченого реагування на сильний негативний вплив. ситуації, які перетворювалися б на джерела тривоги, страху і т. д. вирішення одних завдань шляхом перемикавання на інші.

Підсумком профілактики стресу має стати такий стан, при якому людина не створювала б своїми діями (і словами теж) ситуації, які перетворювалися б на джерела тривоги, страху і т. д. Дуже корисним елементом є придбання навички відпочивати без припинення діяльності мозку — використання

закономірностей центральної нервової системи: відпочинок від вирішення одних завдань шляхом перемикання на інші.

Профілактикою стресу є вміння відокремлювати службові відносини від особистих — це важливий резерв для збереження душевного здоров'я. Демонстрація психічної рівноваги є потужним фактором стресостійкості. Існує безліч способів збереження і зміцнення психологічного здоров'я.

Багато людей бояться змін, чим заважають собі успішно до них адаптуватися, виробляти моделі ефективної поведінки в подібних ситуаціях. Тих же, кого не лякає перспектива стресу, що насувається, охоплює азарт і ентузіазм до дій від надходить в кров адреналіну, і вони, зрештою, домагаються своєї мети. Як розпорядитися своїм стресом, кожен може сам для себе вирішити, а життя буде продовжуватися незважаючи ні на що.

Рекомендації для підвищення стресостійкості

«Загартування» від стресів. Для успішного протистояння впливу стресових факторів людина повинна мати певні характеристики, які зроблять його більш адаптивним і допоможуть пережити стресову ситуацію. Такі особливості ми можемо у собі розвивати і вдосконалювати. А саме аналіз помилок мислення. Існує ряд помилок мислення, які можуть призводити до невиправдано сильного, надмірного стресу.

➤ «Чорно-біле мислення». Світ бачиться в чорно-білих тонах, без кольору і напівтонів. Людина мислить категоріями «все» або «нічого» і вважає себе повним невдахою при найменшому розбіжності очікувань з реальністю.

➤ Надмірні узагальнення. На підставі поодиноких фактів формується глобальний (і нічим не підтверджений) висновок. Часто використовуються слова "ніколи, ніхто, нічого, все, все, завжди".

➤ Катастрофізація. Це своєрідне «роздування з мухи слона». Відбувається перебільшення негативної події до тих пір, поки вона не виростає у свідомості людини до розмірів катастрофи. Можуть використовувати слова «кошмарний, жахливий, страшний, трагічний» і тощо.

➤ Суб'єктивізація. Інший варіант «перетворення мухи на слона», коли людина налаштований на певне пояснення подій і наполегливо намагається знайти цьому підтвердження. Якщо ж підходящих фактів не виявляється, «підтвердження» формуються з усього, що знаходиться під рукою, у тому числі з власних емоцій. Надмірний песимізм. «Ефект підзорної труби», при якому применшуються хороші новини і перебільшуються погані. Людина звертає увагу лише на негативні сторони життя, при цьому завзято ігноруючи позитивні моменти.

➤ Мрійливість і заперечення реальності. Людина повна барвистих, але абсолютно нереалістичних очікувань щодо себе, інших людей, роботи, професії, навколишнього світу і т. д. При цьому часто не бачить реальної проблеми або переконує себе, що проблеми не існує, хоча насправді вона дуже актуальна. Надмірна вимогливість. Людина пред'являє себе іншим людям і світу загалом неадекватні, завищені вимоги і прикладає неймовірні зусилля до виконання цих вимог. Часто використовуються слова «повинен, зобов'язаний».

➤ Осуд і ярлики. Людина займає позицію суворого судді і виносить уявний вирок собі чи іншому. Наприклад: «я невдаха», «він погана людина», і т. д.

➤ Гедоністичне мислення. Мислення, націлене на максимальне задоволення і повне усунення страждань і будь-яких обмежень. Часто зустрічаються фрази: «я цього не витримаю», «мені це потрібно прямо зараз», "це занадто важко".

➤ В'язке мислення. Людина знову і знову повертається до однієї і тієї самої думки, поки вона не заповнює собою весь простір свідомості. При цьому кожна наступна спроба вирішити проблему все менш успішна. Світ бачиться в чорно-білих тонах, без кольору і напівтонів. Людина мислить категоріями «все» або «нічого» і вважає себе повним невдахою при найменшому розбіжності очікувань з реальністю.

➤ Надмірні узагальнення. На підставі поодиноких фактів формується глобальний (і нічим не підтверджений) висновок. Часто використовуються слова «ніколи, ніхто, нічого, все, все, завжди».

➤ Катастрофізація. Це своєрідне «роздування з мухи слона». Відбувається перебільшення негативної події до тих пір, поки вона не виростає у свідомості людини до розмірів катастрофи. Можуть використовувати слова «кошмарний, жахливий, страшний, трагічний» і тощо.

➤ Суб'єктивізація. Інший варіант «перетворення мухи на слона», коли людина налаштований на певне пояснення подій і наполегливо намагається знайти цьому підтвердження. Якщо ж підходящих фактів не виявляється, «підтвердження» формуються з усього, що знаходиться під рукою, у тому числі з власних емоцій.

➤ Надмірний песимізм. «Ефект підзорної труби», при якому применшуються хороші новини.

4. Вправа «Стаканчик»

Час проведення: 5 хв.

Хід проведення:

Ведучий ставить на долоню м'який пластиковий стаканчик і каже учасникам групи наступне: «Уявіть собі, що цей стаканчик — посудина для ваших сокровенних почуттів, бажань і думок (пауза). У нього ви можете покласти те, що для вас дійсно важливо і має цінність (пауза). Це і є те, що ви любите і чим дуже дорожите».

Протягом декількох хвилин в кімнаті панує мовчання. В несподіваний момент мнеться цей стаканчик. Далі ведеться робота з емоційними реакціями, що виникли в учасників групи. Важливо обговорити, що відчули учасники і що їм хотілося зробити і т. д. Можливо проведення паралелі переживання "тут і зараз" на ситуації спілкування: Коли виникають такі ж почуття? Хто ними керує? Куди вони діваються потім?

Ведучий: «Те, що ви пережили зараз, — це реальний стрес, це реальна напруга. І те, як ви це пережили, це і є ваша справжня реакція на стрес, ваша

реакція на проблеми, які у вас виникають, в тому числі і в спілкуванні з іншими людьми».

5. Вправа на зняття емоційної напруги

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Стисніть пальці в кулак із загнутих всередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не поспішаючи, стискайте із зусиллям кулак. Потім, послаблюючи стиск кулака, зробіть вдих. Повторіть п'ять разів. Тепер спробуйте виконати цю вправу з закритими очима, що подвоює ефект. Візьміть по два волоських горіха і робіть ними кругові рухи в кожній долоні. Злегка масажуйте кінчик мізинця. Помістіть волоський горіх на долоню ближче до мізинця, притисніть його долонею іншої руки і робіть горіхом кругові рухи протягом 3 хвилин.

6. Гра «Перешкода».

Мета: усвідомлення свого образу «я»; виявлення та корекція негативних емоційних станів.

Час проведення: 15 хв.

Хід проведення: Пропонується учасникам уявити «перешкоду» на своєму шляху до реалізації мети. В даному випадку «перешкодою» служитиме стілець.

Завдання: показати як вони «долатимуть перешкоду». Кожний учасник по черзі демонструє свій варіант «розв'язання даної проблеми».

Обговорення:

- Яке враження справила на вас ця вправа?
- Які почуття виникали під час цієї вправи?
- Що зрозуміли?

7. Релаксація «Потік вітру»

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви

відчуваєте... ви — легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви — легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, й ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Коли будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться — вперед і вгору — й повільно відкривайте очі.

-Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?

- Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?
- Якою була взаємодія зі стихією повітря?
- Чи вдалося відчутти різні стани повітря?
- Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

8. Інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах».

Час проведення: 5 хв.

Щоб відповідно до ситуації прийняти рішення, треба заспокоїтися, опанувати бурхливі емоції. Наприклад, зробити підряд 3-4 глибоких вдихи; глибоко вдихнути через ніс, затримати повітря на кілька секунд і повільно видихнути повітря через рот; полічити до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8,...); роблячи видих, із зусиллям непомітно стиснути, а на вдиху розслабити кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити. Краще затриматися з відповіддю, аніж потім хвилюватися через те, що сказав згарячу.

Пам'ятай! Тільки вольова, незалежна, самостійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше — приймати відповідальні рішення в спокійному стані.

9. Завершення заняття. Вправа «Крок – раз!»

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я... (навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

Домашнє завдання: ведення «Щоденник стресових подій».

Заняття 4

Комунікативна компетентність педагога

Мета: підвищити якість комунікативних навичок педагога, формування понятійних уявлень про комунікативну компетентності; розгляд умов ефективної комунікації. Це визволення від ланцюгів авторитарності, емоційного холоду, блокуючи стереотипи у спілкуванні з іншими.

Ресурси: стікери, ручки, коробка з картону, повітряні кульки.

1. Вправа –привітання

Мета: сприяти згуртованості учасників, налаштувати на роботу

Час проведення: 10 хв.

Хід виконання: учасникам пропонується по колу привітатися один з одним та висловити свої побажання групі.

2. Вправа «Я - актор»

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення:

Пропонується вправа з метою розвитку акторських здібностей. Ви всі мабуть чули, що слово «так» можна промовити 25 відтінками.

А зараз вимовте слово «ні»

- кепкуючи;
- запитуючи;
- з недовірою;
- здивовано;

- з радістю.

Вимовте слова відомої пісні «Я — Лисичка, я — сестричка, не сиджу без діла...» як:

- учитель, що пояснює новий матеріал;
- людина, яка повідомляє таємний план;
- людина, головує на важливому зібранні;
- бабуся, яка розповідає маляті казку.

Ви переконалися, що елементи акторської техніки посідають важливе місце в моделі сучасного вчителя.

3. Інформаційне повідомлення «Що таке спілкування?»

Час проведення: 15 хв.

Хід проведення: Спілкуючись один з одним, ми навіть не замислюємось над тим, скільки факторів та нюансів впливають на процес спілкування. Що ж відбувається? Ми зустрічаємо людину, сприймаємо її, спілкуємось та взаємодіємо з нею за допомогою мови, жестів. Від того, наприклад, яке перше враження справить на нас людина, як ми побудуємо сам обмін інформацією, залежатиме успіх спілкування. Спілкування допомагає взаємодіяти.

Усе спілкування можна умовно поділити на три складові: «що говоримо», «як говоримо» та «як тримаємось».

Вважається, що невербальне спілкування дає 93% інформації про співрозмовника (55% мова рухів тіла, 38% тон голосу), та лише 7% дає вербальна комунікація.

Здається майже неймовірним, що невербальну комунікацію почали вивчати тільки на початку 60-х років минулого століття. Її вивченням займалися психологи — біхевіористи, а суспільство дізналося про невербальну комунікацію з книги Юлія Фаста, яку він опублікував у 1970 році, але навіть у наш час не всі ще знають про існування мови тіла.

Поштовхом до вивчення невербальної комунікації стала книга Чарльза Дарвіна «Вираження емоцій у людей та тварин», яку він опублікував у 1872

році. І на сьогоднішній день вченими виявлено більше 1000 невербальних знаків та сигналів.

Притча « Історію про рай та пекло»

Якось один іудейський мудрець звернувся до Господа з проханням показати йому рай та пекло. Господь погодився і відвів мудреця до великої кімнати, посеред якої стояв величезний казан з їжею, а навколо нього ходили і плакали голодні та нещасні люди. Вони страждали, бо не могли поїсти, хоча в руках у них були ложки. Але ручки цих ложок були дуже довгі — довші за руки. «Так, це справді пекло», — сказав мудрець.

Тоді Господь відвів мудреця до іншої кімнати, що була точнісінько така, як перша. Посеред цієї кімнати стояв такий самий казан з їжею, а люди, що були в кімнаті, тримали точнісінько такі самі ложки. Але люди ці були ситі, щасливі й веселі. «Так, це ж рай!», — вигукнув мудрець. — Що допомогло людям у раю бути щасливими?

Але часто буває так, що люди не розуміють одне одного. Дивляться на одну і ту ж річ, але бачать зовсім різне. Недаремно, є така приказка: «Дві людини дивляться у калюжу. Але одна в калюжі бачить зірки, які відбилися в воді, а інша — бачить лише болото».

І це не дивно. У кожного з нас своє сприймання, різний розвиток психічних процесів. Одні люди правші, інші — лівші. В одних розвинена краще ліва півкуля головного мозку, в інших — права. Візуали, аудити, кінестетики.

Іноді люди випадково або і навмисне спотворюють інформацію у процесі спілкування. (у своїх корисливих цілях, або щоб нашкодити іншому).

Оскільки все наше життя пов'язане з постійною комунікацією, досить важливо вміти зчитувати всю інформацію, яка нам надається, а не лише ті 7%, які припадають на значення слів, що ми чуємо. Професійна діяльність педагогів — суцільна комунікація, тому володіння такими знаннями стає не просто важливим, а необхідним.

4. Вправа: «Плітка»

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Пропонується 6 учасникам вийти за двері. Одному учаснику показують малюнок. Потім цей учасник розповідає, що бачив одному з тих, хто за дверима. І так по черзі.

- Що відбувалося з інформацією, яка передавалася учасниками, під час виконання вправи?

- Чи змінилася інформація у фіналі?

- Чому це відбулося?

- Які фактори впливали на процес передачі інформації?

- Чи відчували ви відповідальність за вірогідність інформації, переданої вами?

- До чого може призвести така ситуація у реальному житті?

Дуже часто спілкування між людьми не відбувається через амбіції, зверхність поглядів. Ви зараз переконаєтесь в цьому.

5. Вправа «Гусеничка»

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Сьогодні ми з вами вирушимо на луг. На лузі стільки квітів! А як вони пахнуть! З квітки на квітку перелітають бджілки, метелики. У траві червоніють ягоди. І яскраво-яскраво світить сонечко. У траві сидить гусінь. Давайте перетворимося на маленьких гусениць. У мене є повітряні кульки. Візьміть собі будь-яку, яка вам подобається. Я буду головою, а решта — тілом, кульки — зчепленнями, а хтось — шкідливим хвостиком, який постійно заважає голові робити свої справи. Розташуйте кульки на рівні поясу

Станьте дуже щільно одне до одного. Готові? Пішли! Молодці! Ви — дружня команда! Покажіть. Як гусінь спить, прокидається, потягується, вмивається, робить зарядку, знаходить їжу, їсть, танцює. При цьому постійно заважає «голові».

6. Вправа «Релаксація» Відео

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: А зараз пропоную вам розслабитися і послухати під ніжну мелодію «*Притча про каву*»

Приходить учень до вчителя й каже: «Учителю, я втомився. У мене таке складне життя, такі труднощі й проблеми! Я увесь час пливу проти течії. У мене немає більше сил. Що мені робити?»

Учитель замість відповіді поставив на вогонь три однакові ємності з водою. В одну ємність кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв із води моркву та яйце й налив каву в чашку з третьої ємності. «Що змінилося?», — запитав він учня. «Яйце й морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді», — відповів учень. «Ні!», — сказав Учитель. «Це лише поверховий погляд на речі. Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою й податливою. Крихке й рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однаково несприятливих обставин – окропу. Так і ті люди, які сильні зовні, можуть розклеїтися й стати слабкими там, де крихкі і ніжні лише самоствердяться і зміцніють». «А кава?», - запитав учень. «О! Це найцікавіше! Зерна кави повністю розчинилися в новому несприятливому середовищі й змінили його – перетворили окріп на чудовий ароматний напій. Є люди, які не змінюються в силу обставин, - вони змінюють самі обставини й перетворюють їх на щось нове й прекрасне, отримуючи від ситуації користь і знання.»

Я бажаю вам не витратити свою енергію на суперечки і конфлікти, а спрямовувати її на взаємодію в колективі.

7. Вправа «Звукова гімнастика»

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Робимо глибокий вдих носом, а на видиху голосно й енергійно вимовляємо звук.

А - впливає благотворно на весь організм

Є - впливає на щитовидну залозу

І - впливає на мозок, очі, ніс, вуха

О - впливає на серце, легені;

В - впливає на органи, розташовані в області живота;

Я - впливає на роботу всього організму;

М - впливає на роботу всього організму;

Х - допомагає очищенню організму;

ХА - допомагає підвищити настрій.

8. Завершення роботи

Час проведення: 10 хв.

Притча про людину

Одна людина вирішила змінити світ. Але світ такий великий, а вона така маленька! Тоді вона вирішила змінити своє місто. Але місто таке велике, а вона така маленька! Тоді вона вирішила змінити свою родину. Але родина у неї така велика, самих дітей з десятків. Тоді ця людина вирішила змінити те єдине, що їй до снаги – саму себе.

Тож, коли у вас щось не виходить у спілкуванні з колегами, можливо, потрібно спочатку змінити себе, і лише потім намагатися змінити інших.

На закінчення можна запропонувати притчу

Притча

Високо в темному небі, на одній величезній зоряній галявині жили - були зірки. Було їх дуже багато, і всі зірки були дуже гарними. Вони світилися й іскрилися, а люди на землі щонаочі любувалися ними. Всі ці зірки були різних кольорів. Тут були червоні зірки, і тим, хто народжувався під їхнім світлом, вони дарували сміливість. Тут були сині зірки — вони дарували людям красу. Були на галявині й жовті зірки — вони обдаровували людей розумом, а ще на галявині були зелені зірки. І всі люди, хто народжувався під їхнім світлом зелених променів, ставали дуже добрими.

І от одного разу на зоряному небі щось спалахнуло! Всі зірки зібралися подивитися, що ж відбулося. А це на небі з'явилася ще одна маленька зірочка. Але була вона абсолютно біла! Оглянулася зірочка навколо й навіть замружилася. «Скільки прекрасних зірок навколо», — прошепотіла вона. «А що ти даєш людям?», — запитали її інші зірки. У відповідь вона задумалася.

Ведучий: Я знаю, що серед всіх присутніх немає таких зірок, які були б безбарвними. Я бажаю вам «світитися» завжди й скрізь!

9. Вправа «Подарунок»

Мета: тепле завершення тренінгу.

Час проведення: 5 хв.

Хід проведення: Імена всіх учасників пишуть на листочках і кладуть у коробку. Учасники витягують чиєсь ім'я (не своє). Їм надається час, щоби вгадати подарунок, який би вони подарували цій людині. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншому учаснику тренінгу

Заняття 5

Конструктивна поведінка у конфліктах

Мета: розвивання соціально–комунікативних навичок; формування адекватної самооцінки та позитивного світогляду; коригування особистісної тривожності.

Хід заняття:

1. Вправа – привітання.

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштуванню на роботу в групі.

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!», «Привіт усім, хто вважає себе упевненим!» – Кого стосується цей комплімент, хором відповідають: «Дякую!».

Вправа «Незакінчене речення». Учасникам потрібно закінчити речення «Мої плани на майбутнє...».

2. Мозковий штурм «Що ж таке конфлікт?»

Час проведення: 10 хв.

Конфлікт (лат. *conflictus* — зіткнення) — це відсутність згоди між двома або більше сторонами, які можуть бути конкретними особами або групами.

Конфлікти можуть бути:

- конструктивними — сприяють прийняттю обґрунтованих рішень та розвитку взаємовідносин (хороші, корисні);
- деструктивними — що перешкоджають ефективному взаємодії та прийняттю рішень (погані).

А зараз давайте спробуємо виконати просту вправу.

3. Вправа «Руки»

Час проведення: 5 хв.

Хід проведення: Психолог просить з'єднати долоні на рівні грудей, а потім натиснути правою долонею на ліву. Рука починає несвідомо чинити опір, хоча такої інструкції або демонстрації таких дій провідним не проводиться).

Обговорення:

- Що ви відчуваєте?
- Як ви себе відчуваєте?
- Які відчуття у вас виникли при виконанні завдання?

Конфлікти бувають:

- Міжгрупові
- Міжособистісні
- Внутрішньо особистісні (мрієш схуднути, але дуже важко відмовитися від солодкого - «душевні муки»)
- Між особистістю та групою

4. Вправа "Іншими словами"

Час проведення: 25 хв.

Хід проведення: У цій вправі вам пропонується попрацювати над неконструктивними установками у спілкуванні з іншими людьми, які часто призводять до виникнення або ще більшого посилення конфлікту. Зазвичай нас дратує, а часом і просто виводить із себе, коли інша людина говорить нам фрази

на кшталт: «Ти повинен...», «Це твій обов'язок...», «З тобою неможливо розмовляти...», «Ти безвідповідальний людина» і т. д.

Ці та подібні висловлювання призводять до виникнення бар'єрів спілкування, збільшення напруги. Тому дуже важливо, особливо в конфліктній ситуації, відстежувати неконструктивні установки в спілкуванні. Зараз я вам роздам листочки з висловлюваннями. Ваше завдання перефразувати ряд неконструктивних тверджень у конструктивні.

Наприклад,

- ❖ «Ти маєш принести мені книгу» — «Я була б рада, якби ти приніс мені книгу»;
- ❖ «Він повинен піклуватися про мене» — «Мені хочеться, щоб він дбав про мене»;
- ❖ «Ти не повинна була ходити на ту вечірку» — «Я б вважав за краще, щоб ти не ходила на вечірку»;
- ❖ «Ти жодного разу в житті для мене нічого не зробила!» — «Мені не вистачає уваги і турботи з твого боку»;
- ❖ «Ти повинна була передбачати можливі труднощі» — «Мені хотілося, щоб ти передбачала можливі труднощі»; «Мене образили!» — «Я вважала за краще образитися»;
- ❖ «Мене змусили» — «Я не зуміла відмовитися»;
- ❖ «Він - впертий осел» — «Я не зміг переконати його»;
- ❖ «Він мене принизив» — «Мені було неприємно»;
- ❖ «Припини мене злити!» — «Я починаю злитися»;
- ❖ «Ти повинна мені дати програму, книгу» — «Мені хотілося б, щоб ти дала мені програму, книгу».

Обговорення: просто - складно перефразувати?

Висновок: успішне вирішення будь-якої конфліктної ситуації неминуче пов'язане зі здатністю прощати. Ви можете прийняти рішення вибачити вашого кривдника незалежно від того, прийме він ваше прощення чи ні.

Як обійти конфлікт.

- 1) Відповісти посмішкою (не з сарказмом та іронією)
- 2) Використовувати «Я — твердження» — концентруємо свою увагу на тому, що ми відчуваємо і здатні про це сказати своєму супернику замість «Ти — твердження», яке підриває і веде до поглиблення конфлікту (замість «Ви повинні принести мені книгу» — «Я була б рада, якби Ви принесли мені книгу»)
- 3) Здатність та вміння прощати! — значить, «відпустити» свій гнів і не збиратися мстити.

5. Вправа «Злагода»

Час проведення: 15 хв.

Хід проведення: Виконується в парах. Одна з таких технік полягає в тому, щоб знайти в словах партнера щось, з чим можна погодитися, і відповісти на його випад (образу, звинувачення, наказ) не протистоянням, що тільки посилить конфлікт, а згодою, при цьому не відступаючи від своєї позиції.

Наприклад:

- ❖ «Ти зовсім з глузду з'їхала!» — «Іноді може здатися, що я дію не як звичайні люди»;
- ❖ «Ти ніколи не стримуєш взяті на себе зобов'язання!» — «Іноді я виконую свої обов'язки, іноді мені доводиться їх порушувати»;
- ❖ «Припини розмовляти зі мною в такому тоні!» — «Буває, що мій тон здається образливим для співрозмовника»;
- ❖ «На нашій роботі по-справжньому працюю лише я!» — «Так, ви дійсно витрачаєте багато часу і сил на роботу».

Вправа виконується в парах. Спочатку один учасник нападає, а другий намагається перевести діалог у мирне русло, потім вони міняються місцями. Роздаються аркуші із завданнями. Далі обговорюємо відповіді вчителів, коригуємо їх.

6. Притча

Час проведення: 10 хв.

Якось сонце і вітер посперечалися, хто з них сильніший. Раптом вони побачили мандрівника, що крокує дорогою, і вирішили: хто швидше зніме його

плащ, той сильніший. Почав вітер. Він почав дмухати, що є сили, намагаючись зірвати плащ з людини. Він задував йому під комір, у рукави, але в нього нічого не виходило. Тоді вітер зібрав останні сили і дув на людину сильним поривом, але людина тільки краще застебнула плащ, зіщулилася і пішла швидше. Дивися, - сказала вона вітру. - Я діятиму інакше, ласкаво. Сонце почало ніжно пригрівати мандрівному спину, руки. Людина розслабилася і підставила сонцю своє обличчя. Він розстебнув плащ, а потім, коли йому стало жарко, то й зовсім його зняв. Так сонце перемогло, діючи по-доброму, з любов'ю. Мені дуже хочеться сподіватися, що також і Ви перемагатимете в будь-яких конфліктних ситуаціях, діючи по-доброму і з любов'ю, і у вас обов'язково все вийде!

7. Завершення заняття. Рефлексія

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення:

- Що було корисно, цікаво для вас?
- Може ви щось дізналися нового про себе або про члена колективу?
- Що б ви хотіли змінити в семінарі-тренінгу, якщо буде така сама тема?

Вправа «Побажання»

Час проведення: 5 хв.

Заняття 6

Формування позитивного самосприйняття

Мета: сприяння розвитку позитивного мислення, формування позитивного самосприйняття, розвиток бажання цінувати здоров'я.

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання»

Мета: для розвитку рефлексії способів привітання.

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Учасникам пропонується звернутись один до одного з привітанням: «Привіт, (ім'я), як справи? Що нового в твоєму житті? Які зміни трапилися?».

2. Вправа – проєктивний малюнок «Що мене обурює?»

Мета: стимулювати спонтанний прояв негативних почуттів і станів, усвідомити їх зміст та причини, виділити та відреагувати особистісно значуще.

Час проведення: 30 хв.

Хід проведення: Намалювати малюнок, зміст якого відповідає на запитання: «Що мене обурює?», «Чого я боюся?» Потім потрібно буде розказати всім членам групи, що саме й чому вони намалювали. Обговорення: кожен учасник описує свої малюнки. Після цього інші члени групи можуть його запитувати щодо змісту малюнків та висловлювати своє бачення їх змісту.

3. Вправа «Невпевнені, впевнені і агресивні відповіді»

Мета: формування адекватних реакцій в різних ситуаціях; «трансактний аналіз» відповідей і формування необхідних «рольових» прибудов.

Час проведення: 30 хв.

Хід проведення: Кожному члену групи пропонується продемонструвати в заданій ситуації невпевнений, упевнений і агресивний типи відповідей. Ситуації можна запропонувати наступні:

- Друг розмовляє з вами, а ви хочете піти.
- Ваш товариш влаштував вам зустріч з незнайомою людиною, не попередивши вас.
- Люди, що сидять позаду вас в кінотеатрі, заважають вам гучною розмовою.
- Ваш сусід відволікає вас від цікавого виступу, задаючи дурні, на ваш погляд, запитання.
- Колега каже, що ваша зачіска не відповідає зовнішньому вигляду працівника вашої організації.
- Друг просить вас позичити йому вашу якусь дорогу річ, а ви вважаєте його людиною не акуратною, не зовсім відповідальною.

Для кожного учасника використовується тільки одна ситуація. Можна розіграти дані ситуації в парах.

Група повинна обговорити відповідь кожного учасника.

4. Вправа «Колобок і Лисиця»

Мета: відпрацювання навичку протистояння маніпуляції і конструктивного розв'язання конфлікту.

Час проведення: 15хв.

Хід проведення: Учасники діляться на 3-4 групи, кожній з яких пропонується від імені героя російської казки «Колобок» дати відсіч маніпулятивним діям і словам Лисиці («Сядь до мене на носок, заспівай ще разок»). Колобок, озброєний знаннями про цивілізовані способи протистояння маніпуляціям, повинен за 5- 10 хвилин написати і зачитати відповідь Лисиці. У процесі читання відповіді решта слухачів записують, які прийоми були вдало використані Колобком.

Методичні рекомендації. При обговоренні вправи група робить висновок про те, які способи протистояння маніпуляції частіше використовувалися.

5. Релаксація «Квітка в долоньках»

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Всім учасникам пропонується зручно сісти, закрити очі і уявити, що вони на зеленому лузі. (Звучить релаксаційна музика зі звуками природи).

Ведучий: «Уявіть зелений луг, ласкаве сонце. Співають птахи, дзюрчить струмок. З'являється маленька, симпатична, наївна і дуже щаслива дитина, вона не знає печалі, невпевненості, поганого настрою. Це ви в дитинстві, впізнали себе?»

Малюк тягне до вас руки, він такий довірливий доброзичливий, і ви відповідаєте йому тим же. Хочеться радіти і посміхатися, забути всі труднощі життя, відчувати себе впевненим і щасливим. Ви берете малюка на руки, а він перетворюється в квітку в ваших долоньках, він прекрасна квітка дитинства, і ви несете його з собою по життю. У когось він дуже глибоко в душі, а хтось часто бачить його уві сні, у когось це скромна, непримітна квіточка, а у когось яскрава, бурхлива, що запам'ятовується. Вони всі хороші, квіти нашого дитинства. І якщо вам буде важко, ви не зможете знайти відповідь на якесь питання, згадайте

малюка, який подарував вам квітку дитинства в долоньках, і я сподіваюся, що це вам допоможе відчутти себе маленькою, наївною, щасливою дитиною, а вже вона точно підкаже, як відчутти себе щасливим. Відкривайте очі. Пора повертатися.».

6. Завершення заняття. Рефлексія. Вправа «Побажання»

Час проведення: 10 хв.

Заняття 7

Корекція негативних станів через творчість

Мета: допомогти педагогу пізнати себе; навчити самовиражатися, аналізувати свої вчинки, що дає можливість досягти гармонії в психічному стані; поліпшити психоемоційний фон; підвищити життєвий тонус розкрити творчі здібності; навчити концентруватися на проблемі; навчити знаходити правильне рішення; навчити контролювати свої емоції.

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання»

Час проведення: 10 хв.

2. Вправа «Фраза по колу»

Мета: перевірка здатності висловлюватися з різною інтонацією.

Час проведення: 10 хв.

Хід виконання: Ведучий називає фразу без інтонації «Я вас вислухала і зробила висновки...». Кожен учасник має вимовити цю фразу з новою інтонацією (запитальною, окличною, байдужою тощо).

3. Вправа «Центр тяжіння»

Час проведення: 10 хв.

Хід виконання: Вправа виконується всіма учасниками. Ведучий: «Спробуйте визначити, де в людини центр тяжкості. Посувайтесь, сядьте, встаньте. Знайдіть центр тяжкості тіла кішки (тобто рухайтесь, як кішка).

Де відчуваєте центр тяжкості? Де центр тяжкості тіла мавпи? Півня? Риби? Горобця, що стрибає по землі? Виконуючи рухи і дії, характерні для цих тварин, спробуйте на собі все це».

4. Міні-лекція: «Плив творчості на емоції»

Час проведення: 10 хв.

Не все в нашому світі можливо виразити за допомогою слів. І, навіть коли слова бувають доречні, не завжди у людини є здатність описати той чи інший предмет, подія, почуття красиво... Перші паростки арт-терапії – лікування людської душі засобами мистецтва (образотворчого, музичного, хореографічного чи сценічного) – можна знайти ще за часів існування первісної людини. Проте цілеспрямоване лікування за допомогою мистецтва – феномен відносно новий.

Вперше термін арт-терапія (art-therapy дослівно означає «терапія мистецтвом») був застосований британським художником Андріаном Хілом у 1938 році під час опису своєї роботи з туберкульозними хворими (тоді група художників і психіатрів США та Великобританії якраз зацікавилась можливістю використання мистецтва з терапевтичною метою). Невдовзі, під час Другої світової війни перебуваючи у санаторії, А. Хіл від нудьги почав малювати – виявилось, що на папір можна було перенести всі ті страхи та почуття, які переповнювали його з перших днів перебування на фронті. Це спонукало інших хворих теж взятися за пензлі, і незабаром словосполучення «арт-терапія» стало вживатися стосовно будь-яких видів занять мистецтвом, що проводилися в лікарнях і центрах психічного здоров'я.

Метод включає безліч підвидів, що дає можливість підібрати найбільш корисні для кожного випадку індивідуально і усунути психологічні проблеми.

Види арт-терапії:

- Ізотерапія – використання малювання; дає можливість виходу внутрішнім конфліктам; допомагає зрозуміти власні почуття і переживання; сприяє підвищенню самооцінки; допомагає в розвитку творчих здібностей.
- Кольоротерапія – вплив колірної гами на людину.

- Музикотерапія – прослуховування мелодій, різних композицій; це система психоматичної корекції здоров'я за допомогою музично-акустичних впливів. Музика викликає різні терапевтичні ефекти. Її використовують для впливу на самопочуття людини. Розрізняють групову та індивідуальну музикотерапію. Сеанс проводиться як в положенні сидячи, так і лежачи.

- Колаж (від фр. Collage – наклеювання) – технічний прийом в образотворчому мистецтві, що полягає в наклеюванні на підкладку предметів і матеріалів, що відрізняються від основи за кольором і фактурою. Матеріалом для створення колажів є: газети, глянцеві журнали, природні матеріали, різні предмети. Колажування дає можливість розкрити потенційні можливості людини, передбачає велику ступінь свободи, є безболісним методом роботи з особистістю, спирається на позитивні емоційні переживання, пов'язані з процесом творчості.

- Пісочна терапія – робота з піском; створення вільного і захищеного простору, в якому дитина або дорослий може виражати і досліджувати свій світ; картина на піску може бути зрозуміла як тривимірне зображення якого-небудь аспекту душевного стану.

- Глинотерапія та тістотерапія.

- Відеотерапія – перегляд фільмів, де персонажі стикаються з різними проблемами, шукають шляхи їх вирішення;

- Маскотерапія – відомий метод психологічної роботи, заснований на перекладі глибинних комплексів і проблем людини в неживу матерію маски. «Особа» – це проекція нашого психологічного стану та настрою. При більш детальному розгляді, це проекція всього нашого тіла, а так само нашого минулого і сьогодення. Щоб змінити своє життя, достатньо просто познайомитися зі своєю маскою! При цьому позбавлення від звичних, стереотипних ролей створить можливість звільнитися від непотрібного і змінити своє життя.

- Денс-, фото-, ігротерапія – танцювальні заняття, мистецтво фотографії, створення колажів, проведення ігор;

- Казкотерапія – аналіз існуючих казкових творів, створення нових;
- Драматерапія – розігрування сюжету; включає в себе театральні постановки на різну тематику сприятливо впливають на пам'ять, волю, уяву, почуття, увагу, мислення. Вони допомагають розвинути логіку, володіти своїм тілом і не соромитись його, звільнитись від внутрішніх затисків, втілити через гру нездійснені ідеї і мрії. Мова йде не про підготовку до професійної акторської кар'єри, але про перевірку дій безліч міжособистісних взаємодій: я і товариші, я-інший, я і батьки, сильний і слабкий, ворог і друг

- Оригамі створення фігур з паперу. Майже кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду чи соціального статусу) може брати участь в арт-терапевтичній роботі. Арт-терапія не вимагає особливих здібностей до мистецької діяльності або спеціальних художніх навичок. Кожен, будучи дитиною, малював, ліпив і грав, тож арт-терапевтичні техніки практично не мають обмежень у використанні. Немає підстав і для протипоказань щодо участі певних груп людей чи дітей в арт-терапевтичному процесі.

- Лялькотерапія.

- Кінотерапія – один з напрямків арт-терапії. Фільм – це метафора, де можна побачити відображення певної життєвої ситуації. Щоб допомогти людині, сюжет фільму має бути схожим із життєвою ситуацією, в яку потрапила людина, і запропонувати вихід з неї та інше.

Мистецтво допомагає висловити почуття людини, такі як гнів, розчарування, радість, образи, внаслідок чого він хоче позбутися «внутрішньої тяжкості», відкривається для світу. Важливо розуміти, що все це проходить комфортно для пацієнта, не викликає стресу, психологічної травми.

5. Вправа «Зіграй та проспівай своє ім'я»

Час проведення: 15 хв.

Хід виконання: Запропонувати проспівати та зіграти своє ім'я на музичних інструментах. Учасники самостійно вибирають музичний інструмент, виконують вправу. Висновки: розповісти про свої почуття і емоції .

6. Методика «Клубок ліній»

Час проведення: 15 хв.

Матеріал: чистий аркуш паперу і ручка або простий олівець.

Хід проведення: Згадуючи неприємну, стресову ситуацію, яка викликає у Вас негативні емоції, почніть водити ручкою/олівцем по аркушу паперу, створюючи хаотичні лінії. Продовжуйте малювати лінії до тих пір, поки не відчуете емоційне полегшення (це може зайняти у Вас від декількох хвилин до півгодини). В результаті у Вас на аркуші утворюється клубок з ліній, в які перейде енергія Ваших негативних емоцій. Таким чином, Ваші емоції і переживання буквально перемістяться з Вашого внутрішнього світу – до зовнішнього світу, а саме на листок паперу.

Після виконання завдання з листом, на якому зображений Ваш клубок ліній, Ви можете зробити те, що побажаєте (можете його залишити як є, можете викинути, спалити, зім'яти або трансформувати). Тут немає меж для Вашої фантазії

7. Методика «Звуки відпочинку»

Час проведення: 5 хв.

Хід проведення: Напевно, багато хто вже чув про те, що «музика» природи позитивно впливає на стан здоров'я (фізичне і психічне). Звуки шуму моря, струмка, дощу, муркотіння кішки, потріскування поліна в каміні, спів птахів та ін. Прослуховування всього протягом 30 хвилин звуків природи щовечора у фоновому режимі стане відмінною методикою проти стресу.

Ви помітите, як Вам стане легко і затишно, а проблеми відійдуть на другий план. Також нормалізується режим сну. «Шум дощу і піаніно» – музика для релаксації.

8. Вправа «Яка на вигляд тривожність?»

Час проведення: 10 хв.

Матеріали: матеріали для декорування, які у вас є вдома: папір, фарби, олівці, пластилін, тканина тощо.

Хід проведення: Вам потрібно уявити свою тривожність. У будь-якому вигляді: людини, тварини, невідомої істоти, місця, природного явища чи просто

абстракції. Це потрібно, аби краще розпізнавати такі стани та контролювати їх. Тому поступово візуалізуйте своє відчуття тривоги, зосереджуючись на кожній деталі: якого вона розміру, кольору, яка на дотик, із яких частин складається. Після цього починайте створювати її з тих матеріалів, які у вас є.

9. Вправа «Мій настрій». Вправа «Побажання»

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Вибрати стікер і прикріпити на дошці. Підведення загальних підсумків тренінгу і прощання.

Заняття 8

Що робити з емоціями? Емоційна саморегуляція

Мета: освоїти техніки і прийоми психофізіологічної саморегуляції, звільнення м'язових напружень (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо)

Хід заняття

1. Вправа «Привітання»

Час проведення: 10 хв.

2. Притча про істину

Час проведення: 10 хв.

Давним-давно жив на світі юнак, який шукав істину. Хтось підказав йому, що високо в горах є печера, а в ній глибокий колодязь. «Запитай колодязь, у чому істина, і він розповість тобі про це». Хлопець знайшов колодязь і поставив своє запитання. Відповідь була такою: «Йди на площу в своєму селищі. Там знайдеш те, що шукаєш». Сповнений надій, юнак пішов на площу і побачив там три маленькі крамниці. В одній продавали бруски металу, в іншій – дерева, а у третій – тонкий дріт. Юнак не зрозумів, як це пов'язано з розкриттям істини. Розчарований, повернувся до колодязя за поясненнями, але звідти доносилося тільки луна. Згодом спогади про поради колодязя розвіялися, а юнак продовжував пошуки істини. Одного разу, у місячну ніч він почув чудову

музику. Хтось натхненно грав на гітарі. Юнак захотів наблизитися і дізнатися, як народжуються ці звуки. Він підійшов до виконавця, подивився на його танцюючі по струнах пальці, а потім почав розглядати гітару. І тоді несподівано його осяяло відкриття: інструмент був виготовлений з тонких дротиків – струн, металу і дерева, таких самих, які він бачив в крамницях, але не надав їм ніякого значення. Тепер він зрозумів послання колодязя: нам вже усе дано, що потрібно. Завдання лише в тому, щоб зібрати все до купи і використовувати за призначенням. Багато речей не мають значення, поки ми розглядаємо їх як окремі фрагменти. Коли вони з'єднуються, виникає нове цілісне розуміння.

Формування емоційної компетентності охоплює роботу не тільки з емоціями, а й з думками, тілесними реакціями, поведінкою. Природа мудро забезпечила наш організм численними рятувальними пристроями, фізіологічними «кнопками», натискаючи на які можемо самостійно впоратися з будь-якими емоціями. Сьогодні у фокусі уваги, психофізіологічна саморегуляція, можливості використання фізіологічних «кнопок» власного організму для управління негативними емоціями.

3. Міні –лекція «Емоційна саморегуляція»

Час проведення: 10 хв.

Одним з рівнів прояву емоцій є тілесні реакції. Внутрішні фізіологічні відчуття найтриваліші. Більшість із них відносно стабільні (дихання, пульс, температура). Їх можна використати для самопомоги, звільнення від неприємних думок і небажаних емоцій. Елементарні навички роботи з тілом можуть слугувати дієвим способом управління емоціями.

Психофізіологічна саморегуляція – це свідомий вплив на психоемоційний стан за допомогою слів, уявних образів, а також управління м'язовим тонусом і диханням. Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом: запобігає накопиченню перенапруження, нормалізує емоційний фон діяльності, мобілізує ресурси організму, сприяє відновленню сил та цілісній присутності у своєму тілі.

Нині розроблено різні способи саморегуляції, серед яких:

1. Дихальна саморегуляція.

2. М'язове розслаблення (прогресивна релаксація). Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає у результаті зняття напруги за допомогою спеціальних вправ (на розслаблення різних груп м'язів) після сильних переживань або фізичних зусиль. При психічному навантаженні, стресі, багатьох емоціях (тривога, страх, злість тощо) спостерігається напруга скелетних м'язів. Справедливе і зворотне твердження: зниження м'язової напруги, звільнення від м'язових затисків змінює емоційний стан.

3. Самонавіювання – це психічний вплив людини на себе за допомогою слів, що змінює її психофізичний стан.

4. Аутотренінг (АТ) – це методика впливу людини на себе, на діяльність внутрішніх органів за допомогою формул свідомого самонавіювання відчуттів тепла, важкості, легкості в стані релаксації. Аутогенне тренування запропонував німецький лікар Й. Шульц. За допомогою АТ можна навчитися розслабляти м'язи, концентрувати увагу, управляти вегетативною нервовою системою, а через неї – діяльністю внутрішніх органів, відновлювати стан спокою, налаштовуватися на бажані моделі поведінки.

5. Медитація (лат. *meditatio* – роздуми) – стан поглибленої зосередженості та розслаблення, в результаті якого досягається рівновага, глибокий спокій, гармонія, ясність розуму, почуття єдності зі світом.

6. Масаж, самомасаж.

7. Моторна саморегуляція. Використання фізичної активності як каналу розрядки емоційної напруги.

Опанування методами психічної саморегуляції призводить до виникнення у педагога гнучкої моделі поведінки, відкритої для імпровізації, що дозволяє враховувати індивідуальність і безперервну мінливість кожної конкретної ситуації. На заняттях з психорегуляції учасники набувають досвіду свідомого впливу на власні установки, мотиви поведінки, організацію життєвого простору та орієнтацію «на майбутнє». Сьогодні ми з вами познайомимося та опануємо деякі техніки дихальної саморегуляції.

Дихальна саморегуляція

Мета: освоєння дихальних психотехнік для гармонізації власних емоцій.

Техніки управління диханням:

4. Глибоке дихання (за участю м'язів живота) – важливий фізіологічний інструмент релаксації. Згадаймо сакраментальну режисерську репліку: «Дихайте глибше, ви схвильовані». Дзеркалом емоцій є ритм дихання. Часте (грудне) дихання забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість. При повільному і глибокому диханні відбувається природній масаж внутрішніх органів, стабілізується кровообіг у них. Таке дихання сприяє м'язовому розслабленню (релаксації), зниженню збудливості нервових центрів та психоемоційного напруження, звільненню невідредагованих емоцій.

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Сядьте зручно. Розслабтесь і заплющити очі. Розслабте м'язи тіла і сконцентруйте на власному диханні. Почніть дихати так, щоб грудна клітка практично не брала участі у цьому процесі. Для контролю покладіть долоню лівої руки на грудну клітину, а правої – на живіт. Дихайте так, щоб права долоня піднімалася і опускалася при вдиху/видиху, ліва ж залишалася нерухомою. Глибоке дихання є ефективним способом звільнення від тривоги. На тілесному рівні тривога означає нестачу повітря. Тому найкращий спосіб впоратися з тривогою – прийняти її як частину життя, дозволити існувати і дихати... Будь-яку емоцію можна «продихати». Деколи достатньо просто зробити глибокий вдих і видих (під час якого відпустити переживання), потягнутися і позіхнути, щоб повернутися у нормальний стан. Руки, схрещені на грудях, обмежують можливість глибокого дихання, яке є необхідною умовою для взаємодії з власними почуттями.

5. Заспокійливе дихання. У цій вправі використовується різна психофізіологічна роль вдиху і видиху: вдих – збуджує, мобілізує, підсилює м'язову напругу, супроводжується відчуттям прохолоди; видих – заспокоює,

розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла.

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

1. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина залишається нерухомою).

2. На наступні чотири рахунки затримайте дихання.

3. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.

4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання помітите, що стали більш спокійними і врівноваженими.

6. Медитативне дихання.

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що вдихаєте упевненість, силу, енергію, а видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть кілька таких повільних вдихів-видихів.

7. Вправа «Усвідомлене дихання»

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Сядьте, прийміть зручну позу і закрийте очі. Важливо, щоб спина залишалася прямою, ступні знаходилися повністю на землі, а коліна були під кутом 90 градусів.

Зробіть вдих і видих. Видихайте напругу. Відчуйте тіло в просторі, його межі, зіткнення з повітрям та одягом. Переведіть фокус уваги на дихання. У вас будуть з'являтися різні думки - не фокусуйтеся на них, повертайте фокус уваги на дихання. Відчуйте, які відчуття відбуваються в районі живота та діафрагми. Відчуйте дихання в ділянці грудної клітки. Відчуйте, як розширюються ваші ребра при вдиху та видиху. Дихайте природно. Відчуйте дихання в області

ніздрів - рух повітря. Споглядайте ваше дихання. Як тільки починаєте відволікатися - знову зосереджуйте вашу увагу на диханні.

Вже після декількох хвилин такої медитації ви відчуєте приплив спокою.

8. Вправа «Медитація гори»

Час проведення: 5-7 хв.

Хід проведення: Прийміть зручну позу і заплющити очі. Зробіть вдих і видих. На видиху відпускайте напругу.

Уявіть гору: велику, залиту сонячним промінням, із засніженими вершинами.

Уявіть, що розташоване біля її підніжжя, якої форми скелі.

Намалюйте гору в уяві в деталях, наскільки це можливо.

Відчуйте відчуття відгуку, відчуйте її стабільність, заземленість, стійкість. Відчуйте стабільність, силу та гідність гори.

Відчуйте вільний простір навколо.

Відчуйте ноги, стегна, таз як основу гори. Плечі як скелі, голова, як вершина гори.

Відчуйте силу, спокій і гідність гори. Несіть відчуття себе як гори на видиху.

Відчуйте життя навколо: рух повітря, тварин, птахів. Споглядайте свій стан. Проживіть усі сезони у цьому стані: літо, осінь, зиму, весну. Відчуйте повну стабільність гори і себе як частину природи. Повертайтеся в реальність.

Достатньо п'яти хвилин виконання цієї вправи, щоб стабілізувати свої думки та емоції.

9. Вправа «Ха!»

Час проведення: 5 хв.

Хід проведення: Учасники утворюють коло, взявшись за руки. За командою тренера піднімають руки нагору. Потім на рахунок "три" різко кидають руки вниз і з видихом вимовляють "Ха!" (повтор 4 рази).

10. Завершення заняття. Вправа «Побажання».

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Пропоную кожному з Вас закінчити фразу: «Коли я згадуватиму про сьогоднішньому дні, то згадаю насамперед...». Для цієї вправи теж можна взятися за руки. Рефлексія (обмін враженнями, думками та почуттями).

Заняття 9

Емоційна саморегуляція

Мета: освоїти техніки і прийоми психофізіологічної саморегуляції, звільнення м'язових напружень (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо).

Хід заняття

1. Вправа «Привітання»

Час проведення: 10 хв.

2. Міні лекція «М'язове розслаблення (прогресивна релаксація)»

Час проведення: 10 хв.

Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає у результаті зняття напруги за допомогою спеціальних вправ (на розслаблення різних груп м'язів) після сильних переживань або фізичних зусиль. При психічному навантаженні, стресі, багатьох емоціях (тривога, страх, злість тощо) спостерігається напруга скелетних м'язів. Справедливе і зворотне твердження: зниження м'язової напруги, звільнення від м'язових затисків змінює емоційний стан. Існують перевірені способи зняття перенапруження. Це – прогулянки, походи, танці, гімнастичні вправи, зміна видів діяльності, захоплення тощо. Деколи природних шляхів нервового розвантаження недостатньо.

Сучасній людині потрібна не просто розрядка, а розрядка в концентрованій формі. Фізичне і психічне розслаблення є основною метою релаксаційних вправ. Оснований на релаксації спосіб життя дає змогу зберігати функціональну молодість, підтримувати гарний настрій, оптимізм, упевненість у своїх силах. Та й живеться тоді, незважаючи на усі життєві негаразди і незгоди, легше.

3. Вправа для опанування прийомами фізичної релаксації

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації, стабілізація внутрішнього стану.

Час проведення: 20 хв.

Хід проведення:

1. Покладіть руку на стіл. Із силою стисніть її в кулак. Відчуйте напругу в м'язах і суглобах. Потім різко розтисніть долоню. Зосередьте всю свою увагу на руці і розслабте її. Вона повинна лежати без руху, жоден суглоб, жоден м'яз не повинен мерзнути. З'являється почуття «немов рука чужа». Повторіть цю вправу кілька разів.

2. Вчіться розслаблюватися лежачи, сидячи, стоячи¹ Спочатку лежачи. Лягаєте на спину у вільному одязі на рівну поверхню. Знайдіть зручну позу. Зробіть так, щоб руки і ноги стали нерухомими і байдужими. Постарайтесь відчутти, коли тіло починає німіти, м'язи розслаблюються і відпочивають. Розум повинен контролювати положення тіла. Спочатку ви повинні переконатися, що ноги, ікри відпочивають. Усі до одного м'яза повинні бути розслаблені.

3. Тепер згадайте про руки. Розслаблення почніть з пальців. Напруга знімається через зап'ястя і лікті до пліч. І от немає ні втоми, ні напруги, взагалі ніяких відчуттів.

4. Переходьте до тіла. Уявіть собі, що ваше тіло – іграшковий будинок. Думайте про тих гномиків, що сидять у ньому й керують вашими органами. Накажіть їм піти. Спочатку женіть їх до попереку (при цьому розслабляйте м'язи). Нехай вони припинять свою роботу і йдуть. Відчуйте, що після цього ви знесилені і спокійні. Потім ви повинні усвідомити, що тіло тепер розслаблене.

5. Голова – найголовніший орган. Згадайте про рот. Ваші губи стиснуті. Розслабте їх і не напружуйте. Тепер закрийте очі. Без усяких зусиль, без напруги зімкніть віки. При цьому не робіть зусиль і різких рухів.

6. Від одного фізичного розслаблення користі мало, якщо розумово людина знаходиться в напрузі. Повинні бути забуті всі переживання, неприємності, незроблені справи й турботи. Потрібно постійне тренувати

розум. Лежачи з заплющеними очима, примусьте себе не зосереджувати думки на своїх життєвих проблемах. Постарайтеся ні про що конкретно не думати.

От ми й досягли повної розумової та фізичної релаксації.

4. Вправа «Потягнулися – зламалися»

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації, стабілізація внутрішнього стану.

Час проведення: 10 хв

Хід проведення: Вихідне положення – стоячи, руки і все тіло спрямовані вгору, п'яти на підлозі. Тягнемося вгору все вище і вище, наскільки можливо. А тепер кисті рук ніби зламалися, довільно повисли. Тепер руки зламалися в ліктях, в плечах, впали плечі, повисла голова, зламалися в талії, підігнулися коліна, впали на підлогу...

1. Лежимо розслаблено, довільно, зручно... Прислухайтеся до себе. Чи залишилася десь напруга?

Під час виконання вправи ведучий звертає увагу учасників на різницю між виконанням команди «опустіть кисті» і «зламалися в кистях» (розслаблення кистей досягається тільки у другому випадку).

5. Вправа «Хребці-вагончики»

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації.

Час проведення: 5 хв.

Хід проведення: Нахиліть «голову-паровозик» вниз, і нехай цей «паровозик» потягне за собою «хребці-вагончики» послідовно один за одним. «Повисніть» вниз від куприка, трішки побудьте в цій позиції. Потім повільно у зворотному порядку піднімайтеся, ніби вибудовуючи свої хребці знизу вгору.

Спостерігайте за м'язовою релаксацією та диханням. У повсякденному житті спостерігайте за тілом під час комфортного і неприємного спілкування, вирівнюйтеся сидячи, стоячи, лежачи.

6. Вправа «Постава»

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації (за системою Ф. Александера).

Час проведення: 5 хв.

Хід проведення: Пригнічені емоції сковують і спотворюють тіло, поставу, ходу. Неусвідомлені, невиражені емоції ховаються в м'язах і пригноблюють людину. Особливо це стосується спини і шиї. М'язові затискання в ділянці шиї та плечей призводять до остеохондрозу. Від того, як тримаємо голову, залежить робота всього організму. Шия з'єднує два головних нервових центри: спинний і головний мозок. У людини, яка неправильно «несе» голову, порушується обмін речовин головного мозку.

Американський актор Ф. Александер розробив систему м'язових тренувань. Основою правильної постави є звільнення від шийних зажимів. Правильна постава – це правильне взаємне розташування всіх органів, правильна робота хребта.

Хід проведення: Станьте прямо, руки вільно висять вздовж тулуба. Уявіть, що до вашої голови прикріплена ниточка, за яку вас тягнуть догори. Повільно витягуйте шию. Потім починайте витягувати хребет. Коли відчуєте, що хребет випрямився, станьте на носочки.

7. Вправа на релаксацію

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Тренер пропонує учасникам підвестися та за його інструкцією «малювати» цифри по порядку за допомогою частин тіла.

Вправи
Носом і підборіддям цифру 1
Ліктем правою рукою цифру 8
Ліктем лівою рукою цифру 6
Коліно правою ногою цифру 9
Коліно лівою ногою цифру 7
Головою цифру 3

Плечем правою рукою цифру 5
Плечем лівою рукою цифру 4
Правою ногою цифру 2
П'ятою малюємо 1, тілом цифру 0

8. Звершення заняття. Рефлексія. Вправа «Побажання»

Домашнє завдання: проробити вправи.

Час проведення: 10 хв.

Заняття 10

Підсумкове, завершальне заняття

Мета: повторна психодіагностика, заповнення анкет зі зворотним зв'язком, рефлексія отриманого досвіду, рекомендації.

Хід заняття:

1. Вправа «Привітання»

Мета: створення працездатності.

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Учасники групи утворюють півколо. Ведучий: «Зараз кожен по черзі буде виходити в центр, повертатися обличчям до групи і вітати з усіма будь-яким способом, не повторюючи використані раніше. Ми ж разом повторюватимемо кожне запропоноване привітання». Після завершення вправи можна звернутися до групи з питанням: «Як ви себе відчуваєте?», «Яке з привітань вам особливо запам'яталося (сподобалося) і чому?». Друге питання дозволяє отримати і обговорити інформацію, яка може виявитися корисною у змістовному плані.

2. Вправа «Незакінчене речення»

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: _Учасникам потрібно закінчити речення «Мої плани на майбутнє...».

3. Вправа «Твір–казка»

Мета: об'єднати зусилля слухачів, допомогти їм відчутти внутрішній зв'язок з усіма, підвести до позитивного сприйняття себе.

Час проведення: 20 хв.

Хід проведення: Напишіть казку про своє життя. За бажанням учасників казки зачитуються. Інформація для тренера: звернути увагу, чи є в казці нещасливі моменти, які причини їх появи, що заважала герою боротися з неприємностями. Також звернути увагу на самооцінку, невпевненість – як риси характеру, які заважають вирішенню проблем».

4. Вправа «Чому я навчилася»

Мета: рефлексія

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Дописати незакінчені пропозиції:

- Я навчилася...
- Я дізналася, що...
- Я була здивована тим, що...
- Мені сподобалося...
- Я була розчарована тим, що...
- Найважливішим для мене було...

5. Повторна психодіагностика емоційно-вольової сфери особистості педагога (даються пройти вдома)

Хід проведення:

- 1) Методика діагностики самооцінки психічних станів (Г. Айзенк)
- 2) Методика «Шкала організаційного стресу» (І. Маклін, адаптація Н. Водоп'янова).
- 3) Методика «Діагностика рівня невротизації» (Л. Вассерман).

6. Прощання

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: Учасники стають у коло, беруться за руки. Обговорення по колу:- називає почуття, з яким завершує заняття;- чому навчилася; - що буду використовувати в своїй роботі.

Додаток К

Таблиця 1

Результати емпіричного дослідження
Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

		невротизація	Сприйнятливість до організаційного стресу	тривожність	ригідність	агресивність	фрустрація
резистенція	T _{кр}	0,390	0,420	0,390	0,460	0,450	0,360
	rs	0,526	0,367	0,527	-0,00435	-0,163	0,640
невротизація	T _{кр}		0,410	0,450	0,450	0,460	0,450
	rs		-0,427	-0,161	0,179	0,0187	0,331
Сприйнятливість до організаційного стресу	T _{кр}	0,430		0,390	0,430	0,410	0,430
	rs	-0,168		0,538	0,115	-0,424	0,332
тривожність	T _{кр}	0,450	0,360		0,420	0,410	0,320
	rs	-0,0485	0,582		0,346	-0,0485	0,699
ригідність	T _{кр}	0,420	0,450	0,444		0,450	0,450
	rs	0,416	0,115	0,275		0,179	0,105
агресивність	T _{кр}	0,460	0,420	0,420	0,460		0,450
	rs	0,0187	-0,427	-0,161	0,179		-0,132
фрустрація	T _{кр}	0,410	0,410	0,320	0,440	0,450	
	rs	0,396	0,387	0,699	0,192	-0,0225	

**Результати діагностики негативних психоемоційних станів
спеціальних педагогів (n=10)**

Респонденти	Рівень по шкалі					
	Тривожність		Фрустрація		Ригідність	
	до корекції	після корекції	до корекції	після корекції	до корекції	після корекції
вихователь Зв	12	12	10	8	6	5
вихователь 1б	15	15	10	9	6	6
вчитель 1б	13	13	7	5	10	6
вчитель 1в	10	10	5	5	10	8
вихователь 1в	7	7	5	5	6	5
вчитель 2в	11	11	10	9	11	7
вчитель 2б	9	9	2	2	10	8
вихователь 2б	12	12	10	9	6	6
вчитель 3в	7	7	7	7	10	9
вчитель 1а	10	10	5	5	10	7

Таблиця 2

Результати діагностики рівнів невротизації та сприйнятливості до організаційного стресу спеціальних педагогів (n=10)

Респонденти	Рівень по шкалі			
	Невротизація		Сприйнятливість до організаційного стресу	
	до корекції	після корекції	до корекції	після корекції
вихователь 3в	33	22	52	47
Вихователь 1б	12	9	62	49
вчитель 1б	13	9	66	55
вчитель 1в	25	21	46	42
вихователь 1в	25	20	46	39
вчитель 2в	31	20	55	46
вчитель 2б	19	12	56	46
вихователь 2б	21	17	52	15
вчитель 3в	26	19	57	48
вчитель 1а	24	19	46	44

Результати емпіричного дослідження

Т- критерії Вілкоксона

Таблиця 1

Результати дослідження рівня невротизації (n=10)

t _{до}	t _{після}	Різниця (t _{до} -t _{після})	Абс. значення різниці	Номери місць у впорядкованому ряду	Розташування факторів оцінки експерта	Нові ранги	Різниця (t _{до} -t _{після})	Абс. значення різниці	Ранговий номер різниці
33	22	-11	11	1	3	1	-11	11	9.5
12	9	-3	3	2	4	3	-3	3	1
13	9	-4	4	3	4	3	-4	4	3
25	21	-4	4	4	4	3	-4	4	3
25	20	-5	5	5	5	5.5	-5	5	5.5
31	20	-11	11	6	5	5.5	-11	11	9.5
19	12	-7	7	7	7	7.5	-7	7	7.5
21	17	-4	4	8	7	7.5	-4	4	3
26	19	-7	7	9	11	9.5	-7	7	7.5
24	19	-5	5	10	11	9.5	-5	5	5.5
									55

Темп= $\sum Rt=0$, Ткр=5 ($p \leq 0.01$), Ткр=10 ($p \leq 0.05$), Темп < Ткр (0,01).

Таблиця 2

Результати дослідження рівня тривожності (n=10)

t _{до}	t _{після}	Різниця (t _{до} -t _{після})	Абс. значення різниці	Номери місць у впорядкованому ряду	Розташування факторів оцінки експерта	Нові ранги	Різниця (t _{до} -t _{після})	Абс. значення різниці	Ранговий номер різниці
12	9	-3	3	1	1	2	-3	3	8
15	11	-4	4	2	1	2	-4	4	10
13	10	-3	3	3	1	2	-3	3	8
10	7	-3	3	4	2	5	-3	3	8
7	6	-1	1	5	2	5	-1	1	2
11	9	-2	2	6	2	5	-2	2	5
9	7	-2	2	7	3	8	-2	2	5
12	11	-1	1	8	3	8	-1	1	2
7	5	-2	2	9	3	8	-2	2	5
10	9	-1	1	10	4	10	-1	1	2
									55

Темп= $\sum Rt=0$, Ткр=5 ($p \leq 0.01$), Ткр=10 ($p \leq 0.05$), Темп < Ткр (0,01).

Таблиця 3

Результати дослідження рівня ригідності (n=10)

t _{до}	t _{після}	Різниця (t _{до} -t _{після})	Абс. значення різниці	Номери місць у впорядкованому ряду	Розташування факторів оцінки експерта	Нові ранги	Різниця (t _{до} -t _{після})	Абс. значення різниці	Ранговий номер різниці
6	5	-1	1	1	0	1.5	-1	1	4
6	6	0	0	2	0	1.5	0	0	1.5
10	6	-4	4	3	1	4	-4	4	9.5
10	8	-2	2	4	1	4	-2	2	6.5
6	5	-1	1	5	1	4	-1	1	4
11	7	-4	4	6	2	6.5	-4	4	9.5
10	8	-2	2	7	2	6.5	-2	2	6.5
6	6	0	0	8	3	8	0	0	1.5
10	9	-1	1	9	4	9.5	-1	1	4
10	7	-3	3	10	4	9.5	-3	3	8
									55

Темп= $\sum R_t=3$, Ткр=5 ($p \leq 0.01$), Ткр=10 ($p \leq 0.05$), Темп < Ткр (0,01).

Таблиця 4

Результати дослідження рівня фрустрація (n=10)

t _{до}	t _{після}	Різниця (t _{до} -t _{після})	Абс. значення різниці	Номери місць у впорядкованому ряду	Розташування факторів оцінки експерта	Нові ранги	Різниця (t _{до} -t _{після})	Абс. значення різниці	Ранговий номер різниці
10	8	-2	2	1	0	3	-2	2	9
7	9	2	2	2	0	3	2	2	9
7	5	-2	2	3	0	3	-2	2	9
5	5	0	0	4	0	3	0	0	3
5	5	0	0	5	0	3	0	0	3
10	9	-1	1	6	1	6.5	-1	1	6.5
2	2	0	0	7	1	6.5	0	0	3
10	9	-1	1	8	2	9	-1	1	6.5
7	7	0	0	9	2	9	0	0	3
5	5	0	0	10	2	9	0	0	3
									55

T= $\sum R_t=24$, Ткр=5 ($p \leq 0.01$), Ткр=10 ($p \leq 0.05$), Темп > Ткр (0,05).

Таблиця 5

Результати дослідження рівня агресивності (n=10)

t _{до}	t _{після}	Різниця (t _{до} -t _{після})	Абс. значення різниці	Номери місць у впорядкованому ряду	Розташування факторів оцінки експерта	Нові ранги	Різниця (t _{до} -t _{після})	Абс. значення різниці	Ранговий номер різниці
4	4	0	0	1	0	3	0	0	3
5	4	-1	1	2	0	3	-1	1	6.5
5	5	0	0	3	0	3	0	0	3
10	9	-1	1	4	0	3	-1	1	6.5
8	8	0	0	5	0	3	0	0	3
10	7	-3	3	6	1	6.5	-3	3	9.5
2	2	0	0	7	1	6.5	0	0	3
10	8	-2	2	8	2	8	-2	2	8
3	3	0	0	9	3	9.5	0	0	3
10	7	-3	3	10	3	9.5	0	0	3
									55

$T = \sum R_t = 15$, $T_{кр} = 5$ ($p \leq 0.01$) $T_{кр} = 10$ ($p \leq 0.05$) $T_{емп} > T_{кр}$ (0,05).

Таблиця 6

Результати дослідження рівня сприйнятливості до організаційного стресу (n=10)

t _{до}	t _{після}	Різниця (t _{до} -t _{після})	Абс. значення різниці	Номери місць у впорядкованому ряду	Розташування факторів оцінки експерта	Нові ранги	Різниця (t _{до} -t _{після})	Абс. значення різниці	Ранговий номер різниці
52	47	-5	5	1	2	1	-5	5	3
62	49	-13	13	2	4	2	-13	13	9
66	55	-11	11	3	5	3	-11	11	8
46	42	-4	4	4	7	4	-4	4	2
46	39	-7	7	5	9	5.5	-7	7	4
55	46	-9	9	6	9	5.5	-9	9	5.5
56	46	-10	10	7	10	7	-10	10	7
52	15	-37	37	8	11	8	-37	37	10
57	48	-9	9	9	13	9	-9	9	5.5
46	44	-2	2	10	37	10	-2	2	1
									55

$T_{емп} = \sum R_t = 0$, $T_{кр} = 5$ ($p \leq 0.01$), $T_{кр} = 10$ ($p \leq 0.05$), $T_{емп} < T_{кр}$ (0,01).