4. МАЙСТЕР-КЛАС

Ксенія Анатоліївна Андросович,
кандидат психологічних наук,
завідувач відділу інтелектуального
розвитку обдарованої особистості
Інституту обдарованої дитини НАПН України,
м. Київ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4121-270X>

УДК 159.9.015

DOI: <https://doi.org/10.32405/2309-3935-2019-4-75-82>

МАТЕРІАЛИ ТРЕНІНГУ

«ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ ВЧИТЕЛІВ»

Анотація.

У статті представлено опис тренінгу, який буде корисним для працівників психологічної служби освітнього закладу. Цей інструмент рекомендовано використовувати в практичній роботі психолога з метою покращення емоційного стану педагогічного колективу закладу. Тренінг має чітку структуру – від розкриття актуальності теми, групових завдань, вправ на активізацію сприйняття, самоаналізу до рефлексії та підведення підсумків. Така структура дає змогу кожному учаснику розкритися та проаналізувати власний досвід, а також винайти способи самовдосконалення для кращої реалізації себе як професіонала.

Ключові слова: педагог; емоційне виснаження; методи профілактики; професійна діяльність.

Психологічний тренінг, як і будь-який інший результат людської діяльності, має соціокультурну природу. Сьогодні існують певні суперечності у визначенні тренінгу, як в особливій сфері прикладної психології. Кожна професійна діяльність, яка присвячена цій проблемі, починається з визначення поняття тренінгу. У найбільш широкому контексті поняття «тренінг» використовують для позначення різних форм групової психологічної діяльності. Паралельно існують і такі поняття, як: «групова психотерапія», «психокорекційні групи», «групи досвіду», «групи активного навчання», «практичні експериментальні лабораторії».

Тренінг (від англ. *train* – тренування, тренуватися) в психотерапії – це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних та освітніх методів, що спрямовані на розвиток навичок самопізнання та самореалізації, міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь тощо [14].

Розглядаючи тренінг у межах діяльності та розвитку особистості, на тренінгу представимо різні форми групової психологічної діяльності, які співвідносяться з наданням освітніх послуг, терапією та корекцією. Насамперед, ідеться про використання активних групових методів прак-

тичної психології для роботи зі здоровими людьми з метою розв'язання завдань щодо розвитку та вдосконалення якостей, що необхідні для покращення їхнього соціального буття та професійної діяльності. Особливо чітко цю позицію сформулював С. Макшанов, який визначає тренінг багатofункціональним методом навмисних змін психологічних феноменів людини, групи й організації. Визначальною категорією виступає категорія зміни. Тренінгова дія спрямована на досягнення позитивних змін учасників, підвищення ступеня їхньої конгруентності з собою і навколишнім середовищем.

З цього визначення поняття «тренінг» як форми професійної діяльності з учнями стає зрозуміло, що головний акцент переноситься на «психотехнічний» складник тренінгу. Термін «психотехніка» вперше було введено У. Штерном. Він означав будь-яку практику дії на психіку й управління нею. Так, Н. Цзен і Ю. Пахомов дають сучасне трактування цього терміна: «Психотехніка – це мистецтво орієнтування в психічних явищах та управління ними». І далі: «Психотехніку часто називають практичною психологією, підкреслюючи, тим самим, її тісний зв'язок з наукою і прикладну спрямованість. Все знайдене і відкрите

в психології – закони розвитку і формування психічних процесів, мотиваційні і особові структури, динаміка груп і феномени підсвідомості – може бути успішно застосовано у різних сферах діяльності людини» [16, с. 10].

Груповим психологічним тренінгом є сукупність активних методів практичної психології, що використовуються для:

1) клінічної психотерапії під час лікування невротів, алкоголізму і деяких соматичних захворювань;

2) роботи з психічно здоровими людьми, які мають психологічні проблеми, з метою надання допомоги в саморозвитку [12].

У психологічному словнику соціально-психологічний тренінг визначають як «сферу практичної психології, орієнтовану на використання активних методів групової психологічної діяльності з метою розвитку компетентності у спілкуванні». Груповий психологічний тренінг не зводиться лише до соціально-психологічного. Сфера його застосування значно ширша, ніж в останнього, і не обмежується розвитком навичок ефективного спілкування та підвищенням комунікативної компетентності [9].

У сучасній літературі та практичній діяльності поняття «тренінг» обґрунтовано набагато ширше, ніж лише декілька років тому. Так, відомий фахівець у сфері нейролінгвістичного програмування та акмеології О. Ситніков дає таке визначення тренінгу: «Тренінги (повчальні ігри) є синтетичною антропотехнікою, що поєднує навчання та

ігрову діяльність, здійснюється в умовах моделювання різних ігрових ситуацій». Причому під антропотехніку визначено як складник акмеологічної практики, що спрямований на перетворення «природньо даних людині здібностей» і формування на їх основі культурного феномена професійної майстерності. Він виділяє три основні антропотехніки: навчання, учіння і гру [15].

Нам більш близьке поняття тренінгу за визначенням Ю. Емельяновим, який наголошував, що тренінг має використовуватися не для позначення методів навчання, а для позначення методів розвитку здібностей до навчання або оволодіння будь-яким складним видом діяльності, зокрема спілкуванням, що нас цікавить [12, с. 91].

Отже, мета тренінгу – психопрофілактика психічного здоров'я вчителів, розвиток самоусвідомлення, саморефлексії, самоаналізу як необхідних складників його здоров'я.

Завдання:

- інформування психологів про наявні методи профілактики та боротьби з СЕВ;
- сприяння формуванню практичних навичок володіння собою в різних ситуаціях;
- збагачення психологічної компетентності вчителів з певного питання.

Час заняття: 1,5–2 год (залежить від кількості учасників).

Матеріали: проектор, колонки, маркери (зелений, червоний, жовтий), ручки, олівці, папір А4, фліпчарт, бейджи. Структуру тренінгу подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Структура тренінгу

№	Види діяльності	Тривалість (у хв)	Ресурсне забезпечення
1	Привітання. Актуальність теми тренінгу/	5	–
2	Знайомство. Вправа «Мене на роботі цінують за...»	10	М'яка іграшка
3	Ознайомлення з метою та правилами роботи в групі	5	Плакат «Правила діяльності групи»
4	Міні-лекція «Емоційне виснаження. Стадії»	10	Підготовлена інформація на А4
5	Вправа «Свічка»	10	–
6	Самодіагностика «Асоціація на слово <i>робота</i> »	15	Папір А4, ручки, кольорові олівці
7	Вправа «Я – вдома, я – на роботі»	10	Листи А4
8	Вправа «Профілактика і корекція СЕВ»	10	Ватман, папір А4
9	Вправа «Мийна машина»	5	–
10	Рольова гра «Моя емоційна власність»	15	Заготовлені ситуації
11	Притча «Мудрець»	5	Текст притчі
12	Вправа «Біла хмаринка»	5	Текст медитації, музичний супровід
13	Вправа «Молодець!»	10	–
14	Рефлексія тренінгу. Підбиття підсумків	10	–

Хід тренінгового заняття

Фото 1. Учасники тренінгу

Фото 2. Робота круглого столу

Привітання.

Психологічний супровід педагогічних колективів є важливим напрямом супроводу освітнього процесу. У зв'язку з новим законом «Про освіту» та введенням Нової української школи (НУШ) учителям потрібна психологічна підтримка, оскільки введення будь-яких інновацій для багатьох може супроводжуватися стресом, емоційними та нервовими перевантаженнями. Це пов'язано з тим, що вчителям буває важко адаптуватися до нових умов, які диктує сучасна освіта, а особливо до тим, які мають досить значний педагогічний досвід. У професіях, зорієнтованих на спілкування, головним є отримання зворотного зв'язку, тобто вдячність, визнання, прояви поваги.

Відомо, що емоційно врівноважений учитель, на достатньому рівні здійснює професійні обов'язки, більш адекватно та справедливо сприймає учнів, є більш доброзичливим у спілкуванні з ними та їхніми батьками.

Учителю, який не відчуває емоційних труднощів у професійній діяльності в задоволення. Він

творчо і з любов'ю виконує покладені на нього обов'язки; використовує індивідуальний підхід і частіше за інших звертається за допомогою до шкільного психолога, намагаючись зрозуміти дитину і допомогти їй подолати труднощі, що зустрічаються на шляху.

Опитування серед учителів (41 респондент) щодо основних труднощів у професійній діяльності є:

- неорганізованість учнів, що заважає наданню освітніх послуг – 63 % опитаних учителів.
- неадекватна поведінка учнів (агресивність, тривожність, запальність, балакучість) – 46 % опитаних.
- низька навчальна мотивація – 44 %.

Окрім цього, вчителі молодших і старших класів (36 %) вважають, що слабкі знання з предмета є також проблемою в педагогічній діяльності. Цікаво, що жоден з учителів не зазначив наявність будь-яких особистих проблем учня, пов'язаних з особливостями розвитку учнів.

Отже бачимо, що найбільшу увагу опитані вчителі звертають увагу на організаційні, поведінкові та інтелектуальні характеристики учнів і мало надають значущості дійсним причинам неуспішності учнів. Як це впливає на учнів? Завищені вимоги до здібностей та ігнорування вікових особливостей можуть сформувати в учнів негативне ставлення до навчання чи школи, негативне світобачення, мислення, зокрема до себе, як до учня. Таким чином, можна дійти висновку, що все взаємопов'язано, що збереження психічного здоров'я учнів є неможливим без психологічної підготовки вчителів у цьому напрямі. І в цьому полягає цінність професії психолога!

Отже, ми сьогодні поговоримо про стрес у професійній діяльності вчителя, стан емоційного виснаження, що може призвести до професійного вигорання.

Наше головне завдання як фахівця-психолога – **попередити цей стан!** (на слайді представлено мету та основні завдання тренінгу).

Отже, давайте познайомимося.

Знайомство. Вправа «Мене на роботі цінують за ...»

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та говорить фразу, починаючи зі слів: «Мене на роботі цінують за...» (передаючи один одному іграшку).

Правила роботи в групі

- Бути відкритими для нових вражень і нового досвіду.
- Бути доброзичливими та щирими, прислухатися до власних почуттів, думок.
- Висловлювати власну думку, вона цінна для нас, висловлювати її від власного імені, оскільки інші можуть мати протилежні погляди.
- Учасники та ведучі спільно відповідають за те, що відбувається на занятті.

• Чи згодні Ви та чи приймаєте ці правила роботи?

Пропоную послухати ... (5 хв)

Міні-лекція

Стан емоційного вигорання (СЕВ) – стан емоційного та фізичного виснаження, зниження енергетичного потенціалу, що супроводжується порушеннями емоційної сфери. Або СТРЕС.

Стресовий стан: це добре чи погано?

Насправді, стрес – це нормальна реакція організму на зовнішні та внутрішні подразники, а також різні фактори ризику, що повсякчас наявні в звичайному житті людини.

Вирізняють такі поняття:

Еустрес – стан стресу, за якого людина мобілізується, щоб досягти *будь-чого*. Це так званий корисний стрес, його, навіть, не помічають.

Еустрес допомагає в певних ситуаціях, подолавши які, люди здатні відчувати себе сильнішими. Це підвищує психологічну і фізичну витривалість.

Яскравим прикладом конструктивного стресу є звичайний іспит. Мобілізація внутрішніх ресурсів дає змогу молодим людям досягати максимального результату: підвищується впевненість у власних силах, адекватно оцінюються власні можливості, реально прогнозуються події, – і все, іспит зданий. Стан ейфорії, прилив позитивних емоцій та енергії допомагають організму забути безсонні ночі, хвилювання та переживання.

Деустрес – стан стресу, що негативно впливає на якість життя. Він проявляється на рівнях:

– *фізичному* – зміни маси тіла (у будь-який бік), безсоння, задуха, проблеми з тиском, стан фізичної втоми, хворобливість;

– *емоційному* – агресія, безнадія, апатія, дефіцит емоцій, почуття провини, спустошення, розгубленість, безсилля;

– *інтелектуальному* – зниження зацікавленості, непродуктивність мислення, формальне виконання професійної діяльності;

– *соціальному* – зменшення соціальних контактів, низька соціальна активність, нерозуміння інших, відчуття недостатньої підтримки з боку рідних і колег, відчуття професійної некомпетентності, виміщення негативу на близьких.

Причини:

– *оточення* – постійний шум, монотонність праці, забрудненість приміщення, постійно на «очах»;

– *ритм діяльності* – перевантаження, однонамірність або неочікувані «сюрпризи»;

– *взаємовідношення у колективі* – конфлікти;

– *перспективи* (точніше відсутність перспектив).

Вирізняють стадії стану емоційного виснаження (за В. Бойко):

I стадія – *напруження* – тривога, незадоволення професійною діяльністю;

II стадія – *резистенція* – неадекватність в емоційних проявах, моральна дезорганізація;

III стадія – *виснаження* – відчуження, дефіцит емоцій, психосоматичні захворювання.

Можете проаналізувати, на якій стадії знаходитесь Ви.

Важливим аспектом профілактики є збереження значущих міжособистісних зв'язків, професійних, дружніх, приятельських тощо.

Так, П. Саловей і Дж. Мейер є авторами поняття «емоційний інтелект», «емоційні здібності», що підкреслюють важливість сприйняття емоцій, розуміння їх змісту, вміння керувати ними так, щоб сприяти емоційному й інтелектуальному зростанню.

Вправа «Свічка» (10 хв)

Інструкція. Учасники об'єднуються у два кола. Доброволець виходить в середину кола, складає руки на груди, закриває очі та, не зрушуючи ніг з вихідного положення, «падає» на руки партнерам. Дуже дбайливо учасники «коливають» свого товариша, а він цілком їм довіряє. Потрібно домогтися того, щоб якнайбільше учасників побувало в ролі свічки.

Рефлексія:

Що ви відчували перед тим, як почати «падати»?

Що відбувалось з вашими відчуттями потім?

Очікувані результати: створити умови для довірливої подальшої роботи.

Що дає нам ця вправа?

Самодіагностика

«Асоціація на слово робота» (10 хв)

Протягом 5 хв Вам необхідно розкрити тему «Асоціація на слово – робота». Використайте для цього 20 слів або речень. Не намагайтеся відібрати вірні чи невірні, головні або другорядні відповіді. Запишіть їх так, як вони приходять Вам у голову.

Питання для обговорення:

– Чи легко було передавати на папір власні асоціації?

– Скільки слів і речень ви встигли записати за 5 хв?

Зараз ще раз подивіться на власні відповіді. Зеленим кольором відмітьте ті асоціації, що, на Вашу думку, допомагають Вам у професійній діяльності, червоним – ті, що заважають, жовтим – ті, що не впливають на вашу професійну діяльність.

Проаналізуйте. Яких відповідей у Вас більше? Зелених? Червоних? Жовтих?

Той колір, що переважає, характеризує Ваше уявлення про власні можливості під час професійної діяльності:

зелений – вказує на те, що Ви бажаєте домогтися більшого, впевнені у власних здібностях та успіху;

червоний – вказує на те, що на Вашу впевненість у собі негативно впливає думка інших і страх невдачі;

жовтий – бажання досягти більшого під час професійної діяльності має таку ж силу, як і страх невдачі.

Вправа «Я – вдома, Я – на роботі»

Інструкція. Поділити аркуш навпіл. Скласти два списки визначень (як можна більше) «Я – вдома», «Я – на роботі». Як варіант, можете скласти списки визначень «Вдома я ніколи», «На роботі я ніколи». Це дасть змогу вийти на наявні стереотипи поведінки, мислення.

Проаналізуйте:

- схожі риси;
- протилежні риси;
- однакові якості, що проявляються в різних модульностях;
- відсутність спільних рис.

Питання для обговорення:

- Який список було складати легше?
- Який вийшов більшим?
- Яке Ваше ставлення до того, що в характеристиках є помітні відмінності тощо?

Коментар: ця вправа дає змогу учасникам подивитися на їхні взаємини з професією зі сторони; спочатку учасник має змогу визначити власне ставлення до ситуації, що склалася, відзначити можливу проблемність, «перекоси» в поділі психічної енергії; вправа дає потужний матеріал як для самоаналізу, так і для психологічної консультації.

Цікавий факт. Дослідження Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Л. Карамушки встановили, що виникнення стресу переважає в неодружених і розлучених педагогічних працівників. СЕВ найчастіше загострюється тоді, коли життя людини обмежене лише професійною діяльністю. Сімейні турботи чи радощі не дають людині зациклитися на професійних справах [5].

Вправа «Профілактика і корекція СЕВ»

Інструкція. Учасники об'єднуються у дві групи.

Завдання: прописати, як можна запобігти СЕВ у житті людини? Психолог пропонує учасникам вирішити, яким чином можна запобігти СЕВ (що можна застосувати, прописати можливі варіанти).

Питання для обговорення:

- Як Ви вважаєте, чи можна будь-що зробити в рамках освітньої установи для більш сприятливого емоційного стану педагогічного колективу?
- Що необхідно покращити/створити нового у Вашому ЗЗСО для сприятливого емоційного стану учителів (пропозиції)?

Кожна група, обравши спікера, висловлює варіанти. Ці варіанти обговорюються, приймаються до уваги або не приймаються тренінговою групою.

На фліпчарт виноситься!

Наприклад: природа (дача, тварини, активний відпочинок), в усьому вбачати позитив, творчість, хобі, масаж, друзі, шопінг, медитація тощо. Створення кімнати психологічного розвантаження у школі...

(Можна намалювати свій негативний настрій).

Підсумок. Запропоновані варіанти можна об'єднати у три способи зняття напруження: *пасивний* (проговорити), *активний* (фізичні вправи, активний відпочинок) і *логічний* (зрозуміти причину конфлікту і позбутися негативних емоцій).

Гра «Мийна машина»

Інструкція. Усі учасники стають в одну шеренгу обличчям один до одного. Перша людина стає «машиною», остання – «сушаркою». «Машина» проходить між шеренгами, всі її мийуть, погладжують, дбайливо й акуратно потирають. «Сушарка» має її висушити – обійняти. Помита, чиста «машина» стає «сушаркою», і так з початку шеренги йде наступна «машина».

Очікуваний результат: зняття психоемоційного напруження, активізація сприйняття.

Обговорення. У якій ролі було приємніше?

Рольова гра «Моя емоційна власність»

Мета: навчитися відповідати за свої емоції.

Хід гри. Учасники об'єднуються в три групи за принципом: книжка, зошит, альбом. Пропоную Вам розглянути конфліктні ситуації (*роздати*), що необхідно розв'язати за формулою «Я-повідомлення»:

«Я відчуваю... (емоції), коли ти... (дії), тому що... (причина)».

Ситуація 1. Двоє учнів у класі розмовляють під час вашого заняття.

Ситуація 2. Ваш чоловік повертається додому пізно ввечері вже втретє на цьому тижні.

Ситуація 3. Ваші дидактичні матеріали позичив колега і обіцяв повернути наступного дня. Через два дні, коли Ви готувалися до заняття, виявилось, що їх не повернули.

У кожній мікрогрупі відпрацьовують відповідь.

Після цього учасники розігрують сценки. Кожна група обговорює думки та враження, які виникли в учасників під час виконання завдання.

Пояснення. Для профілактики стресу важливо вміти чітко висловити власні проблеми, не забуваючи про стан іншої людини, її актуальні потреби, можливу втому, наявність власних планів тощо. Якщо думати лише про власні наміри, то легко викликати агресивність. Необхідно бути чесним стосовно таких речей: Ви чітко говорите, що відчуваєте і що Вас не влаштовує, не забуваючи про потреби іншого, і Вам відповідають тим самим.

Притча «Мудрець»

Мудрець передавав своєму учню таємниці буття. Це тривало багато років. Одного разу учень вирішив перевірити мудреця, визначити, на скільки той мудрий. Тоді учень підійшов до вчителя зі стиснутими долонями, в яких був живий метелик, і запитав: «У мене в руках живе чи мертво?». Учень вирішив, що, якщо мудрець

скаже, що живе, то він стисне долоні, й метелик помре. Якщо скаже, що мертве – він розкриє долоні, й метелик полетить. Відповідь мудреця була такою: «Усе у твоїх руках».

Отже, шановні багато чого залежить від нас. А як кажемо ми (психологи):

**ЯКЩО НЕ МОЖЕШІ ЗМІНИТИ СИТУАЦІЮ,
ПОМІНЯЙ СТАВЛЕННЯ ДО НЕЇ**

Вправа «Біла хмаринка» (під релаксаційну музику)

Інструкція. Зараз я Вам зачитаю текст – медитацію. Намагайтеся уявити все те, що я Вам зачитаю.

Подихайте. Зробіть глибокий вдих... і спокійний повільний видих... Ще вдих... і видих... тощо.

«Закрийте очі й уявіть, що Ви знаходитесь на спині у траві. Літо. Гарний теплий день. Ви дивитесь на небо. Воно дивовижно чисте, блакитне, таке незвичайне. Ви насолоджуєтеся чудовим видом. Ви повністю розслаблені та задоволені. Ви роздивляєтесь і бачите, як далеко на горизонті ... з'являється ... крихітна ... біла ... хмаринка. Ви зачаровані ... її легкістю. Ви бачите, як вона повільно ... наближається до Вас. Ви лежите..., і абсолютно розслаблені ... Ви в гармонії... з самим собою. Хмаринка повільно ... підпливає до вас. Ви насолоджуєтеся красою ... чудового блакитного ... неба ... білої хмаринки. Вона зараз над вами... Ви повністю розслаблені ... насолоджуєтеся цією картиною. Ви довіряєте собі. Уявіть собі, що ви повільно піднімаєтесь... Ви піднімаєтесь ... до білої хмаринки ... все вище ... і вище. Нарешті, Ви досягли хмаринки і ступаєте на неї. Ви поринаєте в неї, ... Тепер і Ви ... – маленька біла хмаринка. Ви абсолютно розслаблені..., відчуваєте гармонію..., і пливете високо-високо в небі. Деякий час Ви ще перебуваєте у приємному ... розслабленому ... стані і ... поступово повертаєтесь до аудиторії».

Обговорення. Кожен ділиться враженнями. Описує власний стан і те, що побачив. Чи вдалось уявити образи? Що Ви відчували?

Очікуваний результат: розслаблення всіх груп м'язів, зняття психоемоційного напруження.

Вправа «Молодець!» (підтримка педагогів)

Мета: оптимізація самооцінки вчителів, зняття емоційної напруги.

Інструкція. Розділитися на два кола – внутрішнє та зовнішнє, стати обличчям один до одного. Учасники, які стоять у внутрішньому колі, мають говорити про власні досягнення, а в зовнішньому – хвалити свого партнера, промовляючи фразу: «А це ти молодець – раз! А це ти молодець – два!» тощо. У процесі потрібно загинати пальці. Учасники зовнішнього кола за командою (плескання в долоні) пересуваються у бік на один

крок, і все повторюється. Потім внутрішнє та зовнішнє коло міняються місцями, а гра повторюється до тих пір, поки кожний учасник побуває в обох ролях – підлабузника та хвалька.

Очікуваний результат: емоційна розрядка вчителів (ця вправа зазвичай проходить дуже весело), підвищується самооцінка вчителів.

Рефлексія тренінгу

Наш тренінг дійшов кінця і ми пропонуємо Вам поділитися враженнями та відповісти на питання.

1. Чи вдалося, на Вашу думку, розкрити тему заняття?
2. Що найбільше сподобалося, запам'яталося на занятті?
3. Чи потрібні, на Ваш думку, подібні заходи?
4. Як Ви будете використовувати те, чого навчилися сьогодні?

Підсумок. Заключне слово ведучого.

Таким чином, підсумовуючи, доходимо висновку, що у професійній діяльності вчителя можуть виникати труднощі та призводити до емоційного виснаження. Проте сьогодні Ви дізналися, як це попередити: використовувати тренінг як засіб профілактики емоційного виснаження в учителів; застосовувати вправи з глибоким диханням і візуалізацією; здійснювати самодіагностику, самоаналіз і рефлексію тощо.

Також хочемо подякувати Вам. Тренінг – це свого роду одкровення. Було приємно з Вами працювати, вдячні за Вашу відкритість та щирість. Сподіваємося, що всі відпочили, розслабилися, стали більш сміливими, рішучими, набралися сил для добрих справ. Отже, у Вас є інструмент для професійної діяльності з учителями для покращення їхнього емоційного стану. Бажаємо Вам успіхів у професійній діяльності і в особистому житті. Дякуємо за увагу!

Використані літературні джерела

1. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності / Н.П. Баранова. Харків : Основа, 2009. 159 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. Москва : Филин, 1996.
3. Деркач О.О. Педагогіка творчості: Арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу: навч.-метод. посіб. / О.О. Деркач. Вінниця : ВДПУ, 2009. 88 с.
4. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому «професійного вигорання» у вчителів: метод. реком. / Т.В. Зайчикова. Київ ; Рівне, 2003. 24 с.
5. Карамушка Л.М. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології / Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова // Актуальні проблеми психології. Т. 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Орга-

нізаційна психологія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2002. Ч. 5. С. 216–217.

6. Назарчук Н. Психічне здоров'я педагога / Н. Назарчук // Психолог. 2006. № 31–32.

7. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. Київ, 2003.

8. Осадько О.О. Теоретичні та методологічні засади підготовки практичних психологів до консультування / О.О. Осадько // Практична психологія: теорія, методи, технології. Київ, 1997.

9. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга: монография / Л.А. Петровская. Москва : Изд-во МГУ, 1982. 168 с.

10. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста: Методические разработки занятий. Москва, 1993.

11. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 348 с. (Серия: «Мастера психологии»).

13. Саханюк С. Тренінг соціальної адаптації першокласників / С. Саханюк // Практична психологія та соціальна робота, 2005. № 2. С. 91–99.

14. Свиридов Н.А. Социальная адаптация личности в коллективе / Н.А. Свиридов // Социологические исследования. 1980. № 3. С. 51–59.

15. Ситников А.П. Акмеологический тренинг : теория, методика, психотехнологии / А.П. Ситников. Москва : Технологическая школа бизнеса, 1996. 428 с.

16. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. Цзен, Ю. Пахомов; под глав. ред. Л.М. Кроля. 2-е изд., доп. Москва : Класс, 1999. 272 с.

References

1. Baranova, N.P. (2009). *Treninhy dlia vchyteliv z pedahohichnoi maisternosti [Trainings for teachers in pedagogical skills]*. Kharkiv: Osnova, 159 p.

2. Boyko, V.V. (1996). *Energiya emotsiy v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugikh [The energy of emotions in communication: a look at yourself and others]*. Moscow : Filin.

3. Derkach, O.O. (2009). *Pedahohika tvorchosti: Art-terapiia ta kazkoterapiia na dopomohu vchyteliu, vykhovatelii, praktychnomu psykholohu [Creativity Pedagogy: Art Therapy and Fairytale Therapy to Help the Teacher, Educator, Practical Psychologist]*. Vinnytsia. 88 p.

4. Zaichykova, T.V. (2003). *Diahnostyka ta profilaktyka syndromu "profesiinoho vyhorannia" u vchyteliv [Diagnosis and prevention of "professional burnout" syndrome in teachers]*. Kyiv; Rivne, 24 p.

5. Karamushka, L.M., & Zaichykova, T.V. (2002). Problema syndromu «profesiinoho vyhorannia» v pedahohichnii diialnosti v zarubizhnii ta vitchyznianiі psykholohii [The problem of the syndrome of “professional burnout” in pedagogical activity in foreign and domestic psychology]. *Aktualni problemy psykholohii – Actual problems of psychology*. 5. P. 216-217.

6. Nazarchuk, N. (2006). Psykhichne zdorovia pedahoha [The mental health of the teacher]. *Psykholoh – Psychologist*. No. 31-32.

7. Nosenko, E.L., & Kovryha, N.V. (2003). *Emotsiyni intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, basic functions]*. Kyiv.

8. Osadko, O.O. (1997). *Teoretychni ta metodolohichni zasady pidhotovky praktychnykh psykholohiv do konsultuvannia [Theoretical and methodological bases of preparation of practical psychologists for counseling]. Praktychna psykholohiia: teoriia, metody, tekhnolohii – Practical psychology: theory, methods, technologies*. Kyiv.

9. Petrovskaya, L.A. (1982). *Teoreticheskiye i metodicheskiye problemy sotsialno-psikhologicheskogo treninga [Theoretical and methodological problems of social and psychological training]*. Moscow. 168 p.

10. Prutchenkov, A.S. (1993). *Trening lichnostnogo rosta: Metodicheskiye razrabotki zanyatiy [Personal growth training: Methodical development of employment]*. Moscow.

11. Rudestam, K. (2000). *Gruppovaya psikhoterapiya [Group psychotherapy]*. St. Petersburg. 348 p.

13. Sakhaniuk, S. (2005). *Treninh sotsialnoi adaptatsii pershoklasnykiv [Training of social adaptation of first graders]. Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota – Practical psychology and social work*. 2. P. 91-99.

14. Sviridov, N.A. (1980). *Sotsialnaya adaptatsiya lichnosti v kollektive [Social adaptation of personality in the collective]. Sotsiologicheskiye issledavaniya – Sociological research*. 3. P. 51-59.

15. Sitnikov, A.P. (1996). *Akmeologicheskiiy trening : teoriya. metodika. psikhotekhnologii [Acmeological training: theory, methodology, psychotechnology]*. Moscow. 428 p.

16. Tszen, N.V., & Pakhomov, Yu. (1999). *Psikhotrening: igry i uprazhneniya [Psychotraining: games and exercises]*. Moscow. 272 p.

Androsovich Ksenia. “Teachers’ Emotional Exhaustion Prevention” Training Materials.

Summary.

The article presents a training description that will be useful for employees of the educational institution's psychological service. It is recommended to use this tool in the psychologist's practical work in order to improve the emotional state of the institution teaching staff. The training has a clear structure - from revealing the topic relevance, group tasks, exercises to activate perception, introspection to reflection and summarizing. Such a structure allows each participant to discover and analyze their own experience, as well as to find ways of self-improvement for better professional self-realization.

This training has various forms of group psychological work. They are correlated with studies, with therapy and with a correction.

The active group methods of practical psychology are used for work with healthy people. Their aim is tasks specification from development and perfections of internals which is needed for the improvement of

personality social existence and professional activity. In the article two types of stress are exposed: eustress and distress. The first one is positive stress for mobilization of human organism's internal forces. The second is the state of stress, that negatively influences the life quality. Exercises are prepared for working of these concepts.

Training participants can analyze the emotional exhaustion state types on such levels: physical, emotional, intellectual and social.

Training is built for participants to be able to analyze their own experience at work. An author is envisage realization of participants' testing. The training exercises are also used: on activation of perception, weakening of all muscles groups; removal of psycho-emotional tension; increase of teachers' self-appraisal. The mandatory part of the presented training is a discussion and reflection on group work results.

Key words: teacher; emotional exhaustion; prevention methods; professional activity.

Андросович К.А. Материалы тренинга «Профилактика эмоционального истощения учителей».

Аннотация.

Представлено описание тренинга, который будет полезен для работников психологической службы образовательного учреждения. Данный инструмент рекомендуется использовать в практической работе психолога с целью улучшения эмоционального состояния педагогического коллектива учреждения. Тренинг имеет четкую структуру – от раскрытия актуальности темы, групповых заданий, упражнений на активизацию восприятия, самоанализа к рефлексии и подведения итогов. Такая структура позволяет каждому участнику раскрыться и проанализировать собственный опыт, а также изобрести пути самосовершенствования для лучшей реализации себя как профессионала.

Ключевые слова: педагог; эмоциональное истощение; методы профилактики; профессиональная деятельность.

Стаття надійшла до редколегії 14 листопада 2019 року