

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

ФАКУЛЬТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Кафедра біологічних основ фізичного виховання,  
здоров'я і спорту*

Жара Г. І.

ТЕХНОЛОГІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОГО  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ  
І ПРОФІЛАКТИКА  
ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК  
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ  
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ



Чернігів  
Видавництво «Десна Поліграф»  
2017

УДК 613.86+613.97]:37.091.12.011.3-051(075.8)

ББК Ч21.421+Р120.40я73

Ж 34

Рецензенти:

**Носко Микола Олексійович** – дійсний член (академік) НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, ректор Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка;

**Ганчар Іван Лазарович** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Одеська морська академія»;

**Артюшин Георгій Михайлович** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач спеціальної кафедри Національної академії Служби безпеки України.

**Жара Г.І.**

Ж 34 **Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя: навчальний посібник для студентів педагогічних ЗВО / Г. І. Жара. – Чернігів : Десна Поліграф, 2017. – 136 с.**

ISBN 978-617-7491-88-9

У посібнику представлено практичну компетентнісно і професійно орієнтовану складову навчального курсу «Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя» для студентів усіх спеціальностей педагогічних закладів вищої освіти. Запропоновано зручні діагностичні засоби для визначення індивідуальної зони професійного комфорту, рівня професійного вигорання, психофізичного та психоемоційного стану, емоційного інтелекту, психологічного віку. Подано валеологічні, педагогічні, терапевтичні та фізкультурно-оздоровлювальні методики і технології, які сприяють формуванню компетентності індивідуального здоров'язбереження у майбутніх учителів.

Видання адресовано студентам педагогічних спеціальностей і викладачам закладів вищої освіти; слухачам курсів перепідготовки та/або підвищення кваліфікації вчителів; директорам, заступникам директорів, учителям, методистам, психологам, які здійснюють валеопедагогічний супровід у закладах середньої освіти; усім здобувачам формальної, неформальної та інформальної освіти дорослих, які цікавляться питаннями індивідуального здоров'язбереження і профілактики професійного вигорання.

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
протокол № 4 від 06 грудня 2017 р.

ББК Ч21.421+Р120.40я73

УДК 613.86+613.97]:37.091.12.011.3-051(075.8)

ISBN 978-617-7491-88-9

© Г. І. Жара, 2017

# ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
ЯК КОРИСТУВАТИСЬ ПОСІБНИКОМ.....	7
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ .....	10
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ .....	15
<i>Практична робота № 1.</i> Зона професійного комфорту і стан здоров'я вчителя.....	16
<i>Практична робота № 2.</i> Діагностика професійного вигоряння вчителя .....	24
<i>Практична робота № 3.</i> Мовна саморегуляція в індивідуальному здоров'язбереженні і профілактиці професійного вигоряння вчителя.....	29
<i>Практична робота № 4.</i> Релаксаційні техніки в індивідуальному здоров'язбереженні і профілактиці професійного вигоряння вчителя.....	38
<i>Практична робота № 5.</i> Сенсорна терапія в індивідуальному здоров'язбереженні і профілактиці професійного вигоряння вчителя.....	46
<i>Практична робота № 6.</i> Технології психоемоційного розвантаження та зняття емоційного напруження у вчителя .....	57

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ .....	66
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА .....	69
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК .....	80
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК .....	92
ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК .....	95
ВІДПОВІДІ ДО ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ.....	96
ДОДАТКИ	
Додаток А .....	97
Додаток Б .....	100
Додаток В .....	104
Додаток Г .....	112
Додаток Д .....	118
Додаток Е .....	122
Додаток Ж .....	126
Додаток З .....	128
Додаток И .....	131
Додаток К .....	134
ЦИТАТИ ПРО ВЧИТЕЛЯ.....	135



## ПЕРЕДМОВА

### *Шановні студенти!*

Перед Вами – навчальний посібник-практикум з надзвичайно актуальної для кожного педагога дисципліни «Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигоряння вчителя».

Що робить тему індивідуального здоров'язбереження і профілактики професійного вигоряння вчителя такою актуальною?

За даними науковців, від 70 до 95 % вчителів у різних країнах страждають від професійно обумовлених стресових ситуацій на роботі. Психологи і лікарі відмічають усе більше проявів у вчителів захворювань психосоматичної природи, зумовлених професійним стресом (Г. М. Мешко, 2015).

Як справедливо зазначав академік І. А. Зязюн, «служіння сьогоденню і втілення гуманістичної місії надає драматизму долі вчителя, який нерідко скутий вказівками і рекомендаціями адміністрації, поточними потребами... Професійна діяльність педагога може призвести його до душевних втрат через надмірні психічні навантаження. Ми можемо зменшити їх власними зусиллями. І дбати про здоров'я, про свою нервову систему потрібно самому вчителю... Потрібно лише мати установку на самовдосконалення, віру у можливість реалізації свого задуму і бажання отримати задоволення від праці...» (І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос, 1997).

Крім впливу на нервову систему, вчительська професія пов'язана з істотними навантаженнями на хребет, очі, голосові зв'язки, слуховий аналізатор, серцево-судинну систему, нижні кінцівки. Постійне перебування серед великої кількості людей збільшує можливість виникнення інфекційних захворювань. Доповнюють список факторів ризику вимушена гіподинамія і

нерегулярне, а частіше ще й неадекватне і незбалансоване харчування. Як результат – значне зниження рівня здоров'я і схильність до синдрому професійного вигоряння.

Ті чи інші симптоми професійного вигоряння присутні у 98 % представників педагогічних професій. Наслідками професійного вигоряння є вкрай низька ефективність і продуктивність учительської діяльності, незадоволеність працею, значне погіршення здоров'я педагога (Л. М. Мітіна, 2004, О. А. Козирева, 2008, С. Орленко, 2008, Б. Т. Долинський, 2010).

Більшість вітчизняних та іноземних дослідників сходяться на думці, що проблема здоров'я учителів, як і представників інших професій типу «людина-людина», вимагає особливого підходу, тим більше у тих питаннях, що стосуються напрямків підвищення ефективності учительської діяльності, профілактики професійного вигоряння на індивідуальному рівні та забезпечення психологічного комфорту на робочому місці.

Формуванню компетентності індивідуального здоров'я-збереження у Вас як майбутніх учителів і присвячена дана дисципліна.

Вивчаючи її, Ви зможете:

- зрозуміти, як впливає вчительська професія на здоров'я людини;

- краще пізнати себе, свій організм, навчитись «слухати» і розуміти «запити» Вашого тіла;

- розпізнавати чинники ризику здоров'я у власній професійній діяльності;

- діагностувати у себе і вчасно усувати ознаки професійного вигоряння;

- оволодіти унікальними технологіями, використання яких у повсякденному житті і професійній діяльності збереже Ваше здоров'я і сприятиме Вашій успішній професійній самореалізації і саморозвитку;

- навчитись створювати здоров'язбережувальне освітнє середовище у навчальному закладі для себе і своїх учнів (вихованців);

- бути здоровою і щасливою людиною.

*З любов'ю і найкращими побажаннями – автор*



## ЯК КОРИСТУВАТИСЬ ПОСІБНИКОМ

Практичні роботи мають єдину структуру. Кожна практична робота складається з таких *розділів*:

- ➔ Тема і мета роботи.
- ➔ Теоретичні питання для перевірки.
- ➔ Діагностичні методики (стимульний матеріал).
- ➔ Індивідуальні завдання.
- ➔ Практичні завдання.
- ➔ Тестові завдання для самоперевірки.
- ➔ Використані та рекомендовані джерела.

Під час *попередньої підготовки до практичної роботи* студенту необхідно:

1. Познайомитись з темою і метою роботи. *Навчальна мета* передбачає засвоєння певного обсягу теоретичного матеріалу, який необхідний для розуміння теми в цілому. *Розвивальна мета* окреслює ті практичні навички, які необхідно набути або розвинути. *Виховна мета* розкриває світоглядні аспекти теми, що вивчається, тобто вказує на розуміння, яких необхідно досягти. *Здоров'язбережувальна мета* демонструє плановані індивідуальні результати оволодіння матеріалом даної теми.

2. Відповідно до змісту теоретичних питань, винесених на перевірку, опрацювати матеріали лекцій (власний конспект), а також рекомендовані літературні джерела. Визначення основних понять курсу подані у термінологічному словнику. Для кращого засвоєння

матеріалу бажано зробити короткий конспект з кожного питання, або структурну схему, яка могла б слугувати опорним конспектом. Для самоперевірки можна скористатись тестовими завданнями, представленими в кінці практичної роботи.

3. Познайомитись із запропонованими діагностичними методиками (стимульним матеріалом). Методики, які мають великий обсяг, винесені у додатки в кінці посібника. Стимульний матеріал містить правила та пояснення до завдань.

4. Самостійно (вдома) виконати індивідуальні завдання. Вони виконуються письмово, заповнюються бланки методик (якщо вони є), обчислюються та інтерпретуються результати, робляться висновки. Наявність виконаного індивідуального завдання враховується під час допуску студента до виконання практичних завдань на заняттях.

***Під час аудиторного заняття*** студенти повинні:

1. Проконсультуватись з викладачем щодо невирішених, спірних та незрозумілих питань та порядку виконання практичної роботи.

2. Обговорити з викладачем результати виконання індивідуальних завдань й отримати допуск до практичної роботи.

3. Виконати практичні завдання, передбачені роботою.

4. Здійснити рефлексію виконаних завдань за питаннями:

– Які відчуття в моєму організмі (у фізичному тілі) були присутні під час виконання завдань? Які з них були приємними, а які – ні?

– Які емоційні відчуття були присутні у мене під час виконання завдань, і які – наприкінці заняття? З чим це пов'язано?

– Що нового я дізнався(-лася) про себе і свій організм під час виконання практичної роботи? Чого навчився(-лася)?

– Що нового я дізнався(-лася) про інших учасників практичної роботи? Які висновки можна зробити з цього досвіду?



– Що із набутого досвіду є цінним для мого подальшого життя і здоров'язбереження? Де можна використати набуті мною знання і навички?

– Яку інформацію з даної теми мені треба доопрацювати? Які навички закріпити? Які вправи повторити і попрактикувати?

***Під час підготовки до заліку*** рекомендовано:

1. Ознайомитись зі змістом теоретичних питань. До кожного питання дібрати основні поняття, які розкривають його зміст (скористатись термінологічним словником). Встановити змістові та логічні зв'язки між даними поняттями у вигляді наукових фактів, теоретичних узагальнень, закономірностей тощо. Підготувати план (схему) відповіді на питання.

2. Ознайомитись зі змістом практичних завдань. З'ясувати, які з них виконувались під час практичних занять (повторити відповідні матеріали), а які потребують самостійного опрацювання (знайти та опрацювати відповідні методики). Підготуватись до демонстрації тренувальних вправ. Скласти приклади афірмацій. Дібрати матеріали для демонстрації терапевтичних елементів.

3. Проконсультуватись з викладачем щодо запитань, які викликають утруднення.



# НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

© Жара Г.І., 2016

## *Пояснювальна записка*

Програма навчальної дисципліни «Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя» (за вибором факультету) складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів галузі знань 01 «Освіта», код та найменування спеціальності 8.01017 «Фізична культура і спорт». Викладається англійською мовою або як білінгвальний курс (англійською та українською).

Програма дисципліни адаптована для усіх педагогічних спеціальностей і може використовуватись у підготовці магістрів галузі знань 01 «Освіта».

*Предметом* вивчення навчальної дисципліни є індивідуальне здоров'я вчителя, а також технології його збереження з метою запобігання ранньому професійному вигоранню.

Програма навчальної дисципліни складається з таких *змістових модулів*:

1. Індивідуальне здоров'язбереження вчителя як складова його професійної компетентності.
2. Профілактика професійного вигорання вчителя.

*Метою* викладання дисципліни є навчання студентів збереженню індивідуального здоров'я у процесі професійної діяльності за допомогою фізкультурно-оздоровчих, психолого-педагогічних та психовалеологічних технологій.

Основними *завданнями* вивчення дисципліни є:

– формування у студентів світоглядних уявлень про індивідуальне здоров'язбереження вчителя як важливу компетентність, обумовлену вимогами сучасного суспільства; а також про професійне

вигоряння як можливу загрозу його професійній самореалізації і саморозвитку;

– забезпечення студентів знаннями про зміст, етапи формування та структуру компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у контексті неперервної освіти та професійної діяльності;

– формування частково-професійних компетенцій і прищеплення навичок використання одержаних знань та умінь у практичній діяльності (під час професійних суб'єкт-суб'єктних взаємодій, складання індивідуальної оздоровчої програми, корекції способу життя, профілактики і діагностики симптомів професійного вигоряння на ранній стадії, їх вчасного усунення тощо);

– поглиблення і розширення загальнотеоретичної, медико-біологічної, методологічної та практичної підготовки студентів;

– забезпечення студентів теоретичною і практичною базою для вивчення інших дисциплін циклу природничо-наукової підготовки і циклу професійної та практичної підготовки на основі встановлення пропедевтичних, супутніх та перспективних міждисциплінарних зв'язків;

– удосконалення володіння іноземною мовою (англійською) за професійним спрямуванням.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

***знати:***

– сутність поняття індивідуального здоров'язбереження педагогічного працівника;

– фактори ризику індивідуального здоров'я, пов'язані з педагогічною професією;

– механізми впливу різних технологій на індивідуальне здоров'я людини;

– ознаки професійного вигоряння та основні методи його профілактики й усунення;

– основну термінологію курсу англійською мовою;

***вміти:***

– розпізнавати чинники ризику здоров'я у власній професійній діяльності;

– діагностувати і вчасно усувати ознаки/симптоми професійного вигоряння;

- добирати технології індивідуального здоров'язбереження відповідно до виявлених у себе чинників ризику та ознак вигорання;
- створювати здоров'язбережувальне освітнє середовище на робочому місці та у навчальному закладі в цілому;
- прогнозувати можливі наслідки розвитку ознак вигорання під час організації навчального процесу;
- добирати літературу та відеоматеріали за темою курсу англійською мовою для вивчення та опрацювання;
- розвивати комунікативні навички обговорення тем курсу англійською мовою.

### *Структура навчальної дисципліни*

Курс: 6	Загальна кількість годин: 60
Семестр: 11	Кількість кредитів ECTS: 2
Лекцій: 10 годин	Кількість модулів: 2
Практичних: 12 годин	Кількість змістових модулів: 2

Форма підсумкового контролю – залік.

### *Розподіл балів, які отримують студенти:*

<b>Форми контролю</b>	<b>Кількість</b>	<b>Кількість балів</b>	<b>Сума балів</b>
Конспект лекцій	5	0,4	2
Індивідуальні завдання	6	5	30
Практичні роботи	6	4	24
Самостійна робота	2	2	4
Контрольне тестування	1	10	10
Термінологічний словник	1	3	3
Залік	1	27	27
<b>Разом</b>			<b>100</b>

## *Інформаційний обсяг навчальної дисципліни*

### **Змістовий модуль 1.**

### **ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ВЧИТЕЛЯ ЯК СКЛАДОВА ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

#### **Тема 1.1. Індивідуальне здоров'я вчителя як особливої професійної одиниці**

Сутність індивідуального здоров'я людини у міждисциплінарних дослідженнях. Співвідношення та диференціація понять «індивідуальне здоров'я», «професійне здоров'я», «індивідуальне здоров'язбереження», «здоров'язбережувальна компетентність» у контексті професії вчителя. Історія дослідження проблеми здоров'я вчителів у педагогічній, психологічній, біологічній та медичній науці і практиці.

Соціальні аспекти формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасному освітньому вимірі. Вимоги суспільства до особистості вчителя. Професіограми і психограми професій педагогічного спрямування. Фактори ризику індивідуального здоров'я, пов'язані з педагогічною професією. Професійні захворювання вчителів.

#### **Тема 1.2. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти**

Індивідуальне здоров'язбереження вчителя як компетентність, її відмінність від здоров'язбережувальної компетентності. Структура компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти. Діагностика сформованості компетентності індивідуального здоров'язбереження у вчителів: ознаки, критерії, рівні. Стратегія та педагогічні технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі професійної підготовки та саморозвитку.

Поняття про зону професійного комфорту. Вихід із зони комфорту як умова і можливість професійного та індивідуального розвитку. Соціалізація впродовж життя як спосіб підвищення професійної компетентності.

## **Змістовий модуль 2. ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛЯ**

### **Тема 2.1. Синдром професійного вигорання як соціальне явище**

Поняття про синдром професійного вигорання. Історія дослідження проблеми професійного вигорання. Диференціація понять «професійне вигорання» та «емоційне вигорання», «професійна деформація». Причини виникнення синдрому професійного вигорання. Професії, працівники яких найбільше схильні до появи синдрому професійного вигорання. Деструктивний вплив педагогічної праці на особистість вчителя. Механізм формування психосоматичних захворювань на фоні емоційних стресів. Симптоми і стадії професійного вигорання. Діагностика професійного вигорання вчителя.

### **Тема 2.2. Практика профілактики професійного вигорання вчителя**

Значення компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя для профілактики професійного вигорання. Індивідуальні та професійні якості вчителя, які допомагають запобігати професійному вигоранню. Професійна самосвідомість, педагогічний самоаналіз, педагогічна рефлексія, педагогічна саморегуляція.

Технології профілактики професійного вигорання педагогічних працівників: класифікація, індивідуальний добір, системність використання. Професійна адаптація і професійна саморегуляція: методи, техніки, оцінка результативності.

Мовна саморегуляція. Афірмації. Самонавіювання. Аутогенне тренування. Релаксаційні техніки. Дихальні практики. Збереження голосового апарату. Екстрений самомасаж. Акупресура. Біоенергетична терапія.

Сенсорна терапія: кольоротерапія, світлотерапія, аудіотерапія, ароматерапія, рухова (танцювальна) терапія. Профілактика порушень зору та слуху.

Технології психоемоційного розвантаження та зняття емоційного напруження: дендротерапія, фітотерапія, анімалотерапія.

Хобі-терапія: активізаційна, релаксаційна, психофізична.

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі		
		Лекції	Практичні	Самостійна робота		Лекції	Практичні	Самостійна робота
<b>Змістовий модуль 1.</b>								
<b>ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ВЧИТЕЛЯ ЯК СКЛАДОВА ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ</b>								
Тема 1.1. Індивідуальне здоров'я вчителя як особливої професійної одиниці	8	2		6	3	1		2
Тема 1.2. Формування компетентності індивідуального здоров'я- збереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти.	10	4	2	4	3	1		2
Разом за змістовим модулем 1	18	6	2	10	6	2		4
<b>Змістовий модуль 2.</b>								
<b>ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛЯ</b>								
Тема 2.1. Синдром професійного вигорання як соціальне явище	12	2	2	8	4		2	2
Тема 2.2. Практика профілактики професійного вигорання вчителя.	30	2	8	20	6		2	4
Разом за змістовим модулем 2	42	4	10	28	10		4	6
<b>Усього годин</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>

## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1

### ЗОНА ПРОФЕСІЙНОГО КОМФОРТУ І СТАН ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ (2 години)

#### *Мета*

*Навчальна:* поглибити розуміння поняття зони професійного комфорту у роботі вчителя.

*Розвивальна:* розвивати вміння діагностики та аналізу індивідуальної зони комфорту.

*Виховна:* формувати світоглядні переконання щодо взаємозв'язку професійної соціалізації протягом життя та необхідності розширення індивідуальної зони комфорту.

*Здоров'язберезувальна:* розширення індивідуальної зони комфорту за допомогою педагогічних, психологічних та валеологічних технологій.



#### *Теоретичні питання для перевірки*

1. Поняття про зону професійного комфорту.
2. Діагностика зони професійного комфорту.
3. Вихід із зони комфорту як можливість професійного та індивідуального розвитку (тріада «зона комфорту–зона навчання–зона паніки»).
4. Методи виходу із зони професійного комфорту.
5. Соціалізація впродовж життя як спосіб підвищення професійної компетентності.



#### *Діагностичні методика (стимульний матеріал)*

1. Діагностика індивідуальної зони професійного комфорту за «колом життя» (Додаток А.1).
2. Діагностика індивідуальної зони професійного комфорту за «шкалою станів» (Додаток А.2).





## Індивідуальні завдання

1. Виконайте діагностику індивідуальної зони професійного комфорту за «колом життя» (див. додаток А.1).

Після заповнення бланку оцініть її загальний графічний вигляд – наскільки він наближений до кола? Дайте відповіді на запитання:

– Які сфери Вашого життя на даний момент часу достатньо проявлені? Яку кількість часу (уваги) ви їм приділяєте?

– Які сфери життя у Вас на даний момент знаходяться «у занепаді»? З чим це пов'язано? Якими подіями обумовлено?

– Як впливає збільшення або зменшення різних сфер життя на Ваше самопочуття? Які сфери зараз є найважливішими для Вашого професійного розвитку?

2. Виконайте діагностику індивідуальної зони професійного комфорту за «шкалою станів» (див. додаток А.2).

Зробіть висновки щодо Вашого індивідуального значення ІСК.



## Практичні завдання

1. (Індивідуально або за допомогою викладача) Заповніть таблицю:

Параметри зони комфорту	Чинники, які зменшують параметр	Чинники, які збільшують параметр
Здоров'я		
Сім'я		
Навчання		
Гроші		
Спілкування		
Саморозвиток		
Відпочинок		
Хобі		

2. (В парах) Обговоріть варіанти стратегії (програму дій) з розширення індивідуальної зони комфорту за кожним параметром.

3. (Групою) Виконайте вправи для розширення індивідуальної зони комфорту. Висловіть свої відчуття й обговоріть враження від отриманого досвіду.

### **Вправа 1. «Ковдра»**

Виконується у трьох. Одному з гравців зав'язують очі. Двоє інших міцно беруть ковдру (покривало, великий рушник) за кінці і розташовуються на певній відстані перед першим учасником. Завдання для учасника із зав'язаними очима – якнайшвидше бігти вперед. Завдання учасників з ковдрою – спіймати його. Вправа виконується тричі. Кожного разу гравці з ковдрою займають вихідну позицію на різній відстані від гравця із зав'язаними очима.

Рефлексія гри здійснюється за питаннями:

– Наскільки легко/важко Вам було виконувати вправу?

– Що Ви відчували, коли «бігли у невідомість»? Коли були «ловцем»?

– Що для Вас було важчим – почати бігти, розганятись чи «попадати в тенета»?

– А у житті Ви так само себе поводите, коли робите щось вперше?

### **Вправа 2. «Планети і супутники»**

Учасники об'єднуються в пари. Одному гравцю з кожної пари зав'язують очі – він «планета». Гравець з відкритими очима – «супутник».

Завдання для «планети» – вільно пересуваючись приміщенням, досліджувати простір – «галактику».

Завдання для «супутника» – забезпечити безпеку своєї «планети» і не дати їй вилетіти за межі «галактики».

«Планети» і «супутники» рухаються 5-10 хвилин, потім міняються ролями.

*Примітка.* Під час виконання вправи простір «галактики» постійно змінюється (окремий учасник або ведучий переміщує меблі та інші предмети у приміщенні на шляху «планет», щоб забезпечити нові відчуття).

Рефлексія гри здійснюється за питаннями:

– Як Ви відчували себе у ролі «планети»? в ролі «супутника»?

– Чи вдалося Вам виконати завдання, які були поставлені?

– Чи не відчували Ви гіперопіку над собою, коли були «планетою»?

– Чи не намагались Ви управляти «планетою», коли були в ролі «супутника», замість того, щоб лише забезпечувати їй безпеку?

– Чи переносите Ви таку поведінку на свою професійну діяльність? До яких наслідків це може призвести?

### **Вправа 3. Нестандартні вчинки (За М. І. Козловим [10])**

Ця вправа вчить працювати з обмежуючими віруваннями, зі страхом, позбавляється оцінної залежності, тренує впевненість у собі, сміливість, вміння виходити із зони комфорту, вміння вести себе, чи не обмежуючи себе рамками очікувань оточуючих. Сутність вправи – робити незвичні для себе і нестандартні для оточуючих речі. Речі нікому не шкідливі, часто добрі, корисні, але такі, які Ви ніколи не робили!

Ще важче буде, якщо ці речі і дії підуть врозріз не тільки з Вашими звичками, а й з очікуваннями оточуючих. Якщо це будуть дії не за шаблоном, дії несподівані, дивні, незрозумілі, – такі, яких «нормальні» (тобто ті, що укладаються в норми, рамки, стандарти!) люди не роблять.

Наприклад:

1. У холі університету або на автобусній зупинці вголос, голосно і виразно читайте вірші Ваших улюблених поетів або співайте.

2. Біля ятки з цигарками обмінюйте у покупців цигарки на цукерки – мовляв, ви турбуєтесь про здоров'я людей і допомагаєте їм кинути палити.

3. Візьміть дитячу соску в рот – і гуляти по вулиці!

4. Вітайтеся вголос і з посмішкою з усіма, кого зустрічаєте: знайомі чи незнайомі люди, собаки, коти, птахи, комахи, дерева...

5. Пройдіться містом незвичним кроком (навприсядки, вальсуючи, задом наперед, стрибками, по-пташиному махаючи руками...).

6. Познайомтесь з новою для Вас людиною на вулиці, у транспорті, в кафе... Почніть із якогось звичайного, а згодом – з незвичайного запитання: чи відвідувала людина відому Вам виставку? як їй подобається реставрація парку у місті? які пам'ятки у місті вона Вам радила би відвідати?

7. У супермаркеті подякуйте касиру і назвіть його/її на ім'я.

8. У людини з незвичайною зачіскою дізнайтесь, де вона таку зробила (як варіант – спитайте у перехожого, де він купив таку куртку, черевики тощо).

9. Проведіть на вулиці «соціопитування» з перехожими на незвичайну тему, наприклад «Як часто Ви робите нестандартні вчинки?», «Як Ви відноситеся до людей, які роблять незвичні вчинки?», «Чи можуть люди, які роблять нестандартні вчинки, бути загрозою для суспільства?», «Чи готові Ви зараз зробити щось незвичне, наприклад, голосно вигукнути: "Люди, я вас люблю!"?».

10. Роздавайте квіти (паперові сніжинки, повітряні кульки...) людям на вулиці з побажаннями гарного дня, хорошого настрою, здоров'я тощо.

«Якщо Вам страшно, нестандартні вчинки краще спочатку робити в компанії. Разом – весело, і вже не так страшно... Якщо дуже страшно, легше почати робити нестандартні вчинки з внутрішнім виправданням: «Це не просто соска, це лікар прописав для виправлення прикусу!» Вірші в натовп – «я не дурію, я студент драмгуртка і тренуюся». Коли відчуєте себе впевнено, будь-які виправдання вам будуть вже не потрібні. Перед ким – виправдовуватися? За що – виправдовуватися?» (М. І. Козлов) [10].



## *Тестові завдання для самоперевірки*

### **1. Зона комфорту – це:**

- а) робоче середовище людини при наявності принаймні п'яти років трудового стажу;
- б) психологічний стан, в якому все відчувається людині знайомим, і вона легко контролює середовище, відчуваючи низькі рівні тривожності і стресу;
- в) фізіолологічний стан, в якому людина відчуває себе здоровою, невтомленою, повною сил та енергії;
- г) домашня, звична для кожної людини навколишня обстановка.

### **2. Рівень продуктивності у зоні комфорту зазвичай:**

- а) низький;
- б) високий;
- в) нестабільний;
- г) стійкий.

### **3. Стійке звуження зони комфорту свідчить про:**

- а) тривалу стресову ситуацію та редукцію особистісного прояву людини у певній сфері діяльності;
- б) адаптацію організму людини до змінних умов діяльності;
- в) розвиток особистості, включення її у нові види діяльності;
- г) наявність перехідного стану, який викликає стрес-реакцію в організмі.

### **4. Розширення зони комфорту відбувається за умов:**

- а) термінової зміни роду діяльності (професії), переїзду до нового місця проживання;
- б) чергування робочих обов'язків з іншими, відмінними від професійних, видами діяльності;
- в) збільшення часу на відпочинок;
- г) знайомства і спілкування з великою кількістю людей.

**5. За яких умов розширення зони комфорту людини може призводити до погіршення її здоров'я?**

- а) якщо розширення надмірне, до «зони паніки»;
- б) якщо розширення незначне, мало відрізняється від звичної зони комфорту;
- в) якщо після розширення ця зона набуває вихідного значення;
- г) якщо розширення відбувається без наступного звуження.

**6. Необхідність виходу вчителя зі звичної для нього зони професійного та особистісного комфорту обумовлене:**

- а) швидким розвитком педагогічних інновацій та інформаційно-комунікаційних технологій;
- б) появою нового покоління учнів, до особливостей яких необхідно адаптуватись;
- в) потребою у навчанні і соціалізації упродовж життя;
- г) усіма вище переліченими чинниками.



### *Використані та рекомендовані джерела*

1. Areas of worklife as predictors of occupational health – A validation study in two German samples / Sarah S. Brom, Gabriele Buruck, Irén Horváth, Peter Richter, Michael P. Leiter // Burnout Research. – Vol. 2, Issues 2-3, September 2015, Pages 60 – 70. <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2015.05.001>
2. Taylor M. How to Expand Your Comfort Zone [Електронний ресурс] / М. Taylor. – Режим доступу : <http://expertenough.com/2059/comfort-zone>.
3. Zhara H. Interrelation of future teachers' health and their professional comfort zone: analysis of the problem / Hanna Zhara // European Humanities Studies: State and Society\_4 2014-2015. – Slupsk. – 207 p. – P. 136–149.
4. Гончаренко М. С. Научные основы современного мировоззрения. Валеологический аспект : учебно-метод. пособ. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2012. – 256 с.

5. Жара Г. І. Оцінка зони професійного комфорту вчителів як засобу прогнозування динаміки їх індивідуального здоров'я / Г. І. Жара // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – № 4 (68). – 280 с. – С. 90–99. – DOI 10.24139/2312-5993/2017.04/090-099
6. Жара Г. І. Формування компетентності індивідуального здоров'я збереження майбутніх учителів у процесі виховної роботи куратора академічної групи / Г. І. Жара // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 136 / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – 256 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 79–84.
7. Зеер Э. Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд., перераб., доп. / Э. Ф. Зеер. – М. : Академический Проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 336 с.
8. Зона комфорта – правда и мифология [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://darov.net/azbuka-razvitiy/zona-komforta.html>
9. Зона комфорта // Медицинская энциклопедия [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.medical-enc.ru/8/zona\\_komforta.shtml](http://www.medical-enc.ru/8/zona_komforta.shtml)
10. Козлов Н. И. Нестандартные поступки – упражнение [Електронний ресурс] / Н. И. Козлов. – Режим доступу : <http://www.psychologos.ru/articles/view/nestandartnye-postupki---uprazhnenie>
11. Томан І. Як удосконалювати самого себе / Іржі Томан [пер. з чеської В. К. Житника]. – К. : Політвидав України, 1988. – 319 с.
12. Трейси Б. Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности / Брайан Трейси ; пер. с англ. Марины Сухановой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 144 с.
13. <http://www.psychomurka.narod.ru/fs1.htm>

## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2

### ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛЯ (2 години)

#### *Мета*

*Навчальна:* навчитись діагностувати індивідуальний рівень професійного вигоряння за різними методиками.

*Розвивальна:* розвивати вміння аналізу, порівняння та інтерпретації результатів діагностики професійного вигоряння.

*Виховна:* показати взаємозв'язки між показниками зони комфорту і професійного вигоряння та професійним самовизначенням вчителя.

*Здоров'язберезувальна:* відстеження індивідуальних симптомів професійного вигоряння за допомогою самодіагностики і вчасне їх усунення.



#### *Теоретичні питання для перевірки*

1. Поняття про синдром професійного вигоряння. Історія дослідження проблеми професійного вигоряння.
2. Диференціація понять «професійне вигоряння», «психічне вигоряння» та «емоційне вигоряння», «професійна деформація».
3. Причини виникнення синдрому професійного вигоряння. Професії, працівники яких найбільш схильні до професійного вигоряння.
4. Деструктивний вплив педагогічної праці на особистість вчителя. Професійні захворювання вчителів.
5. Компоненти (субдомінанти), симптоми і стадії професійного вигоряння.
6. Діагностика професійного вигоряння вчителя.



#### *Діагностичні методики (стимульний матеріал)*

1. Діагностика рівня професійного вигоряння за К. Маслач та С. Джексон (адаптація для педагогічної професії Н. Є. Водоп'янової, О. С. Старченкової) – див. додаток Б.



2. Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В. В. Бойка (Додаток В).

3. Визначення рівня психічного «вигорання» за методикою О. О. Рукавішнікова (Додаток Г).



### **Індивідуальні завдання**

1. Виконайте діагностику Вашого індивідуального рівня професійного вигорання за методикою К. Маслач та С. Джексон (адаптація для педагогічної професії Н. Є. Водоп'янової, О. С. Старченкової).

2. Діагностуйте Ваш індивідуальний рівень емоційного вигорання за методикою В. В. Бойка.

3. Визначте Ваш індивідуальний рівень психічного «вигорання» за методикою О. О. Рукавішнікова.

4. Порівняйте значення індивідуального рівня професійного вигорання за трьома запропонованими методиками. Зробіть висновки.



### **Практичні завдання**

1. (Індивідуально) Використовуючи відомості про компоненти, симптоми і стадії професійного вигорання, а також результати, отримані Вами під час діагностики, здійсніть аналіз Вашого стану на даний момент. Результати занесіть у таблицю:

<b>Компоненти професійного вигорання (значення, рівень)</b>	<b>Симптоми, які у мене спостерігаються</b>	<b>Стадії вигорання, їх сформованість</b>	<b>Напрямки індивідуальної профілактики (за кожним із компонентів)</b>
Емоційне виснаження:	Психофізичні:	Напруження:	
Деперсоналізація (цинізм):	Соціально-психологічні:	Резистенція:	
Редукція особистих досягнень:	Поведінкові:	Виснаження:	

2. (Групою) Представте свої результати. Попросіть про допомогу – озвучте ті аспекти профілактики, в яких Вам потрібна група підтримки («Мені б хотілося, щоб...», «Я був(ла) би вдячний(а) за...», «Допоможіть мені у...»).

3. (Групою) Запропонуйте іншим учасникам свої можливості як члена їх групи підтримки – у чому могла б проявитись Ваша допомога крім того, що було озвучено («Я міг(могла) би тобі допомогти у...»).

4. (Групою) Висловіть слова вдячності за готовність підтримати Вас. Якщо запропонований варіант допомоги відчувається Вами як неприйнятний – не соромтесь сказати про це [потурбуйтеся про себе].

5. Висловіть свої відчуття й обговоріть враження від отриманого досвіду.



## *Тестові завдання для самоперевірки*

**1. Професійне вигоряння більше притаманне представникам професій типу:**

- а) «людина – художній образ»;
- б) «людина – техніка»;
- в) «людина – людина»;
- г) «людина – природа».

**2. Головною складовою, яка визначає можливість розвитку захворювань на фоні професійного стресу, є:**

- а) емоційне збудження;
- б) фізіологічне збудження;
- в) зміст професійної ситуації, яка виводить людину зі стану рівноваги;
- г) сприйняття професійної ситуації як стресової.

**3. Суб-доменами (компонентами) професійного вигоряння є:**

- а) емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень;
- б) психофізичні симптоми; соціально-психологічні симптоми; поведінкові симптоми;
- в) напруження, резистенція, виснаження;
- г) правильної відповіді тут немає.

**4. Байдужість, пасивність, депресія, гіпервідповідальність, нервові «зриви», загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи – відносяться до групи симптомів професійного вигоряння:**

- а) психофізичних;
- б) соціально-психологічних;
- в) поведінкових;
- г) ці симптоми взагалі не притаманні синдрому професійного вигоряння.

**5. До причин виникнення синдрому професійного вигоряння не відносяться:**

- а) відсутність балансу між роботою та відпочинком;
- б) відсутність достатньої кількості сну;
- в) відсутність якісного харчування;
- г) відсутність віддачі від роботи.

**6. Найбільш вразливими для появи синдрому професійного вигоряння є:**

- а) молоді вчителі зі стажем роботи до 10 років;
- б) досвідчені вчителі віком понад 40 років;
- в) обидві попередні відповіді правильні;
- г) правильної відповіді тут немає.

**7. Діагностика рівня професійного вигоряння вчителів базується на:**

- а) визначенні показників стадій і компонентів вигоряння;
- б) відстеженні проявів симптомів вигоряння;
- в) дослідженні соціально-психологічного клімату у колективі;
- г) виявленні медичних протипоказань до педагогічної діяльності.

**8. Напруження, резистенція, виснаження – це:**

- а) компоненти професійного вигоряння;
- б) симптоми професійного вигоряння;
- в) причини професійного вигоряння;
- г) стадії професійного вигоряння.



## Використані та рекомендовані джерела

1. Beckley Jay. The wellbeing of New Zealand teachers : the relationship between health, stress, job demands and teacher efficacy: a thesis presented for the partial fulfilment for the requirements of Master of Educational Psychology at Massey University, Albany, New Zealand. Degree: 2011, Massey University. URL: <http://hdl.handle.net/10179/3067>
2. The person-oriented approach to burnout: A systematic review / Anne Mäkikangas, Ulla Kinnunen // *Burnout Research*. – Vol.3, Issue 1, March 2016, Pages 11 – 23. <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2015.12.002>. – Режим доступу: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058615300127>
3. Зеер Э. Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд., перераб., доп. / Э. Ф. Зеер. – М. : Академический Проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 336 с.
4. Ковальчук Л. Формування культури здоров'я як умова запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання педагога (аспект дослідження культури професійного мислення) / Лариса Ковальчук // *Вісник Львівського ун-ту. Серія педагогічні науки*. – 2012. – Вип. 28. – С. 3–15.
5. Определение психического выгорания (А. А. Рукавишников) // Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С. 357-360.
6. Орленко С. Феномен профессионального выгорания учителей [Електронний ресурс] / Светлана Орленко // *Здоровье детей*. – 2008. – № 17. – Режим доступу : [http://zdd.1september.ru/view\\_article.php?id=200801710](http://zdd.1september.ru/view_article.php?id=200801710).
7. Профілактика впливу професійних стресорів педагогічної діяльності : наук.-метод. рекомендації / уклад. Г. О. Латіна, І. О. Калиниченко; Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А. С. Макаренка. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 45 с.
8. Становських З. Л. Мотиваційно-сміслові детермінанти саморегуляції професійної діяльності педагогів : методичний посібник / З. Л. Становських. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 168 с.
9. Томан І. Як удосконалювати самого себе / Іржі Томан [пер. з чеської В. К. Житника]. – К. : Політвидав України, 1988. – 319 с.
10. <http://psycabi.net/testy/391-oprosnik-professionalnoe-emotsionalnoe-vygoranie-pv-metodika-k-maslach-i-s-dzhekson-adaptatsiya-n-vodopyanova-e-starchenkova-testy-dlya-dagnostiki-sindroma-pv>
11. [http://rasstanovki-rostov.ru/?page\\_id=633](http://rasstanovki-rostov.ru/?page_id=633)
12. <http://www.gurutestov.ru/test/217/>

## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3

### МОВНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ В ІНДИВІДУАЛЬНОМУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННІ І ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛЯ (2 години)

#### *Мета*

*Навчальна:* навчитись здійснювати саморегуляцію індивідуального психоемоційного стану за допомогою мовних засобів; навчитись збереженню голосового апарату за допомогою спеціальних вправ.

*Розвивальна:* розвивати навички добору та самостійного складання текстів афірмацій і самонавіювань для збереження здоров'я і профілактики професійного вигорання.

*Виховна:* розвивати впевненість у собі, самоповагу як представника педагогічної професії; сприяти уважному ставленню до власного самопочуття.

*Здоров'язбережувальна:* здійснення цілеспрямованої мовної саморегуляції відповідно до особливостей стану індивідуального здоров'я та симптомів професійного вигорання; зберігати голосові зв'язки від перевантаження.



#### *Теоретичні питання для перевірки*

1. Значення компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя для профілактики професійного вигорання.

2. Індивідуальні та професійні якості вчителя, які допомагають запобігати професійному вигоранню. Професійна самосвідомість, педагогічний самоаналіз, педагогічна рефлексія, педагогічна саморегуляція.

3. Технології профілактики професійного вигорання педагогічних працівників: класифікація, індивідуальний добір, системність використання.

4. Мовна саморегуляція. Самонавіювання, його форми. Афірмації. Правила складання, межі застосування.

5. Дихальні практики. Збереження голосового апарату.



## Стимульний матеріал

### Правила складання та використання афірмацій

1. *Індивідуальність*. Усі афірмації формулюються від першої особи, від «Я». Кожна людина використовує їх тільки для себе, оскільки є неповторною.

2. *Стислість*. Слова і речення, які складають тексти афірмацій, повинні бути чіткими і короткими. Речення – простими, без зайвих деталей.

3. *Визначеність («Тут і зараз»)*. Усі афірмації повинні бути сформульовані у теперішньому часі, начебто вони вже мають місце, здійснюються: так вони найшвидше досягають своєї мети. Слова «можу», «буду», «хочу», «вмію» розсіюють цілеспрямованість афірмації і позбавляють її належного ефекту. Установка повинна бути конкретною і визначати поточний стан того, хто її застосовує.

4. *«Заборона НЕ»*. Частка «не» створює у свідомості ефект заперечення, тому усі афірмації треба сформулювати так, щоб її уникнути.

5. *Позитивність*. Афірмація повинна демонструвати те, чого її автор хоче досягти, а не те, чого він прагне позбутися.

6. *Однонаправленість*. У кожний конкретний момент часу необхідно «працювати» тільки з однією установкою, спрямованою на один предмет (симптом, стан, захворювання, сферу життя тощо).

7. *Багаторазове повторення*. Для того, щоб думка відклалася у підсвідомості (на рівні підкіркових нервових центрів) і почала «працювати», – формула самонавіювання повинна бути повтореною принаймні від чотирнадцяти до двадцяти разів.

*Зауваження*. Для досягнення життєвого успіху і позитивного світосприйняття варто навчитись контролювати свій повсякденний лексикон. Слова «проблеми», «негаразди», «неприємності» замінити на «тимчасові труднощі», або «завдання»; «недоліки», «вади» – на «особливості», «кризи» – на «приховані можливості» тощо. Особливо важливо прибрати зі своєї мови негативні і нецензурні вислови, які суттєво знижують енергетичний потенціал.



## Індивідуальні завдання

1. Визначте ті симптоми у стані Вашого здоров'я (сфери Вашого життя), які потребують корекції.

2. Користуючись правилами складання афірмацій, сформулюйте тексти для індивідуальної мовної саморегуляції.



## Практичні завдання

1. *(У малих групах)* Пригадайте професійні ситуації (з Вашого особистого досвіду або з педагогічної практики), з якими Вам було важко впоратись, де Ви відчували дискомфорт, ознаки стресу тощо і потребували саморегуляції. Сформулюйте текст термінової афірмації для даної ситуації. Представте результати своєї роботи групі. Обговоріть їх.

2. *(В парах)* Знайдіть і поясніть помилки у текстах наведених нижче афірмацій. Перефразуйте їх згідно правил.

- *У мене немає ніяких розбіжностей з життям.*
- *Усі мої хвороби скоро мене покинуть.*
- *Мої учні розуміють мене і підтримують мої ідеї.*
- *Я ніколи не пасую перед труднощами.*
- *Від сьогодні я буду цілком щасливою людиною.*
- *Моє професійне оточення сприятливе для моєї творчості.*
- *Середовище, в яке я потрапляю, коли приходжу на роботу, і у якому я повсякденно знаходжусь, допомагає моєму саморозвитку*
- *Я перестаю критикувати себе через дрібниці.*
- *Ніщо не перешкоджає мені насолоджуватися життям просто зараз.*
- *Я – у безпеці. Немає ніякої загрози моїм відчуттям.*
- *Я люблю себе і буду захочувати себе схвальними думками.*
- *У мене немає протиставлення почуттів. Там, де я знаходжусь, безпечно. Я сам(а) створюю собі безпеку.*

3. *(Групою)* Виконайте вправи для розвитку правильного дихання і збереження голосових зв'язок.

## *Зауваження*

1) Для розвитку голосового апарату вчителів необхідно не берегти голос, а відразу інакше організувати дихання і звуковедення. Під час неправильного дихання голосові зв'язки не до кінця змикаються, що призводить до їх перенапруження і перенавантаження. Таким чином втрачається голос, а на зв'язках можуть утворюватись вузлики тощо.

2) Під час виконання вправ для розвитку правильного дихання необхідно пам'ятати, що при появі нездужання, запаморочення, неприємних відчуттів треба припинити навантаження і дати собі перепочити деякий час.

3) Важливо, що коли під час дихання захочеться дихати за допомогою плечей, грудей тощо, треба зупинитися і почати дихати животом. Також треба контролювати свої плечі, корпус, голову, шию, які повинні знаходитись у прямому розслабленому стані.

### **Вправа 1. «Собачка»**

Станьте прямо, ноги на ширині плечей. Одна рука знаходиться на животі на рівні сонячного сплетіння, друга – на центрі груднини. Відкрийте рота, висуньте язика вперед. Робіть ритмічні короткі вдихи і видихи через рот. Намагайтесь вдихати повітря так, щоб надувався живіт, розкривалася нижня частина грудної клітки і діафрагма, а верхня частина грудей і плечі не рухались. Повторіть 3 рази по 20 секунд. Після кожного підходу робіть «скидання» повітря – вдих носом в живіт і різкий сильний видих з далеко висунутим язиком. Якщо у Вас запаморочилось у голові – відновіть дихання і тільки після цього продовжуйте вправу.

### **Вправа 2**

Зробіть спокійний вдих носом, надуваючи живіт, і спокійний видих ротом. Повторіть 6–8 разів. Важливо – контролювати діафрагмальне дихання, плечі при цьому повинні бути опущеними, спина рівною.

### **Вправа 3**

Вихідне положення – стоячи, ноги злегка нарізно. Руки опущені вздовж тіла. «Прокачайте» легені – зробіть 8–16 коротких вдихів носом (кількість вдихів повинна бути кратною восьми, якщо важко –



принаймні чотири) і повільний видих через ніс або рот. Повторіть до 10 разів. Можна супроводжувати дихальну вправу ходьбою на місці – це полегшує «накачування» легенів.

#### **Вправа 4**

Попрацюйте з голосом на одному диханні. Для цього знайдіть зручний для себе текст (краще, якщо це будуть вірші, приказки або скороговки). Станьте прямо, ноги злегка нарізно, спина пряма, плечі опущені. Зробіть носом глибокий вдих так, щоб живіт видався вперед. Повільно видихаючи, чітко і голосно промовляйте текст так, щоб звук утворювався у грудній клітці, а голосові зв'язки при цьому не напружувались (для контролю покладіть долоню на передню поверхню шиї). Завдання – прочитати якомога більше тексту на одному диханні.



### *Тестові завдання для самоперевірки*

**1. Значення компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя для профілактики професійного вигорання полягає у:**

- а) можливості вчасного виявлення та усунення симптомів вигорання, мінімізації факторів ризику вигорання;
- б) збереженні позитивного емоційного стану у будь-якій життєвій ситуації;
- в) налагодженні сприятливої емоційної атмосфери у професійному середовищі;
- г) посиленні уваги керівництва навчального закладу до професійних досягнень членів педагогічного колективу.

**2. Розвиток професійної самосвідомості вчителя сприяє:**

- а) усвідомленню вчителем себе як випускника певного закладу вищої освіти;
- б) успішності або неуспішності у конкретному виді професійної діяльності;
- в) підвищенню впевненості у собі, задоволеності своєю професією, зростанню прагнення до самореалізації;

г) ухилянню від професійної діяльності, відмові від досягнення поставленої мети, зневірі у власних силах.

### **3. Педагогічний самоаналіз необхідний вчителю для:**

а) аналізу власних практичних успіхів, свого попереднього досвіду, своїх здібностей, моральних якостей і вчинків;

б) вироблення установки на самозміну власної особистості, зміну професійної поведінки і ставлення до професії;

в) аналізу досвіду, успіхів і помилок колег у професійній діяльності;

г) ретельної підготовки до уроків, їх успішного проведення, подолання хвилювання, формування впевненості вчителя у своїх силах.

### **4. Педагогічна рефлексія полягає у:**

а) поєднанні уважності із вчасним педагогічним впливом на учнів;

б) аналізі необхідних для педагога якостей особистості;

в) здатності уявляти себе на місці іншого, бачити, подумки суб'єктивно відтворювати внутрішній світ співрозмовника (учня, колеги, батька), відчувати за нього ту чи іншу ситуацію;

г) аналізі стану власного індивідуального, у тому числі й професійного, здоров'я, доборі здоров'язбережувальних технологій для його відновлення.

### **5. Які умови необхідні для якісного здійснення мовної саморегуляції?**

а) правильно і чітко сформульована афірмація;

б) цілеспрямованість на одну найбільш важливу на даний момент ситуацію;

в) внутрішня зосередженість на відпрацюванні ситуації, яка турбує;

г) усе перелічене вище.

### **6. Від чого залежить добір валеологічних технологій для профілактики професійного вигорання педагогічних працівників?**

а) від стану індивідуального здоров'я вчителя та наявного у нього рівня професійного вигорання;

б) від пори року, навчального семестру, часу доби;

в) від власних побажань та переконань вчителя;  
г) від валеопедагогічного досвіду того, хто здійснює профілактику.

**7. Афірмація – це:**

- а) текст аутотренінгу;
- б) вправа для розвитку голосового апарату;
- в) коротке речення з позитивним змістом;
- г) мовне самонавіювання.

**8. Під час виконання вправ для розвитку правильного дихання необхідно використовувати:**

- а) грудне дихання;
- б) діафрагмальне дихання;
- в) змішане дихання;
- г) усі типи дихання по черзі.

**9. Основними формами самонавіювання є:**

- а) гіпноз, самогіпноз, нейролінгвістичне програмування, аутогенне тренування;
- б) малювання, складання колажів, написання віршів, складання текстів;
- в) текст, образ, тілесна поза, вираз обличчя;
- г) самоаналіз, саморефлексія, самосвідомість, саморегуляція.

**10. Для профілактики професійного вигорання педагогічних працівників у навчальному закладі керівник повинен подбати про:**

- а) належні умови роботи працівників (приміщення, обладнання тощо);
- б) рівномірний розподіл навчального і позанавчального навантаження між працівниками;
- в) професійну адаптацію, релаксацію, гігієну професійної діяльності, мотивування співробітників;
- г) засоби покарання співробітників за недоброякісну роботу.



## Використані та рекомендовані джерела

1. Воронов М. Психосоматика : Практическое руководство / М. Воронов . – К. : Ника-Центр, 2002. – 256 с.
2. Дєдов О. А. Використання дихальних методик для збереження власного та учнівського здоров'я : психолого-педагогічний семінар / О. А. Дєдов // Класному керівнику. Усе для роботи. – 2011. – № 1. – С. 30–31.
3. Кокун О. М. Психосоматические аспекты сохранения и восстановления здоровья личности / О. М. Кокун, И. И. Савенкова // Здоровье. Личность. Общество : сборник научных трудов / сост. А. В. Алёшичева. – Харьков : Финарт, 2014. – 364 с. – С. 63–88.
4. Кудін С. Ф. Основи психовалеології : Навчальний посібник / С. Ф. Кудін. – Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2005. – 186 с.
5. Куэ Э. Сознательное самовнушение как путь к господству над собой. Методы, техника, практика / Эмиль Куэ. – М. : Амрита-Русь, 2016. – 128 с.
6. Лидерман Р. Р. За гранью психического здоровья / Р. Р. Лидерман. – М. : Знание, 1992. – 192 с.
7. Мешко Г. М. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я : [монографія] / Г. М. Мешко; за заг. ред. В. В. Кравця. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. – 468 с.
8. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах : [методичні рекомендації для викладачів ВНЗ] / А. О. Жиденко, Л. М. Кузьомко, Г. І. Жара, О. В. Савонова, С. Ф. Кудін. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. – 44 с.
9. Педагогічна майстерність : Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. – 2-ге вид., допов. і переробл. – К. : Вища шк., 2004. – 422 с.
10. Сляднева О. В. Рекомендации по саморегуляции психических состояний сотрудников в особых условиях несения службы : Методическое пособие / О. В. Сляднева, Е. В. Василенко. – Ставрополь, 2004. – 37 с.

11. Сценическая речь : учебник / Под ред. И. П. Козляниновой и И. Ю. Промптовой. 3-е изд. – М. : Изд-во «ГИТИС», 2002. – 511 с.
12. Ханна Томас. Соматика: пробуждение контроля ума над движением, гибкостью и здоровьем / Томас Ханна [Электронный ресурс]. Версия публикации 0.77 от 07.10.2012. – Режим доступа : [www.hanna-somatics.ru](http://www.hanna-somatics.ru). – 253 с.
13. Хей Луиза Л. Исцели себя сам : Психологические причины болезней и метафизические пути их преодоления / Луиза Л. Хей [пер. с англ. Э. М. Лайтман]. – Луганск, 1996. – 234 с.
14. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – 3-е изд-е. – М. : Издательство АСТ, 2010. – 376 с.
15. <http://www.psychologos.ru/articles/view/kak-razvivat-pozitiv>

## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4

### РЕЛАКСАЦІЙНІ ТЕХНІКИ В ІНДИВІДУАЛЬНОМУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННІ І ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛЯ (2 години)

#### *Мета*

*Навчальна:* навчитись застосовувати релаксаційні техніки і засоби самомасажу для нормалізації психофізіологічного стану та активізації життєвих сил.

*Розвивальна:* розвивати вміння самоаналізу і корекції власних психологічних та фізіологічних станів за допомогою спеціально дібраних засобів і технік.

*Виховна:* сформувати стійкі світоглядні переконання про ті професійні ситуації і стани самопочуття, в яких необхідно застосовувати релаксаційні техніки.

*Здоров'язбережувальна:* набуття навичок вчасної саморегуляції психофізіологічного стану.



#### *Теоретичні питання для перевірки*

1. Професійна адаптація: методи, техніки, оцінка результативності.
2. Аутогенне тренування: призначення, правила, методика проведення.
3. Релаксаційні техніки: призначення, різновиди, правила, методика застосування.
4. Екстрений самомасаж. Акупресура. Показання і протипоказання для застосування. Альтернативні засоби самопомоги.



#### *Стимульний матеріал*

Техніка релаксації та аутогенного тренування потребує насамперед вироблення у того, хто тренується, певних психофізичних навичок, які складаються з:

- управління увагою;
- оперування чуттєвими образами;
- мовного самонавіювання;
- регуляції м'язового тону;
- управління ритмом дихання.

Механізм релаксації коротко можна проілюструвати за допомогою такої схеми (рис. 1):

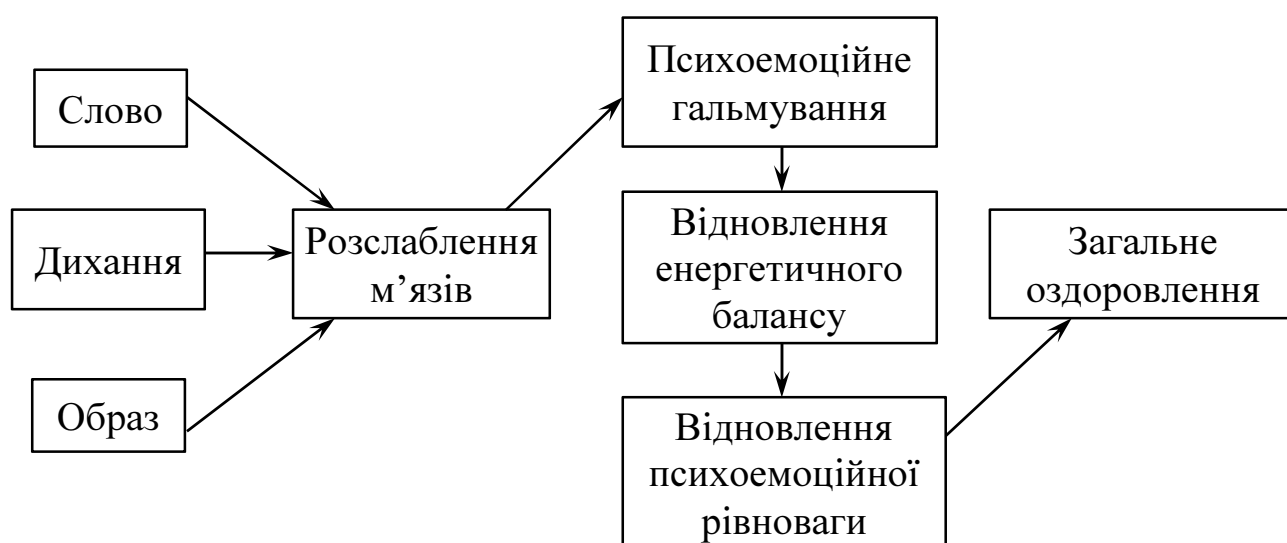


Рис. 1. Механізм релаксації



### *Індивідуальні завдання*

1. Ознайомтесь з правилами та методикою проведення аутогенного тренування (Й. Г. Шульц, Х. Ліндеман, К. С. Станіславський, Е. Куе, Л. П. Гримак тощо).

2. Складіть власний текст аутогенного тренування для розслаблення і відпочинку.

3. Складіть власний текст аутогенного тренування для активізації життєвих сил і налаштування на діяльність.

4. Ознайомтесь з основними прийомами самомасажу та акупресури.



## Практичні завдання

1. (*У парах*) Пригадайте та обговоріть ситуації з Вашого особистого досвіду, у яких Ви відчували необхідність розслаблення, відпочинку, зняття психоемоційного напруження. Якими методами (засобами) Ви для цього користувались? Чи усі вони були сприятливими для Вашого здоров'я? Якими установками Ви керувалися, коли це робили? Які з них Ви вважаєте правильними, а які – помилковими з точки зору впливу на здоров'я? Чому?

2. (*Групою*) Виконайте вправи аутогенного тренування для розслаблення і відпочинку. Обговоріть свої відчуття. Отримайте відповіді на запитання, які у Вас виникли під час виконання вправи.

3. (*Групою*) Виконайте тренувальні вправи для:
- релаксації;
  - зміцнення імунітету;
  - зняття різних видів больових відчуттів.

### **Вправа 1. Масаж комірної зони (задня поверхня шії та верх спини)**

Масаж або самомасаж цієї зони допомагає нормалізувати кровообіг головного мозку, знімає спазм судин голови, розслаблює м'язи шії, які стискають ці судини, знімає головний біль, знижує відчуття втоми.

Вправу краще виконувати в парах або в групах, де учасники розташовуються по колу чи в колону по одному.

*Зауваження.* Дізнайтесь у того, кому Ви робите масаж комірної зони, про індивідуальні особливості його звичайного артеріального тиску. Якщо у людини тиск зазвичай підвищений, то розтирання і розминання робляться менш інтенсивно, ніж для тих, у кого тиск знижений чи нормальний.

1. Той, хто проводить масаж, накладає руки ззаду на бічні поверхні шії «пацієнта». 30–60 секунд здійснюється прогрівання комірної зони долонями.

2. Спочатку зробіть легке погладження вверх–вниз по бічних поверхнях шії, при цьому великі пальці повинні рухатися вздовж шийного відділу хребта.



3. Проведіть інтенсивне розминання усієї комірної зони, м'язів задньої поверхні шиї вверх до потилиці, потім вниз до лопаток.

4. Ребрами долонь проведіть розтирання, а потім – постукування по бічних поверхнях шиї вверх і вниз по спині з кожної сторони.

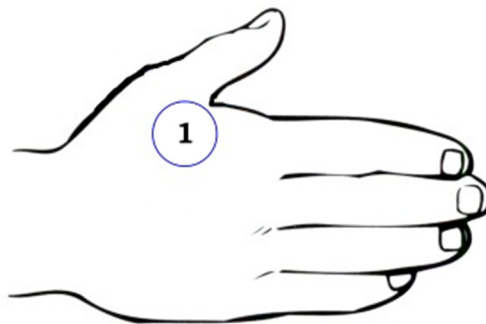
5. Завершіть масаж легким прогладжуванням усієї зони, накладанням рук долонями на нижню поверхню шиї, побажанням «пацієнту» здоров'я.

## **Вправа 2. Профілактика сезонних захворювань й активізація захисних сил організму.**

*Зауваження.* Основне правило при проведенні точкового самомасажу – діяти потрібно принаймні по 1–2 хвилини на кожен зону або точку круговими рухами, досить сильно притискаючи (до помітного больового відчуття). Усі активні точки на дотик є ледь болісними, тому знайти їх досить легко. На початку захворювання чутливість цих точок посилюється, і це допомагає діагностувати хворобу ще задовго до появи перших її ознак. Самомасаж можна виконувати декілька разів на день. (*Увага!* На обличчі масаж треба робити тільки трьома пальцями – середнім, безіменним і мізинцем, але не вказівним!)

Промасажуйте по черзі активні точки:

– між основами великого та вказівного пальців кисті (рис. 2, точка 1);



**Рис. 2**

– у центрі груднини (рис. 3, точка 2);

– у яремній западині на шиї (рис. 3, точка 3);

– лімфатичні вузли під нижньою щелепою (рис. 3, точки 4, 5);

– проекції гайморових пазух (рис. 4, точки 6, 7);

– проекції лобових пазух (рис. 4, точки 9, 10).

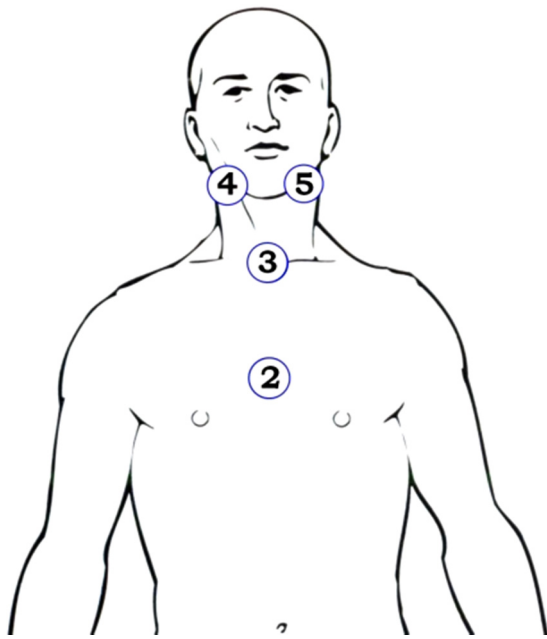


Рис. 3

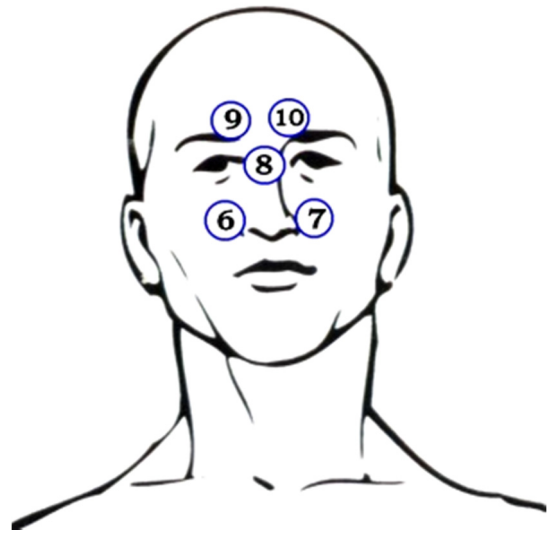


Рис. 4

Масаж останніх чотирьох точок добре допомагає при закладеності носа і дозволяє обходитись без засобів для полегшення дихання.

При нежиті рекомендується періодично злегка постукувати по перенісцю ребром долоні (рис. 4, точка 8).

### **Вправа 3. Самомасаж для полегшення симптомів хворобливих станів та зняття больових відчуттів**

1. *Напади кашлю* зніміть масажем зовнішньої бічної поверхні великих пальців рук, точку у яремній западині на шиї (рис. 3, точка 3).

2. При *метеоризмі, болю в животі* – долонею промасажуйте живіт за годинниковою стрілкою, а також вказівні пальці рук з тильного боку.

3. При *болях в шлунку* – розітріть або поколіть нігтями (зубочисткою) подушечки вказівних пальців на руках.

4. *Алергічні прояви* зменшуються масажем тильної поверхні середніх пальців рук. Подушечки цих пальців відповідають за роботу печінки.

5. При захворюваннях *підшлункової залози* полегшення болю принесе масажування подушечок безіменних пальців.

6. Мізинці рук відповідають за роботу *серця*. При гострому болі в серці необхідно швидко і сильно прикусити середини нігтів мізинців. Буде дуже боляче, але серцевий біль відступить. Якщо серце «ниє», промасажуйте ребро долоні під мізинцем і весь палець. При посиленому серцебитті натисніть подушечками великих пальців на очні яблука, потримайте 15–30 секунд.

7. *Зубний біль* можна зменшити, якщо промасажувати контур нігтя великого пальця руки. Нижня частина контуру відповідає нижній щелепі, верхня – верхній щелепі. Найкраще робити масаж гострим предметом – олівцем, зубочисткою або нігтем. Також при зубному болю допомагає точкове натискання великими пальцями на скронево-нижньощелепний суглоб (з обох боків одночасно по 5–7 секунд, повторити 3–5 разів).

8. *Менструальний біль* знімається масажем точки між основами середнього та безіменного пальців. Також кулаками промасажуйте поперековий і крижовий відділи спини вздовж хребта. Рухи повинні бути сильними, але повільними.

**Вправа 4. Зняття травматичного та генералізованого болю (удари, розтяги зв'язок, вивихи, запалення суглобів, напруження м'язів, переохолодження, судоми, тощо)**

1. При травматичному болю у *верхніх ділянках тулуба* та верхніх кінцівках слід активно масажувати впродовж 2–3 хвилин точку на бічній поверхні плеча на відстані ширини долоні нижче плечового суглоба (рис. 5, точка 11).

2. При болях у *кульшових суглобах, нижній частині тулуба, стегні* активно розтирати впродовж 2–3 хвилин точку на бічній поверхні стегна – при опущеній вздовж зовнішньої поверхні стегна руці кінець середнього пальця знаходиться у цій зоні (рис. 5, точка 12).

3. При болях у *колінних суглобах, гомілках, литкових м'язах* активно і сильно натискати впродовж 2–3 хвилин точку на відстані ширини долоні нижче колінного суглоба (рис. 5, точка 13).

4. При травматичному болю у ділянках *грудей, сонячного сплетіння, живота* (відчуття, що людина не може вдихнути), треба швидко «побарабанити» впродовж 20–40 секунд ребрами обох долонь по черзі по серединах ключиць потерпілого. Удари повинні бути ритмічними і легкими. Намагайтесь, щоб під час проведення процедури потерпілий дивився Вам у вічі.

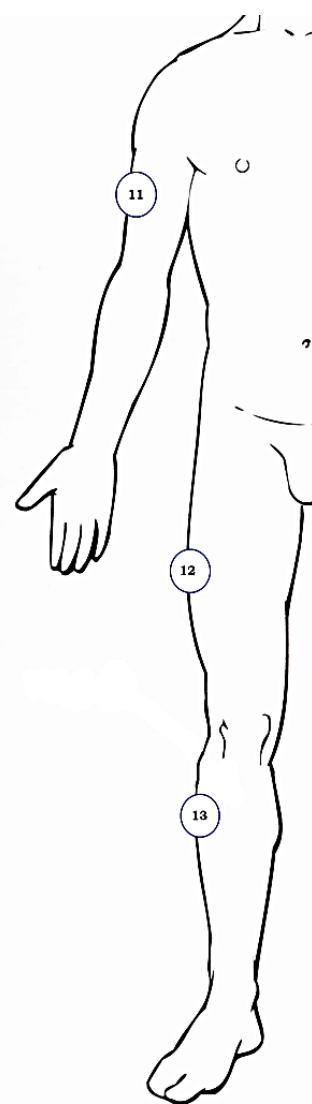


Рис. 5



## *Тестові завдання для самоперевірки*

**1. Метод аутогенного тренування вперше розробив і впровадив:**

- а) Й. Г. Шульц;
- б) Х. Ліндеман;
- в) К. С. Станіславський;
- г) правильної відповіді тут немає.

**2. Вперше у світовій педагогічній практиці свідоме регулювання емоцій та інших неусвідомлених психофізіологічних функцій було застосовано:**

- а) Й. Г. Шульцом;
- б) Е. Кюе;
- в) Л. П. Гримаком;
- г) К. С. Станіславським.

**3. Основними шляхами впливу на стан нервової системи в аутогенному тренуванні є:**

- а) вимкнення програмних механізмів мозку, мобілізація уваги, мимовільна активізація резервів організму;
- б) зміна тону м'язів і частоти дихання, використання чуттєвих образів (зорових, слухових, тактильних тощо), мовне програмування;
- в) концентрація уваги, корекція настрою, збудження у корі головного мозку;
- г) правильної відповіді тут немає.

**4. Релаксаційні техніки у роботі вчителя дозволяють відпочивати:**

- а) швидко;
- б) продуктивно;
- в) весело;
- г) усі вище перелічені відповіді правильні.

**5. Акупресура – це вплив на активні точки тіла шляхом:**

- а) голковколювання;
- б) дії електричним струмом;
- в) почісування або лоскотання;
- г) натискання пальцями або суглобами зігнутих пальців.

**6. Протипоказаннями для проведення самомасажу та акупресури є:**

- а) головний біль, запаморочення, підвищений тиск;
- б) активна фаза туберкульозу, висока температура, «гострий живіт»;
- в) кашель, нежить, знижений імунітет;
- г) біль в суглобах, травматичний біль, зубний біль.

**7. Застосовувати релаксаційні техніки або аутогенне тренування вчитель повинен:**

- а) регулярно для профілактики перевтоми;
- б) кожного дня для підтримання психофізичного тону;
- в) тільки у разі нервового або фізичного «зриву»;
- г) у разі виникнення відчуття нервового або м'язового напруження.

**8. Професійна адаптація молодого вчителя буде успішною за наявності:**

- а) високого рівня заробітної плати;
- б) достатнього рівня професійної мотивації;
- в) наявності глибоких знань з предмета;
- г) вичерпної відповіді тут немає.



### *Використані та рекомендовані джерела*

1. Воронов М. Психосоматика : Практическое руководство / М. Воронов . – К. : Ника-Центр, 2002. – 256 с.
2. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики : Введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1989. – 319 с.
3. Гуляр С. А. Боль и цвет: Лечение болевых синдромов цветным поляризованным светом / С. А. Гуляр, Ю. П. Лиманский, З. А. Тамарова. – Киев – Донецк : Изд-во Биосвет, 2004. – 122 с.
4. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
5. Куэ Э. Сознательное самовнушение как путь к господству над собой. Методы, техника, практика / Эмиль Куэ. – М. : Амрита-Русь, 2016. – 128 с.
6. Линдеман Х. Аутогенная тренировка / Ханнес Линдеман. – М. : Попурри, 2012. – 135 с. (2000. – 192 с.) <https://www.e-reading.club/book.php?book=34267>
7. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский. – К. : Центр здоровья, 1993. – 160 с.
8. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах : [методичні рекомендації для викладачів ВНЗ] / А. О. Жиденко, Л. М. Кузьомко, Г. І. Жара, О. В. Савонова, С. Ф. Кудін. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. – 44 с.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5

### СЕНСОРНА ТЕРАПІЯ В ІНДИВІДУАЛЬНОМУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННІ І ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛЯ (2 години)

#### *Мета*

*Навчальна:* навчитись використовувати засоби сенсорної терапії для самовідновлення, релаксації, оздоровлення, саморегуляції психоемоційного стану;

*Розвивальна:* розвивати вміння добирати засоби сенсорної терапії відповідно до власного психофізіологічного стану;

*Виховна:* самоконтроль і збалансування сенсорних стимулів через збагачення сенсорного досвіду;

*Здоров'язберезувальна:* раціональне використання енергетичних резервів організму у професійній діяльності через поглиблення чуттєвого сприйняття себе і навколишнього світу.



#### *Теоретичні питання для перевірки*

1. Сенсорна терапія: кольоротерапія, світлотерапія, аудіотерапія, ароматерапія, рухова (танцювальна) терапія – зміст, принципи використання, показання та обмеження для застосування.
2. Біоенергетична терапія.
3. Профілактика порушень зору та слуху у роботі вчителя.



#### *Діагностичні методика (стимульний матеріал)*

1. Проективна кольоротерапевтична методика «Пейзаж душі».

*Інструкція.*

1) Візьміть аркуш паперу і кольорові олівці. У даній вправі художні здібності не мають значення, Ви малюєте для себе. Намалюйте:

- сонце;
- будинок;

- два дерева;
- гори;
- водойму;
- квіти;
- одну пташку;
- доповніть пейзаж іншими елементами (за Вашим бажанням).

2) Проаналізуйте намальований Вами пейзаж: як виглядають обов'язкові елементи, що Ви намалювали додатково.

3) Зробіть висновки про Ваш психофізіологічний стан на даний момент часу, а також про сфери Вашого життя, з якими треба працювати.

### *Значення обов'язкових елементів*

*Сонце* – це «світло» у Вашому житті: відчуття радості життя. Зверніть увагу на цілісність сонця (кругле, половинка, куточок), наявність і розмір променів, розмір і розташування сонця відносно інших елементів малюнка.

*Будинок* – це рівень Вашого відчуття захищеності і безпеки в житті. Зверніть увагу на розміри будинку, кількість поверхів (зона комфорту), міцність стін, даху (ступінь захищеності), наявність і відкритість вікон (Ваша відкритість до зовнішнього світу), наявність і відкритість дверей (Ваша готовність вступати у взаємодію з іншими людьми, гостинність).

*Два дерева* – це Ви та інша значуща людина у Вашому житті, Ваші відносини. Зверніть увагу на взаємне розташування дерев (поряд чи на відстані), їх пропорції (однакові чи одне більших, а друге – менших розмірів).

*Гори* – це Ваша здатність захищати себе і спосіб захисту. Зверніть увагу на висоту гір та форму їх верхівок (гострі чи пологі, засніжені чи зелені).

*Водойма* – це Ваша здатність перебувати у «потоці життя». Зверніть увагу на характер водойми – що це: озеро, річка, море, калюжа, болото чи щось інше. Чи рухається вода і який характер цього руху – бурхливий чи, навпаки, повільний, чи вода застоюлась? Як розташована водойма по відношенню до будинку – осторонь чи дуже близько?

*Квіти* – це «цвітіння» Вашого життя, наявність різноманітних захоплень, нових яскравих вражень. Зверніть увагу на кількість і різнокольоровість квітів.

*Птах* – це символ Вашої душі, духовного розвитку. Зверніть увагу на розташування і дії пташки: сидить вона, ходить, їсть чи летить? Якщо політ спрямований вгору – це символізує духовний розвиток, вниз – деградацію. Відсутність руху означає зупинку у розвитку для відпочинку (сидяче положення) або відновлення енергетичних запасів (вживання корму).

### *Значення додаткових елементів*

*Тварини* – емоції і якості, яких Вам не вистачає. Зверніть увагу на вид тварини, яка вона? М'яка і пухнаста – не вистачає ніжності й душевного тепла (кішка – ще й незалежності); з колючками – здатності спокійно реагувати на виклики; копитна (з рогами) – твердості й організованості, почуття власної гідності; кінь – інтелектуального розвитку, інтуїтивного бачення і свободи дій; хижа – вміння постояти за себе; плазун (змія) – гнучкості у відносинах; земноводна (жаба) – вміння долати страхи; риба – гармонії і мудрості.

*Паркан навколо будинку* – додаткове «коло захисту» – здатність і намагання приховувати особисте життя від чужих очей. Від висоти і прозорості паркану залежить ступінь захисту.

*Стежка, дорога* – гостинність, комунікативні вміння. Зверніть увагу на те, куди веде стежка/дорога – до будинку чи повз нього, в гори, вздовж водойми тощо.

*Небо* – єдність із Всесвітом. Хмари на небі – відчуття небезпечності світу (сила відчуття загрози залежить від їх кольору – світлі легкі чи темні грозові).

## 2. Діагностика індивідуального стану за методикою «Мандала».

### *Інструкція*

1) Оберіть для себе розмальовку мандали, яка Вам до вподоби (додаток Д). Розмалуйте її так, як Вам подобається. Відстежуйте відчуття, згадки, асоціації, міркування, які спадають Вам на думку під час роботи з кожним кольором.

2) Зробіть аналіз мандали, яка у Вас вийшла. Використайте додаток Е для кращого розуміння значення кольорів у Вашому житті.

3) Зробіть висновки про Ваш індивідуальний стан на даний момент життя.



## *Аналіз мандали*

Розфарбовування мандали – це спонтанна композиція. Але у кольоротерапії немає нічого спонтанного. Кожен колір вказує на щось дуже особистісне у людині, що її розфарбувала. Розфарбовуючи мандалу, Ви досягнете глибин Вашого стану чи стану Ваших близьких.

*Зовнішній край найбільшого кола* демонструє легкість, з якою Ви здатні зробити крок у невідоме. Він також символізує захист і наповнення того, що знаходиться у колі.

*Найбільша частина мандали* символізує те, де ми знаходимося у житті на даний момент. Роздивіться її з відстані: як вона виглядає? на що схожа? Що нагадує за формою?

*Загальний вигляд мандали* свідчить про стан душі людини, що її намалювала. Зверніть увагу на основні кольори та їх значення. Чи є вони фізичними (червоний, оранжевий, жовтий), чи духовними (блакитний, синій, фіолетовий) кольорами? Де б не знаходився у мандалі зелений колір, він символізує баланс і гармонію; світло-зелений – означає нові починання.

*Внутрішнє коло* символізує внутрішній світ людини, стан її свідомості. Знову уважно погляньте на кольори – який з них є основним? Якщо не вистачає кольору, наприклад, білого, це означає зміни у житті, нові починання.

*Найменше коло з квіткою посередині у центрі мандали* символізує стан душі. Зверніть увагу на кольори, які її складають.



## *Індивідуальні завдання*

1. Виконайте діагностику стану Вашого організму за кольоротерапевтичними методиками «Пейзаж душі» і «Мандала».
2. Познайомтесь зі значенням кольорів та їх впливом на організм людини (додаток Е).
3. Ознайомтесь з класифікацією ароматів (додаток Ж).



## Практичні завдання

1. (У парах, потім усією групою) Виконайте вправи з тілесної терапії.
2. (Індивідуально) Виконайте вправи з ароматерапії.
3. (У малих групах, потім усією групою) Об'єднайтесь у групи за кольором, який на даний момент часу Вам здається найбільш приємним. Використовуючи значення кольорів та їх дію на організм (додаток Е), сформулюйте афірмацію для терапії кольором своєї малої групи. Представте свої результати великій групі. Виконайте разом з усією групою вправи із застосування кольорових афірмацій.
4. (Групою) Виконайте вправи для збереження та відновлення зору (за методикою В. Г. Жданова)

### **Вправа 1. Тілесна терапія («Нитка»)**

*У парах*

1. Запишіть на окремому аркуші десять (можна більше) установок свого життя – усе, що Ви думаєте про себе (який я?), про своє оточення, роботу, досягнення, умови життя, цінності, перспективи тощо.
2. Попросіть Вашого партнера проаналізувати Ваші записи і обгорнути Вас ниткою на рівні грудей (з руками) стільки разів, скільки негативних установок Ви собі написали. Зробіть те ж саме з Вашим партнером.
3. Проаналізуйте свої відчуття: Як Ви відчуваєте себе, коли «зв'язані»? Чи можете Ви вільно рухатись, щось робити, когось обіймати?

*Групою*

4. Коли попередні завдання виконані членами усіх пар, за командою ведучого якомога швидше об'єднайтесь у цілу групу як для веселого селфі. Зробіть селфі групою.
5. Проаналізуйте свої дії і дії однокласників під час виконання попереднього завдання. Що Ви побачили? Що зрозуміли? Які висновки Ви можете зробити?
6. Обговоріть по колу результати виконання вправи.

## **Вправа 2. Танцювальна терапія**

1. Для танцювальної терапії оберіть музичний трек без слів, щоб зміст пісні не відволікав Вашої уваги від відчуттів Вашого тіла.

2. Станьте прямо, щоб Вашим рухам нічого не заважало, ноги злегка нарізно, руки опущені вздовж тіла. Відслідкуйте відчуття у Вашому тілі – де є напруження? Больові відчуття? Важкість? Надмірна розслабленість? Які відчуття приємні, а які – ні?

3. Зробіть декілька глибоких вдихів і видихів, налаштовуючись на музику. Відстежуйте своє дихання упродовж виконання вправи (не забувайте дихати).

4. Почніть рухатись з обертання тулуба вправо-вліво (руки розслаблені, здійснюють спочатку невелику, а потім – максимальну амплітуду). Далі рухайтесь вільно під музику, одночасно відслідковуючи Ваші емоції і відчуття у тілі. Рухи повинні бути аутентичними – тобто природними, не завченими, а такими, яких прагне Ваше тіло, навіть якщо вони здаються дивними. Під час виконання вправи Ви можете вільно виражати усі емоції, які у Вас виникають, видавати звуки тощо.

5. Після закінчення музики знову зробіть декілька глибоких вдихів і видихів, налаштовуючись на відчуття у Вашому тілі. Як Ви себе відчуваєте в цілому? Де залишилось напруження (біль, спазм тощо)? Які нові відчуття з'явилися? Які відчуття зараз є приємними, а які – ні?

6. Обговоріть у групі результати виконання вправи. Зробіть висновки про можливості використання тілесної терапії у Вашій професійній діяльності для індивідуального здоров'язбереження.

## **Вправа 3. Ароматерапія**

1. Понюхайте по одному запропоновані Вам зразки ароматів. Оберіть із них три, які Вам на даний момент найбільше подобаються, і один – який подобається найменше.

2. Користуючись додатком Ж, з'ясуйте, до яких груп належать обрані Вами аромати. Зробіть висновок про поточний стан Вашого організму: чого на даний момент організм потребує найбільше, а що у нього є в надлишку.

3. «Попрацюйте» з обраними запахами. Сядьте зручно, розслабтесь. Вдихайте по черзі обрані аромати, «пропускаяте» запах через себе, відслідковуючи свої відчуття, асоціації, емоції.

4. Після завершення вправи провітрить приміщення, подихайте декілька хвилин свіжим повітрям.

5. Оцініть зміни у своєму психофізіологічному стані. Зробіть висновки.

#### **Вправа 4. Збереження та відновлення зору (за методикою В. Г. Жданова)**

1. Сядьте прямо. Лікті поставте на опору (стіл). Накладіть пальці однієї долоні на пальці іншої, щоб ребра долонь були перпендикулярними.

2. Опустіть обличчя на складені долоні так, щоб очі розташувались в середині долонь. Світло не повинно проникати під долоні.

3. Прогрійте очі долонями впродовж 30 секунд. Очі можуть бути як відкритими, так і закритими.

4. Не віднімаючи рук, повільно виконайте рухи очима вверх–вниз, затримуючи погляд у крайньому положенні на 1–2 секунди. Повторіть 4–6 разів. Покліпайте очима впродовж 10 секунд.

5. Виконайте рухи очима вправо–вліво, затримуючи погляд у крайньому положенні на 1–2 секунди. Повторіть 4–6 разів. Покліпайте очима впродовж 10 секунд.

6. Виконайте рухи очима по діагоналі вправо-вверх–вліво-вниз, затримуючи погляд у крайньому положенні на 1–2 секунди. Повторіть 4–6 разів. Покліпайте очима впродовж 10 секунд.

7. Виконайте рухи очима по діагоналі вліво-вверх–вправо-вниз, затримуючи погляд у крайньому положенні на 1–2 секунди. Повторіть 4–6 разів. Покліпайте очима впродовж 10 секунд.

8. Зробіть 4–5 колових рухів очима спочатку вправо, потім вліво. Покліпайте очима впродовж 10 секунд.

9. Прогрійте закриті очі долонями впродовж 30 секунд. Потім повільно відніміть руки, посидьте 10 секунд із закритими очима.

10. Відкрийте очі. Сильно позамружуйте очі 3–5 разів.

11. Подивіться на віддалені предмети, потім на близькі. Повторіть 3–4 рази.



## *Тестові завдання для самоперевірки*

### **1. Метод біоенергетичної терапії був розроблений:**

- а) В. Райхом;
- б) К. Маслач;
- в) О. Лоуеном;
- г) Х. Дж. Фрейденбергером.

### **2. Синонімом до назви «хромотерапія» є назва:**

- а) аудіотерапія;
- б) кольоротерапія;
- в) анімалотерапія;
- г) ароматерапія.

### **3. Колір, який не бажано використовувати у терапії дітям до 12 років внаслідок надмірного пригнічення нервової системи, – це:**

- а) рожевий;
- б) блакитний;
- в) жовтий;
- г) фіолетовий.

### **4. Синя і зелена кольорова гама:**

- а) не впливає на роботу вегетативної нервової системи;
- б) активує симпатичну нервову систему і пригнічує парасимпатичну;
- в) активує парасимпатичну нервову систему і пригнічує симпатичну;
- г) урівноважує роботу симпатичної і парасимпатичної нервової системи.

### **5. Активація симпатичної нервової системи:**

- а) підвищує чутливість ока до синього і зеленого кольорів і призводить до поліпшення їх розрізнення;
- б) підвищує чутливість ока до червоного і жовтого кольорів і призводить до поліпшення їх розрізнення;
- в) знижує чутливість ока до синього і зеленого кольорів і призводить до погіршення їх розрізнення;
- г) не впливає на розрізнення кольорів теплого і холодного спектрів.

**6. Організм, який знаходиться у стані спокою:**

- а) потребує відсутності світла і кольору;
- б) потребує більшою мірою кольорів синьо-зеленої гами;
- в) потребує більшою мірою кольорів червоно-жовтої гами;
- г) потребує однакову кількість кольорів синьо-зеленої і червоно-жовтої гами.

**7. Людина у стані емоційного збудження більше потребує:**

- а) білого кольору;
- б) чорного кольору;
- в) сірого кольору;
- г) кольорів, відмінних від кольорів ахроматичного спектру.

**8. Протипоказаннями для застосування музикотерапії є:**

- а) порушення дихальної системи, серцева недостатність, вегетосудинна дистонія, гострі респіраторні захворювання;
- б) важкий загальний стан людини, гострий інфекційно-запальний процес, судомний синдром, гострий отит, важкі прояви синдрому порушення ЦНС;
- в) дерматити, псоріаз, інфекційні запалення шкіри, герпес, термічні та хімічні опіки;
- г) депресивні стани

**9. Для танцювально-рухової терапії характерне:**

- а) чітке і правильне виконання танцювальних рухів;
- б) імпровізація і спонтанність природних рухів тіла;
- в) напруження окремих груп м'язів, збільшення частоти дихання;
- г) правильної відповіді тут немає.

**10. Танцювальна терапія дозволяє:**

- а) досягти зниження м'язового напруження, збільшити рухливість тіла;
- б) краще усвідомлювати своє тіло, його потреби і можливості використання, підвищити самооцінку;
- в) установити невербальну взаємодію як між терапевтом і клієнтом, між учасниками групи танцювальної терапії;
- г) усі перелічені вище відповіді правильні.



## Використані та рекомендовані джерела

1. Воронов М. Психосоматика : Практическое руководство / М. Воронов . – К. : Ника-Центр, 2002. – 256 с.
2. Гачкало С. Я. Уплив кольорів на психоемоційний стан людини [Електронний ресурс] / С. Я. Гачкало // Osvita.ua. Психологія. – 26.12.2012. – Режим доступу : [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/psychology/33170/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/33170/). – доступ на 18.11.2018.
3. Гуляр С. А. Боль и цвет: Лечение болевых синдромов цветным поляризованным светом / С. А. Гуляр, Ю. П. Лиманский, З. А. Тамарова. – Киев – Донецк : Изд-во Биосвет, 2004. – 122 с.
4. Жара Г. І. Тілесна терапія як засіб розвитку компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя / Г. І. Жара // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXIV Каришинські читання) (м. Полтава, 18-19 травня 2017 р.) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. – Полтава, 2017. – 365 с. – С. 133–136.
5. Жара Г. І. Індивідуальне здоров'язбереження майбутніх учителів засобами театрального мистецтва / Г. І. Жара, І. І. Жара // Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості : Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (15 квітня 2016 року, м. Чернігів) / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка / відп. ред. Г. І. Жара. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. – 116 с. – С. 51–54.
6. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – С. 14–56.
7. Кокун О. М. Психосоматические аспекты сохранения и восстановления здоровья личности // О. М. Кокун, И. И. Савенкова // Здоровье. Личность. Общество : сборник научных трудов / сост. А. В. Алёшичева. – Харьков : Финарт, 2014. – 364 с. – С. 63–88.
8. Кроник А. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М. : Смысл, 2003. – 284 с.

9. Лекции Жданова В. Г. «Верни себе зрение» в шести частях. Естественный метод восстановления зрения. Коррекция зрения по методу Шичко-Бейтса. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://seeactive.by/methods/zhdanov-shichko-bates.html>
10. Рудестам К. Групповая психотерапия / Кьел Рудестам. – СПб. : Питер, 2006. – 384 с.
11. Ханна Томас. Соматика: пробуждение контроля ума над движением, гибкостью и здоровьем / Томас Ханна [Электронный ресурс]. Версия публикации 0.77 от 07.10.2012. – Режим доступа : [www.hanna-somatics.ru](http://www.hanna-somatics.ru). – 253 с.
12. [www.colormandala.com](http://www.colormandala.com)
13. <http://raskraskins.ru/category/raskraski-antistress/mandalas-zen/>



## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6

### ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ТА ЗНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ У ВЧИТЕЛЯ (2 години)

#### *Мета*

*Навчальна:* навчитись діагностувати свій емоційний стан; знімати або зменшувати емоційне напруження у професійно стресогенних ситуаціях;

*Розвивальна:* розвивати навички розпізнавання емоцій; управління власним емоційним станом та емоційним станом інших;

*Виховна:* виробляти звички адекватного емоційного реагування на стресогенні ситуації в роботі та повсякденному житті вчителя;

*Здоров'язберезувальна:* оволодіння методиками психоемоційної профілактики професійного вигоряння.



#### *Теоретичні питання для перевірки*

1. Класифікація емоцій. Функції емоцій. Значення емоцій у навчальній та професійній діяльності. Емоційний інтелект вчителя як показник успішності.

2. Механізм формування психосоматичних захворювань на фоні емоційних стресів. Класифікація психосоматичних захворювань. Методи їх профілактики.

3. Технології психоемоційного розвантаження та зняття емоційного напруження: дендротерапія, фітотерапія, анімалотерапія.

4. Хобі-терапія: активізаційна, релаксаційна, психофізична.



#### *Діагностичні методики (стимульний матеріал)*

1. Діагностика рівня емоційного інтелекту за Н. Холлом (додаток З).

2. Методика визначення психологічного віку за п'ятирічними інтервалами (додаток И).

3. Шкала емоційних тонів (додаток К).

## *Як працювати зі шкалою емоційних тонів*

Коли Ви зустрічаєтесь з тією чи іншою людиною, по-перше, спробуйте визначити її звичайний (хронічний) емоційний тон. Люди з низьким емоційним тоном здебільшого підозрілі, недовірливі, бачать в усьому ворожість, скаржаться на нездужання, виправдовуються, бояться. Такі люди бувають причиною виникнення конфліктних ситуацій навколо себе. Люди з високим емоційним тоном, як правило, радісні, доброзичливі, товариські, «дружать зі світом», мають позитивне світосприйняття і добре співіснують з іншими.

Варто навчитись розрізняти звичайний (хронічний) тон людини, притаманний їй більшість часу, і ситуаційний (гострий), що виникає внаслідок повсякденної активності, змінних життєвих чи професійних обставин і є тимчасовим. Щоб досягти з людиною порозуміння, необхідно спілкуватись з нею в такому ж, як у неї, емоційному тоні, або на півтона вище.

Підняти людину по шкалі емоційних тонів – це значить нормалізувати її емоційний стан, увійшовши в тон, розташований над тоном цієї людини. Треба пам'ятати, що різниця між вашим і її тоном повинна бути невеликою, не більше 1 тону і бажано у межах того ж самого «світу». Якщо тони будуть сильно відрізнятись, то вам буде важко зрозуміти один одного – людина може сприйняти таке відношення за нещирість, і це може її дратувати. Тому підняття по шкалі має бути поступовим і неквапливим.



### *Індивідуальні завдання*

1. Виконайте діагностику Вашого емоційного інтелекту за методикою Н. Холла. Користуючись інструкцією (додаток З) визначте рівні парціального емоційного інтелекту за кожною з п'яти шкал, а також інтегративний рівень емоційного інтелекту. Зробіть висновки, над якими складовими емоційного інтелекту Вам необхідно працювати.

2. Визначте свій психологічний вік за методикою п'ятирічних інтервалів (додаток И). Зробіть висновки про Ваш рівень самостійності у прийнятті рішень; достатність життєвого досвіду, ступінь реалізованості, здатність піддаватися стороннім впливам, девіаціям та досягати професійної успішності.

3. Познайомтесь зі шкалою емоційних тонів (додаток К). Визначте Ваш хронічний емоційний тон. Сплануйте для себе варіанти його підвищення у разі ситуаційного зниження.

4. Підготуйте і представте групі демонстраційні матеріали, які б відображали Ваше хобі. До якої групи хобі-терапії (активізаційної, релаксаційної чи психофізичної) відноситься Ваше захоплення?



## Практичні завдання

1. (Групою) Пограйте в гру «Вгадай емоцію». Обговоріть свої враження і відчуття. Зробіть висновки.

*Інструкція.* Учасники гри по черзі обирають по одній картці з назвами емоцій із заздалегідь підготовлених карток. Витягнувши картку, учасник повинен без слів продемонструвати емоцію, вказану на картці, решті учасників. Інші учасники повинні вгадати емоцію.

Варіанти емоцій:

Радість, Сум, Ніжність, Злість, Замріяність, Здивування, Біль, Терпимість, Жах, Страх, Веселощі, Безтурботність, Печаль, Щастя, Захоплення, Гнів, Єхидство, Ненависть, Горе, Розгубленість, Сором, Любов, Презирство, Гордість, Ревнощі, Образа, Заздрощі, Сумнів, Задоволення, Блаженство, Закоханість, Огида, Вдячність, Жалість тощо.

2. (У малих групах) Користуючись шкалою емоційних тонів (додаток К), проаналізуйте професійні ситуації зі шкільного життя. Дайте відповіді на запитання:

– В яких емоційних тонах перебували учасники ситуацій спочатку?

– Як змінювались емоційні тони учасників?

– Хто з учасників керував емоційними тонами інших, а хто підкорявся цьому керуванню?

– Хто з учасників найбільше наражається на погіршення здоров'я у такій ситуації? Як цьому запобігти?

Запропонуйте Ваш варіант виходу із розглянутих ситуацій відповідно до шкали емоційних тонів. Обговоріть результати роботи і представте їх іншим учасникам у вигляді інсценування з подальшим поясненням.

### Ситуація 1

Директорка викликала до школи мати семикласника, який розбив вікно у коридорі. Учень активно заперечує свою провину, перекладаючи відповідальність на однокласника. Мати розгублена, оскільки не володіє ситуацією. Директорка намагається з'ясувати правду, наполягаючи на провині учня, оскільки були свідки його вчинку.

## **Ситуація 2**

Заступник директора доручає молодій вчительці організувати позакласний захід. Але у вчительки на момент проведення заходу трапляється нештатна ситуація (захворіла дитина, прорвало трубу з гарячою водою, приїхали родичі... і т.п.). Зрозуміло, що завуч незадоволена цією ситуацією: «На Вас ніколи не можна покластися, вічно щось таке трапляється!...»

## **Ситуація 3**

Вчителю фізкультури доручено чергування на виставці у вихідний день. Але у нього на цей день були особисті плани (поїздка на риболовлю з друзями, побачення з коханою, сімейний похід у гості... тощо). Йому треба пояснити необхідність свого перебування на роботі близьким так, щоб задовольнити інтереси усіх сторін.

## **Ситуація 4**

Вчителька початкових класів була вимушена поставити двійку учениці 2 класу у щоденник, оскільки на зауваження і виклики до школи опікуни (прийомні батьки) дитини не реагували. Дівчинка раніше перебувала в інтернаті, поводить себе зухвало, заважає дітям на уроках, краде особисті речі однокласників (гроші, папір, пластилін тощо). Прийомний батько дівчинки пред'являє вчительці претензії: «Як Ви могли поставити їй двійку? Ви повинні знайти підхід до дитини, зацікавити її!». У класі 28 учнів.

3. *(Групою або індивідуально)* Виконайте вправи для зняття емоційного напруження. Обговоріть свої відчуття. Зробіть висновки.

### **Вправа 1. «Приборкання богарта»**

Згадайте урок професора Люпіна із книги (фільму) «Гаррі Поттер і в'язень Азкабану»: «...Найкраща зброя проти богарта – це сміх! Треба примусити його набути вигляду того, що викликає сміх...».

*Інструкція.* Уявіть найнеприємнішу для Вас професійну ситуацію, яка викликає негативні емоції (страх, гнів, роздратування, обурення тощо) і в якій Вам необхідно терміново опанувати себе. Знайдіть можливість представити цю ситуацію смішною або використайте гумор для реагування на провокацію.

Приклади:

1) На Вас роздратовано кричить керівник (батько дитини). Ви впевнені, що Ви не є винуватцем його роздратування, ну день невдалий... Ви уявляєте, що з кожним вигуком з його рота вилітають

мильні бульбашки, і чим гучніші звуки, тим більші. Ось вони вже вилітають не тільки з рота, а і з вух, і з носа... Ваше обличчя мимоволі розтягується у милу посмішку...

2) Ви вперше приходите на урок, вітаєтесь з учнями, і чуєте ехидне зауваження в адресу Вашого вигляду (одягу, зачіски, інших особливостей зовнішності). Ваші дії – ?

3) Учень на уроці виводить Вас із себе: постійно розмовляє, вигукує, заважає працювати іншим дітям. Не реагуючи на зауваження, постійно поглядає на Вас, спостерігаючи за Вашою реакцією. Ваші дії – ?

4) Наведіть Ваші приклади.

**Вправа 2. Для зняття емоційного напруження, підвищення працездатності, розвитку уваги, мислення і міжпівкульних зв'язків головного мозку.**

Нижче поданий перелік букв алфавіту. Під кожною літерою написані букви Л, П або В. Верхня буква промовляється, а нижня позначає рухи руками. Л – ліва рука відводиться вліво, П – права рука відводиться вправо, В – обидві руки підіймаються вгору. Вправа виконується у послідовності від першої літери до останньої, а потім – навпаки – від останньої до першої.

А	Б	В	Г	Д
Л	П	П	В	Л

Е	Є	Ж	З	И
В	Л	П	В	Л

І	Ї	К	Л	М
Л	П	Л	Л	П

Н	О	П	Р	С
В	П	Л	П	В

Т	У	Ф	Х	Ц
Л	В	В	П	Л

Ч	Ш	Щ	Ю	Я
П	Л	В	Л	В



## *Тестові завдання для самоперевірки*

**1. Люди з високим емоційним тоном порівняно з людьми, що мають низький емоційний тон, як правило:**

- а) більш успішні;
- б) менш успішні;
- в) однаково успішні;
- г) правильної відповіді тут немає.

**2. Шкала емоційних тонів відображає:**

- а) рівень емоційного інтелекту людини;
- б) рівень професійного вигорання;
- в) особливості світосприйняття людини;
- г) особливості розвитку психосоматичних захворювань у людини.

**3. З віком хронічний емоційний тон людини:**

- а) не змінюється;
- б) підвищується;
- в) знижується;
- г) стає нестабільним.

**4. Яких емоцій у людини більше:**

- а) негативних;
- б) позитивних;
- в) нейтральних;
- г) правильної відповіді тут немає.

**5. Бажаною нормою коливання показників психологічного віку порівняно з паспортним віком у підлітків є показники:**

- а) вищі на 3-5 років;
- б) нижчі на 3-5 років;
- в) вищі на 10-15 років;
- г) нижчі на 10-15 років.

**6. Якщо психологічний вік у студента менше паспортного на 5-10 років, це свідчить про:**

а) нормальний психологічний розвиток з порушенням соціалізації;

б) схильність до зовнішніх впливів, несаможиттєвості, можливість розвитку девіацій, утруднену соціалізацію;

в) наявність достатньої кількості життєвого досвіду, самостійності у судженнях і прийнятті рішень, нормальну соціалізацію;

г) тяжку патологію психологічного і психічного розвитку, соціальну дезадаптацію.

**7. Людина, хронічний емоційний тон якої знаходиться у розділі «Світ прекрасний»:**

а) часто і подовгу хворіє;

б) хворіє час від часу;

в) рідко хворіє;

г) не хворіє взагалі.

**8. Для людини зрілого паспортного віку бажаним є психологічний вік, який:**

а) дорівнює паспортному або трохи перевищує його;

б) дорівнює паспортному або трохи менше його;

в) значно більше паспортного;

г) значно менше паспортного.

**9. Дійсна цінність людини, що знаходиться в тоні консерватизму, для суспільства:**

а) дорівнює видимій цінності;

б) зводиться нанівець потенційною можливістю завдання шкоди іншим;

в) велика порівняно з видимою цінністю;

г) невелика порівняно з видимою цінністю.

**10. Перебуваючи в якому тоні вчитель буде створювати найбільшу кількість конфліктних ситуацій серед колег і учнів:**

а) гнів;

б) прихована ворожість;

в) консерватизм;

г) ентузіазм.

## **11. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту:**

- а) більш стійкі до стресів, краще здатні вирішувати проблеми і приймати рішення;
- б) мають розвинену самоповагу, самоактуалізацію, соціальну відповідальність;
- в) більш адаптивні у поведінці, легше взаємодіють з іншими;
- г) усі вище перелічені відповіді правильні.

## **12. Симптомом можливої життєвої кризи для людини є:**

- а) значне відхилення (на 10–15 і більше років) психологічного віку від паспортного у бік збільшення;
- б) значне відхилення (на 10–15 і більше років) психологічного віку від паспортного у бік зменшення;
- в) відповіді а) і б) неправильні;
- г) відповіді а) і б) правильні.



## **Використані та рекомендовані джерела**

1. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія] / С. І. Болтівець. – К. : Редакція Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України, 2000. – 302 с.
2. Демченко О. А. Стресс и нейро-гуморальные механизмы психосоматических заболеваний (обзор литературы) / Демченко О. А., Лобунец А. Ю. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2017. – 380 с. (Серія: педагогічні науки). – С. 330–334.
3. Жара Г. І. Емоційно-чуттєве сприйняття професії як складова компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя / Г. І. Жара // Матеріали Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. праць / Укладачі : Страшко І. В., Челнокова М. С. – Київ, 2016. – Вип. 1. – 333 с. – С. 23–26.



4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2001. – 752 с. – (Серия «Мастера психологии»).
5. Кроник А. А. Каузометрия : Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М. : Смысл, 2003. – 284 с.
6. Лидерман Р. Р. За гранью психического здоровья / Р. Р. Лидерман. – М. : Знание, 1992. – 192 с.
7. Портер Е. Поліанна / Е. Портер [Пер. з англ. Б. Гори]. – К. : Школа, 2004. – 224 с.
8. Роулінг Д. Гаррі Поттер і в'язень Азкабану / Джоан Роулінг [пер. з англ. В. Морозов; ред. І. Малкович]. – К. : А-ба-ба-га-ла-ма-га, 2008. – 384 с.
9. Томан І. Як удосконалювати самого себе / Іржі Томан [пер. з чеської В. К. Житника]. – К. : Політвидав України, 1988. – 319 с.
10. <http://www.psychologos.ru/articles/view/kak-podnimat-po-shkale-emocionalnyh-tonov>
11. <http://www.psychologos.ru/articles/view/shkala-emocionalnyh-tonov>
12. <https://7promeniv.com.ua/psykholohichna-dopomoha/statti-pro-psykholohiiu/1416-emotsiini-tony.html>



## ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

### *Теоретичні питання*

1. Сутність індивідуального здоров'я людини у міждисциплінарних дослідженнях.

2. Співвідношення та диференціація понять «індивідуальне здоров'я», «професійне здоров'я», «індивідуальне здоров'язбереження», «здоров'язбережувальна компетентність» у контексті професії вчителя.

3. Історія дослідження проблеми здоров'я вчителів у педагогічній, психологічній, біологічній та медичній науці і практиці.

4. Соціальні аспекти формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасному освітньому вимірі.

5. Вимоги суспільства до особистості вчителя.

6. Професіограми і психограми професій педагогічного спрямування.

7. Фактори ризику індивідуального здоров'я, пов'язані з педагогічною професією.

8. Індивідуальне здоров'язбереження вчителя як компетентність, її відмінність від здоров'язбережувальної компетентності.

9. Структура компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти.

10. Діагностика сформованості компетентності індивідуального здоров'язбереження у вчителів: ознаки, критерії, рівні.

11. Стратегія та педагогічні технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі професійної підготовки та саморозвитку.

12. Поняття про зону професійного комфорту. Вихід із зони комфорту як умова і можливість професійного та індивідуального розвитку.

13. Соціалізація впродовж життя як спосіб підвищення професійної компетентності вчителя.

14. Поняття про синдром професійного вигорання. Історія дослідження проблеми професійного вигорання.

15. Диференціація понять «професійне вигорання» та «емоційне вигорання», «професійна деформація».

16. Причини виникнення синдрому професійного вигорання. Професії, працівники яких найбільше схильні до появи синдрому професійного вигорання.

17. Деструктивний вплив педагогічної праці на особистість вчителя. Професійні захворювання вчителів.

18. Симптоми і стадії професійного вигорання.

19. Діагностика професійного вигорання вчителя.

20. Значення компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя для профілактики професійного вигорання.

21. Індивідуальні та професійні якості вчителя, які допомагають запобігати професійному вигоранню. Професійна самосвідомість, педагогічний самоаналіз, педагогічна рефлексія, педагогічна саморегуляція.

22. Технології профілактики професійного вигорання педагогічних працівників: класифікація, індивідуальний добір, системність використання.

23. Професійна адаптація і професійна саморегуляція: методи, техніки, оцінка результативності.

24. Мовна саморегуляція. Афірмації. Самонавіювання. Правила складання, межі застосування.

25. Аутогенне тренування: призначення, правила, методика проведення.

26. Релаксаційні техніки: призначення, правила, методика застосування.

27. Дихальні практики. Збереження голосового апарату.

28. Екстрений самомасаж. Акупресура.

29. Біоенергетична терапія.

30. Сенсорна терапія: кольоротерапія, світлотерапія, аудіотерапія, ароматерапія, рухова (танцювальна) терапія – зміст, принципи використання, показання та обмеження для застосування.

31. Профілактика порушень зору та слуху у роботі вчителя.

32. Технології психоемоційного розвантаження та зняття емоційного напруження: дендротерапія, фітотерапія, анімалотерапія.

33. Хобі-терапія: активізаційна, релаксаційна, психофізична.

## *Практичні завдання*

34. Продемонструвати афірмації для індивідуального здоров'я-збереження у різних побутових ситуаціях.

35. Продемонструвати афірмації для індивідуальної само-регуляції станів різної симптоматики (за 7 рівнями, різними системами та органами).

36. Продемонструвати афірмації для професійно-педагогічної саморегуляції у різних професійних ситуаціях.

37. Продемонструвати афірмації для терапії різними кольорами.

38. Продемонструвати виконання елементів активізаційного самомасажу.

39. Продемонструвати виконання елементів релаксаційного самомасажу.

40. Продемонструвати виконання елементів танцювальної терапії.

41. Продемонструвати виконання елементів точкового самомасажу для зміцнення імунітету.

42. Продемонструвати виконання елементів точкового само-масажу для зняття болю.

43. Продемонструвати виконання тренувальних вправ з аутогенного тренування.

44. Продемонструвати виконання тренувальних вправ з візуалізації.

45. Продемонструвати виконання тренувальних вправ з профілактики порушень зору.

46. Продемонструвати виконання тренувальних вправ з профілактики серцево-судинних захворювань.

47. Продемонструвати виконання тренувальних вправ з профілактики тривожних станів.

48. Продемонструвати виконання тренувальних вправ з релаксації.

49. Продемонструвати виконання тренувальних вправ зі збереження голосового апарату.

50. Продемонструвати виконання тренувальних вправ зі зняття емоційного напруження.

51. Продемонструвати фізкультурно-оздоровчі технології, які використовуються для профілактики професійного вигорання вчителів (вправи, ігри, фізкультхвилинки тощо).

52. Продемонструвати і пояснити власні матеріали з хобі-терапії.

---

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### *Базова*

1. Areas of worklife as predictors of occupational health – A validation study in two German samples / Sarah S. Brom, Gabriele Buruck, Irén Horváth, Peter Richter, Michael P. Leiter // *Burnout Research*. – Vol.2, Issues 2-3, September 2015, Pages 60 – 70. <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2015.05.001> Режим доступу: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058614200179>
2. Beckley Jay. The wellbeing of New Zealand teachers: the relationship between health, stress, job demands and teacher efficacy : a thesis presented for the partial fulfilment for the requirements of Master of Educational Psychology at Massey University, Albany, New Zealand. Degree: 2011, Massey University. URL: <http://hdl.handle.net/10179/3067>
3. Hussain, Hurmaira. A Study of teacher stress exploring practitioner research and teacher collaboration as a way forward. Degree: School of Health and Social Care, 2010, Bournemouth University. URL: <http://eprints.bournemouth.ac.uk/14994/>
4. Intersectoral governance for health in all policies / McQueen D. [et al.]. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2012.
5. Marko Kirsten A. Hearing the Unheard Voices: an In-Depth Look at Teacher Mental Health and Wellness. Degree: 2015, University of Western Ontario. URL: <http://ir.lib.uwo.ca/etd/2804>
6. Munn Caitlin. Mental Health and Becoming a Teacher: A Narrative on the Experiences and Identities of Teacher Candidates. Degree: Department of Graduate and Undergraduate Studies in Education, 2013, Brock University. URL: <http://hdl.handle.net/10464/4349>
7. Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area (ESG). – K.: CS Ltd., 2015. – 32 p.
8. Teacher Competencies in Health Education: Results of a Delphi Study / Sharon Moynihan, Leena Paakkari, Raili Välimaa, Didier Jourdan, Patricia Mannix-McNamara [Emmanuel Manalo, Editor] // *PLoS One*. – V.10(12); 2015. – PMC4667995. – Режим доступу: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4667995/>

9. The person-oriented approach to burnout: A systematic review / Anne Mäkikangas, Ulla Kinnunen // *Burnout Research*. – Vol.3, Issue 1, March 2016, Pages 11 – 23. <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2015.12.002> – Режим доступу: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058615300127>

10. What Teachers Should Know and Be Able to Do: The Five Core Propositions of the National Board // National Board offers National Board Certification <http://www.nbpts.org/pdf/coreprops.pdf>.

11. Zhara H. Interrelation of future teachers' health and their professional comfort zone: analysis of the problem / Hanna Zhara // *European Humanities Studies: State and Society\_4 2014-2015*. – Slupsk. – 207 p. – P. 136–149.

12. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : Монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава : ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с.

13. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика : [монографія] [Електронний ресурс] / С. І. Болтівець. – К. : Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. – 302 с. – Режим доступу : <http://www.ua-ed.narod.ru/BSIPedagogichnapsyhogigiena.htm>.

14. Борисов Э. И. Мировоззрение и здоровье. Взгляд с Запада, взгляд с Востока. Практические рекомендации и упражнения / Э. И. Борисов. – М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2009. – 180 с.

15. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – 348 с.

16. Воронов М. Психосоматика : Практическое руководство / М. Воронов . – К. : Ника-Центр, 2002. – 256 с.

17. Галузева концепція розвитку неперервної педагогічної освіти : Наказ Міністерства освіти і науки України від 14.08.2013 № 1176 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/36816/](http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/36816/)

18. Гончаренко М. С. Духовность, здоровье, образование : Учебное пособие / М. С. Гончаренко. – Харьков : «БУРУН КНИГА», Киев : КНТ, 2011. – 176 с.

19. Гончаренко М. С. Научные основы современного мировоззрения. Валеологический аспект : учебно-метод. пособ. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2012. – 256 с.

20. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики : Введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1989. – 319 с.

21. Гриньова М. В. Саморегуляція : навчально-методичний посібник / М. В. Гриньова, Полтавський держ. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка . – Полтава : АСМІ, 2008 . – 266 с.

22. Гуляр С. А. Боль и цвет: Лечение болевых синдромов цветным поляризованным светом / С. А. Гуляр, Ю. П. Лиманский, З. А. Тамарова. – Киев – Донецк : Изд-во Биосвет, 2004. – 122 с.

23. Демченко О. А. Стресс и нейро-гуморальные механизмы психосоматических заболеваний (обзор литературы) / Демченко О. А., Лобунец А. Ю. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2017. – 380 с. (Серія: педагогічні науки). – С. 330–334.

24. Дєдов О. А. Використання дихальних методик для збереження власного та учнівського здоров'я : психолого-педагогічний семінар / О. А. Дєдов // Класному керівнику. Усе для роботи. – 2011. – № 1. – С. 30–31.

25. Долинський Б. Т. Визначення сутності поняття «здоров'я» та його роль у професійній діяльності вчителя початкової школи / Б. Т. Долинський // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 136 / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – 256 с. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 63–67.

26. Дубровский А. А. Открытое письмо врача учителю : Учеб. изд. / А. А. Дубровский. – М. : Просвещение, 1988. – 30 с.

27. Жара Г. І. Концептуальні підходи до формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасній освіті / Г. І. Жара // Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі (XXII КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ) : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 21-22 травня 2015 р.) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. – Полтава, 2015. – 262 с. – С. 77–78.

28. Жара Г. І. Оцінка зони професійного комфорту вчителів як засобу прогнозування динаміки їх індивідуального здоров'я / Г. І. Жара // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. –

Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – № 4 (68). – 280 с. – С. 90–99. – DOI 10.24139/2312-5993/2017.04/090-099

29. Жара Г. І. Соціальні аспекти формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасному освітньому вимірі / Г. І. Жара // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т. III / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – 380 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 132–135.

30. Жара Г. І. Структура компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти / Г. І. Жара // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» – Додаток 1 до Вип.36, Том III (63): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – Київ : Гнозис, 2015. – 582 с. – С. 313–323.

31. Жара Г. І. Структура індивідуального здоров'я людини з позицій причинно-системного підходу / Г. І. Жара // Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с. – С. 26–33.

32. Закон України «Про вищу освіту» Закон від 01.07.2014 № 1556-VII // Відомості Верховної Ради (ВВР) – 2014. – № 37-38. – С. 2004.

33. Зеер Э. Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-изд., перераб., доп. / Э. Ф. Зеер. – М.: Академический Проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 336 с.

34. Зязюн І. А. Філософія поступу і прогнозу освітньої системи // Педагогічна майстерність : проблеми, пошуки, перспективи : [монографія] / І. А. Зязюн. – К. ; Глухів : РВВГДПУ, 2005. – С. 10–18.

35. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.

36. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2001. – 752 с. – (Серия «Мастера психологии»).

37. Ковальчук Л. Формування культури здоров'я як умова запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання педагога (аспект дослідження культури професійного мислення) / Лариса Ковальчук // Вісник Львівського ун-ту. Серія педагогічні науки. – 2012. – Вип. 28. – С. 3–15.



38. Козлов Н. И. Нестандартные поступки – упражнение [Электронный ресурс] / Н. И. Козлов. – Режим доступа : <http://www.psychologos.ru/articles/view/nestandartnye-postupki---uprazhnenie>

39. Козырева О. А. Концепции профессионального развития [Электронный ресурс] / О.А. Козырева // Начальная школа. – 2008. – № 5. – С. 1–5. – Режим доступа : [www.school2100.ru/.../17606c5d53543e11fae4b5f75df4565d.pdf](http://www.school2100.ru/.../17606c5d53543e11fae4b5f75df4565d.pdf)

40. Кокун О. М. Психосоматические аспекты сохранения и восстановления здоровья личности // О. М. Кокун, И. И. Савенкова // Здоровье. Личность. Общество : сборник научных трудов / сост. А. В. Алёшичева. – Харьков : Финарт, 2014. – 364 с. – С. 63–88.

41. Кудін С. Ф. Основи психовалеології : Навчальний посібник / С. Ф. Кудін. – Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2005. – 186 с.

42. Куэ Э. Сознательное самовнушение как путь к господству над собой. Методы, техника, практика / Эмиль Куэ. – М. : Амрита-Русь, 2016. – 128 с.

43. Лидерман Р. Р. За гранью психического здоровья / Р. Р. Лидерман. – М. : Знание, 1992. – 192 с.

44. Линдеман Х. Аутогенная тренировка / Ханнес Линдеман. – М. : Попурри, 2012. – 135 с. (2000. – 192 с.) <https://www.e-reading.club/book.php?book=34267>

45. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский. – К. : Центр здоровья, 1993. – 160 с.

46. Мешко Г. М. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я : [монографія] / Г.М. Мешко; за заг. ред. В.В. Кравця. – Тернопіль : ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2012. – 468 с.

47. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. М. Митина. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 320 с.

48. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки : Схвалено Указом Президента України від 25 червня 2013 року №344/2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#n10>.

49. Определение психического выгорания (А. А. Рукавишников) // Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С. 357-360.

50. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах : [методичні рекомендації для викладачів ВНЗ] / А. О. Жиденко, Л. М. Кузьомко, Г. І. Жара, О. В. Савонова, С. Ф. Кудін. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. – 44 с.

51. Орленко С. Феномен професіонального вигорання учителів [Електронний ресурс] / Светлана Орленко // Здоровье детей. – 2008. – № 17. – Режим доступу : [http://zdd.1september.ru/view\\_article.php?id=200801710](http://zdd.1september.ru/view_article.php?id=200801710).

52. Поляков В. А. Универсология / В. А. Поляков. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 320 с.

53. Протасова Н. Г. Три складові професійного успіху вчителя / Н. Г. Протасова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика навчання та виховання : [зб. наук. праць]. – Вип. 3. – К. : вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. – 213 с. – С. 28–36.

54. Профілактика впливу професійних стресорів педагогічної діяльності : наук.-метод. рекомендації / уклад. Г. О. Латіна, І. О. Калиниченко; Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А. С. Макаренка. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 45 с.

55. Розвиток мотивації до здорового способу життя : Інформаційно-методичний посібник / уклад. : Бойко О. В., Литвиненко Е. С., Страшко С. В. – К. : Програма розвитку ООН, 2009. – 166 с.

56. Рудестам К. Групповая психотерапия / Кьел Рудестам. – СПб. : Питер, 2006. – 384 с.

57. Синявський В. В. Професіограми і психограми професій педагогічного спрямування : метод. посібник / В. В. Синявський. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 84 с.

58. Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ухвалено на Міністерській конференції у Єревані 14-15 травня 2015 року) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.enqa.eu/indirme/esg/ESG%20in%20Ukrainian\\_by%20the%20British%20Council.pdf](http://www.enqa.eu/indirme/esg/ESG%20in%20Ukrainian_by%20the%20British%20Council.pdf)

59. Становських З. Л. Мотиваційно-сміслові детермінанти саморегуляції професійної діяльності педагогів : методичний посібник / З. Л. Становських. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 168 с.

60. Терлецкая Л. Г. Психическое здоровье личности: поиск гармонии / Лариса Гарриевна Терлецкая // Здоровье. Личность.

Общество: сборник научных трудов / сост. А. В. Алёшичева. – Харьков : Финарт, 2014. – 364 с. – С. 319–336.

61. Томан І. Як удосконалювати самого себе / Іржі Томан [пер. з чеської В. К. Житника]. – К. : Політвидав України, 1988. – 319 с.

62. Формування здорового способу життя: навч. посіб. / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. – К. : Леся, 2013. – 160 с.

63. Ханна Томас. Соматика: пробуждение контроля ума над движением, гибкостью и здоровьем / Томас Ханна [Электронный ресурс]. Версия публикации 0.77 от 07.10.2012. – Режим доступа : [www.hanna-somatics.ru](http://www.hanna-somatics.ru). – 253 с.

64. Хей Луиза Л. Исцели себя сам : Психологические причины болезней и метафизические пути их преодоления / Луиза Л. Хей [пер. с англ. Э. М. Лайтман]. – Луганск, 1996. – 234 с.

65. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – 3-е изд-е. – М. : Издательство АСТ, 2010. – 376 с.

### *Допоміжна*

66. Avalos B. Teacher professional development in Teaching and Teacher Education over ten years / Beatrice Avalos // Teaching and Teacher Education. –2011. – № 1 (27). – С. 10–20.

67. Taylor M. How to Expand Your Comfort Zone [Електронний ресурс] / M. Taylor. – Режим доступу : <http://expertenough.com/2059/comfort-zone>.

68. Wisniewska Ewa. Kompetencje nauczyciela we wspolczesnych warunkach pracy / Ewa Wisniewska // Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди". Педагогіка. Психологія. Філософія : збірник наук. праць. Вип. 28. Т. 1 / МОНМС України, Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди ; голов. ред. В. П. Коцур. – Переяслав-Хмельницький, 2013. – 410 с. – С. 75-80.

69. Бермус А. Г. Проблемы и перспективы реализации компетентного подхода в образовании [Электронный ресурс] / А. Г. Бермус. // Интернет-журнал "Эйдос". – 2005. – 10 сентября. – Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/2005/0910-12.htm>.

70. Бондар В. І. Теоретико-методологічні засади формування конкурентоздатності студента педагогічного ВНЗ / В. І. Бондар // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психоло-

логічні науки : збірник наукових праць. – Вип. 17 (41). – Ч. 1. – К. : вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – 375 с. – С. 3–9.

71. Воскобойнікова Г. Л. Здоров'язбереження учасників педагогічного процесу професійної підготовки майбутніх педагогів галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / Г. Л. Воскобойнікова // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка Т. 3. Вип. 112. / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – С. 126–128. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)

72. Жара Г. І. Вибрані аспекти збереження професійного здоров'я майбутнього вчителя / Г. І. Жара // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Т. 1. Вип. 107. / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 388 с. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 136 – 139.

73. Жара Г. І. Напрямки збереження здоров'я студентів факультету фізичного виховання під час їх адаптації до умов навчання у ВНЗ / Г. І. Жара // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Т. 4. – 200 с. – С. 30–36.

74. Жара Г. І. Емоційно-чуттєве сприйняття професії як складова компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя / Г. І. Жара // Матеріали Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» : Зб. наук. праць / Укладачі : Страшко І. В., Челнокова М. С. – Київ, 2016. – Вип. 1. – 333 с. – С. 23–26.

75. Жара Г. І. Індивідуальне здоров'язбереження майбутніх учителів засобами театрального мистецтва / Г. І. Жара, І. І. Жара // Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості : Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (15 квітня 2016 року, м. Чернігів) / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка / відп. ред. Г. І. Жара. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. – 116 с. – С. 51–54.

76. Жара Г. І. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів у процесі виховної роботи куратора академічної групи / Г. І. Жара // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 136 / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – 256 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 79–84.

77. Жарая А. И. Сохранение профессионального здоровья будущих учителей в процессе индивидуального психовалеологического

консультирования / А. И. Жарая // Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции, УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск, 25-26 апреля 2013 г.; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2013. – 273 с. – С. 171–173.

78. Жарая А. И. Практика формирования и сохранения здоровья будущего учителя / А. И. Жарая // Здоровье. Личность. Общество : сборник научных трудов / сост. А. В. Алёшичева. – Харьков : Финарт, 2014. – 364 с. – С. 46–62.

79. Жарая А. И. Речевая саморегуляция как средство само программирования будущего специалиста по физическому воспитанию и спорту / А. И. Жарая // Современное образование и воспитание: тенденции, технологии, методики : сб. научн. статей Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию МГУ имени А. А. Кулешова, Могилёв, 28 марта 2013 г. – Могилёв : МГУ имени А. А. Кулешова, 2013. – 388 с. – С. 328 – 330.

80. Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития / Э. Ф. Зеер. – К. : Академия, 2009. – 240 с.

81. Зона комфорта – правда и мифология [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://darov.net/azbuka-razvitiy/zona-komforta.html>

82. Зона комфорта // Медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.medical-enc.ru/8/zona\\_komforta.shtml](http://www.medical-enc.ru/8/zona_komforta.shtml)

83. Кладікова І. І. Вплив дисциплін природничо-наукового циклу на формування здоров'язбережувальної професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури та основ здоров'я / І. І. Кладікова, А. О. Жиденко // Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 136 / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – 256 с. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 109–111.

84. Носко М.О. Педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах / М. О. Носко, С. В. Браташ // Фізичне виховання, спорт і здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Л. Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 116–119.

85. Педагогічна майстерність : Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. – 2-ге вид., допов. і переробл. – К. : Вища шк., 2004. – 422 с.
86. Портер Е. Поліанна / Е. Портер [Пер. з англ. Б. Гори]. – К. : Школа, 2004. – 224 с.
87. Роулінг Д. Гаррі Поттер і в'язень Азкабану / Джоан Роулінг [пер. з англ. В. Морозов; ред. І. Малкович]. – К. : А-ба-ба-га-ла-ма-га, 2008. – 384 с.
88. Сляднева О. В. Рекомендации по саморегуляции психических состояний сотрудников в особых условиях несения службы : Методическое пособие / О. В. Сляднева, Е. В. Василенко. – Ставрополь, 2004. – 37 с.
89. Сценическая речь : учебник / Под ред. И. П. Козляниновой и И. Ю. Промптовой. 3-е изд. – М. : Изд-во «ГИТИС», 2002. – 511 с.
90. Терлецкая Л. Г. Психическое здоровье личности: поиск гармонии / Лариса Гарриевна Терлецкая // Здоровье. Личность. Общество: сборник научных трудов / сост. А. В. Алёшичева. – Харьков : Финарт, 2014. – 364 с. – С. 319–336.
91. Трейси Б. Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности / Брайан Трейси ; пер. с англ. Марины Сухановой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 144 с.

### *Інформаційні ресурси*

1. <http://pokolenie-x.com/?p=31750>
2. [http://psycabi.net/testy/391-oprosnik-professionalnoe-emotsionalnoe-vygoranie-pv-metodika-k-maslach-i-s-dzhekson-adaptatsiya-n-vodopyanova-e-starchenkova-testy-dlya-dagnostiki-sindroma-pv\)](http://psycabi.net/testy/391-oprosnik-professionalnoe-emotsionalnoe-vygoranie-pv-metodika-k-maslach-i-s-dzhekson-adaptatsiya-n-vodopyanova-e-starchenkova-testy-dlya-dagnostiki-sindroma-pv))
3. <http://raskraskins.ru/category/raskraski-antistress/mandalas-zen/>
4. [http://rasstanovki-rostov.ru/?page\\_id=633](http://rasstanovki-rostov.ru/?page_id=633)
5. <http://www.adme.ru/tvorchestvo-kino/ne-tratte-vremya-na-to-v-chem-vy-ne-silny-1230965/>
6. <http://www.gurutestov.ru/test/217/>
7. <http://www.healthline.com/human-body-maps>
8. <http://www.psychologos.ru/articles/view/kak-podnimat-po-shkale-emocionalnyh-tonov>
9. <http://www.psychologos.ru/articles/view/kak-razvivat-pozitiv>

10. <http://www.psychologos.ru/articles/view/shkala-emocionalnyh-tonov>
11. <http://www.psychomurka.narod.ru/fs1.htm>
12. <https://7promeniv.com.ua/psykholohichna-dopomoha/statti-pro-psykholohiiu/1416-emotsiini-tony.html>
13. <https://www.adme.ru/tvorchestvo-hudozhniki/komiks-kotoryj-obyasnyayet-pochemu-my-ne-dolzhny-boyatsya-neudach-1233865/>
14. <https://www.youtube.com/watch?v=4kLPyV8IBbs>  
"Understanding Burnout," Prof. Christina Maslach (U.C. Berkeley)
15. <https://www.youtube.com/watch?v=hFkI69zJzLI> Burnout and post-traumatic stress disorder: Dr. Geri Puleo at TEDxSetonHillUniversity
16. <https://www.youtube.com/watch?v=odF81OGv0rk> Tips To Prevent Stress Burn Out - презентация
17. <https://www.youtube.com/watch?v=pqpQA4eCiFQ> Graham Cluer on Teachers Health
18. <https://www.youtube.com/watch?v=T5TZvYIK8M0A> Significant Difference: Reflections on a Psychology Career
19. [www.colormandala.com](http://www.colormandala.com)
20. <http://seeactive.by/methods/zhdanov-shichko-bates.html> \_\_Лекции Жданова В. Г. «Верни себе зрение» в шести частях. Естественный метод восстановления зрения. Коррекция зрения по методу Шичко-Бейтса.

---

## ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

---

А

**Адаптація (професійна)** – плавне, рівномірне здійснення регуляторних процесів, які забезпечують відносну рівновагу людини і професійного середовища. Людина пристосовується як до фізичного зовнішнього середовища, так і до соціального та інформаційного середовища.

**Акупресура (точковий масаж)** – один з найвідоміших методів рефлексотерапії, оснований на здійсненні впливу на органи і системи шляхом подразнення (натискання) активних точок на шкірі. Застосовується для профілактики і лікування захворювань, загального оздоровлення організму.

**Акупунктурні точки** – специфічні зони шкіри, активація яких механічними, температурними та електромагнітними стимулами викликає лікувальний ефект. Відрізняються від поряд розташованої шкіри більш тонким шаром епідерміса, високою концентрацією судин і нервів, низьким електричним опором і високою чутливістю до натискування. Контролюють роботу усіх органів тіла.

**Анімалотерапія (зоотерапія)** – система профілактики захворювань і лікування людей за допомогою взаємодії або спілкування з тваринами. Залежно від виду тварин, які використовуються, розрізняють такі види анімалотерапії: дельфінотерапія (дельфіни), іпотерапія (коні), каністерапія (собаки), фелінотерапія (кішки), терапія рептиліями (змії), апітерапія (бджоли) тощо.

**Ароматерапія** – різновид альтернативної медицини, в якій використовується дія на організм летких ароматичних речовин здебільшого рослинного походження.



**Аудіотерапія (музикотерапія)** – метод акустичної (звукової) стимуляції головного мозку за допомогою музики з різною частотою звуку.

**Аутогенне тренування (аутотренінг)** – поширений метод саморегуляції психічних станів за допомогою самонавіювання. Розроблений німецьким психотерапевтом Йоганом Густавом Шульцем у 1932 році. Використовується як дієвий засіб психогієни і психопрофілактики, управління станом людини в екстремальних умовах діяльності, тренування психосоматичних реакцій і центральних нервових процесів за допомогою певних прийомів – управління увагою, оперування чуттєвими образами, мовних навіювань, регуляції м'язового тону, управління ритмом дихання.

**Афірмація** – мовне самонавіювання, коротка багаторазово повторювана фраза, спрямована на регуляцію психоемоційного фону, певних процесів в організмі або в житті людини.

---

## Б

**Біоенергетична терапія (біоенергетичний аналіз, тілесно орієнтована психотерапія)** – метод тілесно орієнтованої терапії, один із видів комплементарної медицини, що об'єднує психотерапію, мануальну терапію і техніки релаксації. Розроблений американським психологом Олександром Лоуеном, учнем Вільгельма Райха. Особлива увага приділяється дослідженню функцій тіла по відношенню до психіки.

---

## В

**Вихід із зони комфорту** – тип поведінки, при якому людина відчуває підвищення рівня тривоги внаслідок потрапляння у нові (незвичні) для себе умови, тобто в умови невизначеності. Може бути оберненим (якщо після виходу із зони комфорту людина повертається до звичних для себе умов, в яких тривожність утримується на стабільно низькому рівні), або закріпленим (внаслідок адаптації до нових умов і зниження рівня тривожності; у такому випадку говорять

про розширення зони комфорту). Перевагами виходу із зони комфорту є саморозвиток, власне розширення зони комфорту, підвищення мотивації до навчання за рахунок новизни.

**Візуалізація** – створення зорових образів та управління ними. Використовується як засіб релаксації або упорядкування планованих подій.

**Втома** – тимчасове зниження працездатності в результаті роботи.

**Вторинна профілактика** – комплекс соціальних, просвітницьких і медико-психологічних заходів, що попереджують хворобу та ускладнення, пов'язані з нездоровим способом життя в осіб, у яких не виявлено ознак хвороби.

**Вчительський стрес** – сприйняття дисбалансу між шкільними вимогами і ресурсами, які вчитель має для їх подолання.

---

## Г

**Гіподинамія** – обмеження рухової активності, зумовлене способом життя, професійною діяльністю, тривалим ліжковим режимом, перебуванням людини в умовах невагомості тощо.

**Гіпоксія** – патологічний процес зниження вмісту кисню у тканинах організму внаслідок його нестачі в повітрі, деяких захворювань, отруєнь.

**Гострота зору** – гранична здатність ока розрізняти окремі предмети.

---

## Д

**Деадаптація (професійна)** – стійкі порушення (утворення неадекватних механізмів) процесу пристосування індивіда до умов професійної діяльності, які викликані неможливістю реалізувати мету діяльності. Проявляється у формі порушень якості виконання професійних обов'язків, поведінки, підвищеного рівня тривожності, появи психосоматичних захворювань і реакцій тощо.

**Дендротерапія** – метод лікування і профілактики, що базується на використанні лікувальних властивостей дерев.

**Депресія** – хворобливий стан пригніченості, туги, безвихідного розпачу під час деяких психічних або фізичних захворювань, неврозів.

**Деформація (професійна)** – зміна якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування і поведінки), які виникають під впливом тривалого виконання професійної діяльності. При цьому професійні якості особистості переносяться нею на повсякденне життя.

## Е

**Емоційний інтелект (EI)** (від англ. *emotional intelligence*) – здатність людини розпізнавати свої і чужі емоції, а також здатність ефективно керувати своєю емоційною сферою, тобто управляти своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань.

**Емпатія** – здатність співпереживати, відчувати стан іншої людини («побувати у чужій шкурі»).

**Ерготерапія** – терапія, спрямована на навчання людини самостійного виконання необхідних і бажаних щоденних дій (від одягання до приготування їжі і занять хобі).

## З

**Здоров'я** – гармонійний баланс чотирьох складових – фізичної, психічної, соціальної, духовної, які знаходяться у внутрішній (психофізіологічній) і зовнішній (середовищній) рівновазі і дозволяють людині повноцінно проявлятися у всіх сферах життя.

**Здоров'я** (за ВООЗ) – стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.

**Здоров'язбереження особистості** (як процес) – збереження і зміцнення здоров'я у процесі життя як наслідок реалізації гігієнічних та валеологічних навичок і сформованості певного рівня культури здоров'я.

**Здоров'язбереження особистості** (як якість) – здатність оцінювати життєві обставини, умови та фактори середовища існування як безпечні, нейтральні або небезпечні і вживати заходи для саморозвитку власного здоров'я та убезпечення його від руйнування.

**Здоров'язбережувальна компетентність вчителя** – набута у процесі професійної підготовки інтегрована здатність педагогічного працівника, яка складається із системи валеологічних знань, досвіду, ціннісного ставлення до здоров'я учнів (студентів), що можуть цілісно реалізовуватися на практиці у напрямку створення здоров'язбережувального освітнього середовища у навчальному закладі з метою збереження і зміцнення здоров'я тих, хто навчається.

**Здоров'язбережувальне освітнє середовище** – спеціально організована система заходів, яка передбачає наявність комфортних еколого-гігієнічних умов та позитивної психологічної атмосфери під час навчальних занять; застосування активних технологій навчання, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу; сприяє адаптації їх до умов навчальної / педагогічної діяльності; формує у них систему валеологічних знань, світоглядних переконань, ціннісних орієнтацій, свідому мотивацію до збереження і зміцнення здоров'я та дозволяє розвинути високий рівень культури здоров'я особистості, валеологічної культури вчителя і набути відповідних компетентностей.

**Здоровий спосіб життя** – діяльність, спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках.

**Зона комфорту** – психологічний стан людини, в якому все відчувається їй знайомим, і вона легко контролює середовище, відчуючи низькі рівні тривожності і стресу. У цій зоні можливий стійкий рівень продуктивності.

**Зона навчання** – умови, в яких людина відчуває рівень дискомфорту, що стимулює її до більш швидкого виконання певних дій, або знаходження нових професійних рішень, покращує якість роботи тощо.

**Зона паніки** – умови, в яких людина відчуває надмірну тривожність через дуже високий ступінь дискомфорту і невизначеності (надто складне завдання тощо). При цьому продуктивність діяльності різко знижується.

## І

**Імунітет** – захисна реакція організму від впливу руйнівних агентів, які мають ознаки чужорідної генетичної інформації, з метою збереження своєї цілісності та біологічної індивідуальності.

**Індивідуальне здоров'я** – цілісний стан фізичного, психічного, розумового, соціального, професійного, морального і духовного благополуччя особистості, який дозволяє їй повноцінно проявляти себе і взаємодіяти в усіх сферах життєдіяльності.

**Індивідуальне здоров'я вчителя** – стан організму, при якому забезпечується активний психофізичний, емоційно-чуттєвий, інтелектуальний, соціально-свідомий, колективно-креативний, соціально-ієрархічний, світоглядний розвиток особистості педагогічного працівника, його працездатність та ефективність на усіх рівнях здійснення повсякденної і професійної діяльності.

**Індивідуальне здоров'язбереження** – збереження власного здоров'я окремою людиною на біологічному, екологічному, особистісному, соціальному і професійному рівнях.

**Індивідуальне здоров'язбереження вчителя** (як процес) – процес фізичної, психічної, соціальної та енергетичної адаптації вчителя до умов освітнього середовища, в якому забезпечується якісний енерго-інформаційний та психоемоційний обмін між суб'єктами навчально-виховного процесу.

**Індивідуальне здоров'язбереження вчителя** (як якість) – інтегрована якість вчителя як професійної одиниці, здатної створювати, зберігати і підтримувати фізичну, психічну, емоційну, енергетичну рівновагу в умовах освітнього середовища, запобігаючи професійному вигоранню і продовжуючи активне довголіття.

**Кольоротерапія (хромотерапія)** – терапевтичний напрямок і немедикаментозний метод лікування, в якому використовується вплив кольорової гама на психоемоційний стан людини, її самопочуття. Заснований на тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один із кольорів. Дефіцит певного кольору, який обумовлює порушення балансу в організмі і виникнення захворювань, відновлюється до рівня, необхідного для оптимальної життєдіяльності органів і психічної гармонії.

**Компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя** – інтегрований результат оволодіння валеологічними знаннями і сформованості достатнього рівня культури здоров'я, який виражається у прояві стійкої самомотивації і готовності вчителя до використання засвоєних знань, вмінь, навичок, а також способів діяльності в конкретних професійних ситуаціях для збереження і зміцнення власного здоров'я.

**Культура здоров'я** – невід'ємна складова загальної культури особистості, що забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань формування, збереження, відтворення та зміцнення здоров'я та характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

**Методи регуляції життєдіяльності** – група методів навчання або корекції стану, які базуються на психофізіологічних процесах, що відбуваються в організмі людини.

**Мовна саморегуляція** – різновид саморегуляції психофізіологічного стану людини за допомогою спеціально підібраних словесних формул (афірмацій).

**Мотивація** – система мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини.

**Навчання протягом життя** (Lifelong learning) – комплекс освітніх закладів, установ та форм навчання, які забезпечують освіту, розвиток і самоосвіту людини протягом усього її життя від раннього дитинства і до глибокої старості. Складається із формальної освіти (formal education) (дошкільна, початкова, загальна середня, вища, післядипломна освіта тощо), неформальної освіти (non-formal education) (організовані поза навчальними закладами професійно або особистісно орієнтовані курси, тренінги тощо) та інформальної освіти (informal education) (самоосвіта, навчання за рахунок власної активності).

**Насиченість життя** – змістовий критерій, що характеризує життєвий шлях людини з точки зору діяльності і її результатів.

**Первинна профілактика** – комплекс соціальних, просвітницьких і медико-психологічних заходів, спрямованих на формування навичок здорового способу життя, запобігання небезпечній статевій поведінці, вживанню наркотичних речовин тощо.

**Передхвороба** (синоніми: «*третій стан*», *преморбідний стан*) – граничний стан людини між здоров'ям і хворобою.

**Професійна саморегуляція** – уміння фахівця розкривати власні можливості у професійній діяльності, підпорядковувати своїм цілям психічні та фізичні функції організму; це система дій, яка, базуючись на професійній самооцінці, є засобом професійного саморозвитку, самоактуалізації й самореалізації особистості.

**Професійне вигоряння** (від англ. – «*burnout*») – особливий тип робочого стресу – стан фізичного, емоційного або психічного виснаження у поєднанні з сумнівами особистості щодо власної компетенції і цінності власної роботи. Термін «професійне вигоряння» (англ. *occupational burnout*, синонім *professional burnout*)

введено американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергером у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які працюють у системі «людина – людина»: лікарі, юристи, банківські та соціальні працівники, психологи, вчителі, менеджери тощо.

**Професійне здоров'я** – інтегральна характеристика функціонального стану організму за фізичними та психічними показниками з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності, а також стійкість до несприятливих факторів, які супроводжують цю діяльність.

**Професіограма** – (лат. *professio* – спеціальність і грец. *gramma* – риска, написання) всебічний науково обґрунтований опис професії; документ, в якому описано особливості спеціальності, професії (психологічні, виробничо-технічні, медико-гігієнічні та ін.), кваліфікаційний профіль тощо.

**Професіограма особистості вчителя** – ідеальний портрет учителя, зразок, еталон, у якому представлені якості особистості, якими він має володіти, а також знання, уміння, навички, необхідні для виконання педагогічних функцій, і протипоказання за станом здоров'я.

**Профілактика** – активний поступальний процес створення умов і формування особистих якостей, які підтримують благополуччя особистості.

**Психограма** – професійно важливі якості для даної професії. Це психологічний «портрет» професії, представлений комплексом психічних якостей, психологічних функцій особистості, необхідних для ефективного виконання своїх службових обов'язків.

**Психосоматичні захворювання** – група хворобливих станів, що з'являються у результаті взаємодії психічних і фізіологічних факторів. Являють собою психічні розлади, що проявляються на фізіологічному рівні, фізіологічні розлади, які проявляються на психічному рівні, або фізіологічні патології, що розвиваються під впливом психогенних факторів.



**Резистентність** – стійкість організму до дії чинників, здатних викликати патологічний стан.

**Релаксація** – (у психологічному розумінні) – система вправ, прийомів, що сприяють м'язовому розслабленню.

**Релаксація** – (у фізіологічному розумінні) – розслаблення м'язів, яке дозволяє знизити рівень напруження в тілі, що призводить до поліпшення загального психофізіологічного стану, досягнення стану внутрішнього спокою, накопичення енергії, покращення продуктивності.

**Рефлексія** – процес переосмислення особистістю змісту засвоєної інформації (наприклад, навчального матеріалу) і вироблення власної позиції щодо проблеми, яка вивчається.

**Рефлексія (педагогічна)** – здатність уявляти себе на місці іншого, бачити, подумки суб'єктивно відтворювати внутрішній світ співрозмовника (учня, колеги, батька), відчувати за нього ту чи іншу ситуацію.

**Рухова (танцювальна, танцювально-рухова) терапія** – особливий вид психотерапії, в якому для розвитку емоційної, фізичної, когнітивної, соціальної або духовної сфери життя людини використовуються рух. Вперше була застосована Меріан Чейс у Вашингтоні у 40-х роках ХХ століття для лікування людей з фізичними чи психоемоційними розладами.

**Самоаналіз** – практична оцінка результатів власної діяльності, ступеня досягнення заданих цілей, установлення причинно-наслідкових зв'язків на шляху досягнення поставленої мети.

**Самокритика** – опрацювання результатів самоаналізу та самооцінки.

**Самомасаж** – самостійне масажування окремих м'язових груп або усього тіла власними руками, без сторонньої допомоги.

**Самонавіювання (аутосугестія)** – процес навіювання, спрямований людиною на саму себе, один із прийомів саморегуляції особистості.

**Самооцінка** – осмислення особистістю самої себе, організації власної життєдіяльності, психічного і фізичного самопочуття, що є одним із важливих регуляторів її поведінки.

**Саморегуляція** – див. професійна саморегуляція.

**Самосвідомість** – усвідомлення особою самої себе і своєї діяльності на відміну від інших – інших суб'єктів і світу взагалі.

**Світлотерапія (світлолікування, фототерапія)** – лікувальна технологія, яка полягає у впливі на тканини організму світлових променів.

**Сенсорна терапія** – загальна назва декількох методів терапії, в яких вплив на організм здійснюється через сенсорні системи – аналізатори. Використовується для стимуляції ослаблених сенсорних функцій.

**Синдром професійного вигорання** – комплекс симптомів, які утворюють трикомпонентну систему, що складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень.

**Соціалізація** – процес входження індивіда в соціальне середовище через засвоєння норм, ідеалів, цінностей.

**Соціалізація впродовж життя** – процес становлення особистості на дотрудовому, трудовому і післятрудоному етапах життя, поступове включення індивіда в суспільні процеси, засвоєння ним вимог суспільства, придбання соціально значущих характеристик свідомості і поведінки, які регулюють його взаємини із суспільством.

**Стрес** – стан напруження організму; сукупність фізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини як реакція на вплив несприятливих факторів.

////////////////////////////////////// **Т**

**Третинна профілактика, або реабілітація** – комплекс соціальних, просвітницьких і медико-психологічних заходів, спрямованих на попередження зривів і рецидивів хвороби, що сприяють відновленню особистого та соціального статусу хворого і поверненню його у сім'ю, в освітню установу, у трудовий колектив, до суспільно корисної діяльності.

**Фактори ризику** – умови, обставини, конкретні причини, які більше, ніж інші, впливають на виникнення і розвиток хвороби.

**Фітотерапія** – (грец. *phyton* – рослина, *therapi* – лікування) – система специфічних методів лікування і профілактики захворювань з використанням фітопрепаратів (лікарських засобів рослинного походження); складова частина комплексної, превентивної та реабілітаційної терапії.

**Хвороба** – процес, що характеризується порушенням структур і функцій організму, зниженням його пристосованості до зовнішнього середовища за одночасної мобілізації захисних сил.

**Хобі-терапія** – (від англ. *hobby* — улюблене заняття для себе на дозвіллі) метод використання інтересів людини (хобі), які стимулюють її розвиток, у психолого-педагогічній, психокорекційній та здоров'язбережувальній роботі.

**Шкала емоційних тонів** – наочний та інтуїтивно-зрозумілий інструмент характеристики світосприйняття людини. Зображується у вигляді вертикальної осі, на якій відкладені різні емоційні стани (емоційні тони). Уся шкала має п'ять розділів (світів) – «Світ прекрасний», «Світ хороший», «Світ звичайний», «Світ ворожий», «Світ страшний». Шкала використовується для оцінки емоційного стану і порівняння ступенів душевного благополуччя людини. Душевне благополуччя та успішність тим вищі, чим вище емоційний тон людини. Чим нижчий тон, тим більше людина невпевнена у собі, більше піддається фобіям, частіше хворіє.



## ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

- Активні (акупунктурні) точки 41-43  
Акупресура 14, 39, 44, 67, 80  
Анімалотерапія 14, 57, 67, 80  
Ароматерапія 14, 50, 51, 67, 80, 126  
Аудіотерапія (музикотерапія) 14, 54, 67, 81  
Аутогенне тренування 14, 38-40, 44, 45, 67, 68, 81  
Афірмація 14, 29-31, 35, 50, 67, 68, 81, 125  
Біль 43, 44  
Біоенергетична терапія 14, 46, 53, 81  
Вигоряння  
– емоційне 24, 25, 104  
– професійне 6, 14, 24-27, 29, 67, 87  
  - діагностика 24, 67, 100-117  
  - компоненти (субдомінанти, суб-домени) 24, 25, 26  
  - симптоми 6, 11, 25, 27, 67  
  - стадії 24, 25, 27, 67  
– психічне 24, 25, 115  
Виснаження 25, 27, 101, 109-111, 115  
Візуалізація 68, 82  
Вік  
– психологічний 58, 62-64, 131-133  
– хронологічний (паспортний) 63, 132-133  
Голосовий апарат 29, 32, 67, 68  
Дендротерапія 14, 57, 67, 83  
Деперсоналізація (цинізм) 25, 101-103  
Дихальні практики 29, 67  
Дихання 31-33, 35, 39  
Емоційне виснаження 25, 26, 101-103  
Емоційне напруження 60, 61, 67, 68  
Емоційний інтелект 57, 58, 64, 83, 128

Емоційний стан 57

Емоційний тон

- гострий (ситуаційний) 58, 59
- хронічний 58, 62, 63

Емоції 57, 59, 62, 128

Захворювання

- професійні 13, 24, 67
- психосоматичні 5, 14, 57, 88
- сезонні 41

Звуковедення 32

Здоров'я 83

- індивідуальне 6, 11, 13, 15, 66
- професійне 13, 66, 88

Зір 14, 46, 50, 52, 82

Зона комфорту 13, 16-18, 21, 22, 66, 81, 84, 97-98

Зона навчання 16, 84

Зона паніки 16, 22, 85

Зона професійного комфорту 16, 97-98

Імунітет 40, 85

Індекс суб'єктивного комфорту (ІСК) 17, 99

Індивідуальне здоров'язбереження вчителя 10, 13, 66, 85

Коло життя 16, 17, 97

Кольоротерапія 14, 46, 49, 50, 53, 86

Комірна зона 40, 41

Компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя 6, 13, 14, 29, 33, 66, 86

Мандала 48-49, 118-121

Масаж 40-42

Мовна саморегуляція 29, 34, 86

Напруження 25, 27, 108, 110

Нестандартні вчинки 19-20

П'ятирічні інтервали 57,

Педагогічна рефлексія 14, 29, 34, 89

Педагогічна саморегуляція 14, 29,

Педагогічний самоаналіз 14, 29, 34

Пейзаж душі 46, 49

Професійна адаптація 35, 38, 45,80  
Професійна деформація 14, 83  
Професійна самосвідомість 29, 33  
Професійна ситуація 59-60, 68  
Професійний стрес (вчительський стрес) 5, 26, 82  
Професійні захворювання вчителів 13, 24, 67  
Професіограма 13, 66, 88  
Профілактика професійного вигорання 10, 14, 29, 33, 34, 38, 57, 68, 88  
Психограма 13, 66, 88  
Психоемоційне розвантаження 14, 57, 67  
Редукція особистих досягнень (професійна успішність) 25, 101-103  
Резистенція 25, 109, 111  
Релаксаційні техніки 14, 38, 44, 45  
Релаксація 39, 40, 68, 89  
Рухова (танцювальна) терапія 14, 51, 54, 68, 89  
Самомасаж 38-42, 67, 68, 89  
Самонавіювання 14, 29, 35, 39, 67, 90  
Світлотерапія 14, 67, 90  
Сенсорна терапія 14, 46, 67, 90  
Сенсорний досвід 46  
Синдром професійного вигорання 14, 24, 67, 90  
Слух 14, 46,  
Соціалізація 13, 16, 66, 90  
Тілесна терапія 50, 81  
Фактори ризику індивідуального здоров'я 13, 66, 91  
Фітотерапія 14, 57, 67, 91  
Хобі-терапія 14, 57, 59, 67, 91  
    – активізаційна 14, 57, 59, 67  
    – психофізична 14, 57, 59, 67  
    – релаксаційна 14, 57, 59, 67  
Шкала емоційних тонів 57, 58, 62, 91  
Шкала станів 16, 17, 97, 98



## ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК

Ахмеров Р. А. 131  
Бойко В. В. 25, 104  
Водоп'янова Н. Є. 24, 25, 100  
Гримак Л. П. 39, 44  
Гуляр С. А. 123  
Джексон С. 24, 25, 100  
Долинський Б. Т. 6  
Жданов В. Г. 50, 52  
Зязюн І. А. 5  
Козирєва О. А. 6  
Козлов М. І. 19  
Крамущенко Л. В. 5  
Кривонос І. Ф. 5  
Кронік О. О. 131  
Купе Е. 39, 44  
Лиманський Ю. П. 123  
Ліндемман Х. 39, 44  
Лоуен О. 53, 81  
Маслач К. 24, 25, 53, 100  
Мешко Г. М. 5  
Мітіна Л. М. 6  
Орленко С. 6  
Райх В. 53, 81  
Рукавішніков О. О. 25, 112  
Станіславський К. С. 39, 44  
Старченкова О. С. 24, 25, 100  
Тамарова З. А. 123  
Фрейденбергер Х. Дж. 53, 87  
Холл Н. 57, 58, 128  
Чейс М. 89  
Шульц Й. Г. 39, 44, 81  
Юнг К. Г. 118

## ВІДПОВІДІ ДО ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

### Практична робота № 1

1. Б	3. А	5. А
2. Г	4. Б	6. Г

### Практична робота № 2

1. В	3. А	5. В	7. А
2. Г	4. Б	6. В	8. Г

### Практична робота № 3

1. А	3. А	5. Г	7. В	9. В
2. В	4. В	6. А	8. Б	10. В

### Практична робота № 4

1. А	3. Б	5. Г	7. Г
2. Г	4. Б	6. Б	8. Г

### Практична робота № 5

1. В	3. Г	5. А	7. А	9. Б
2. Б	4. В	6. В	8. Б	10. Г

### Практична робота № 6

1. А	3. В	5. А	7. Г	9. А	11. Г
2. В	4. А	6. Б	8. Б	10. Б	12. Г



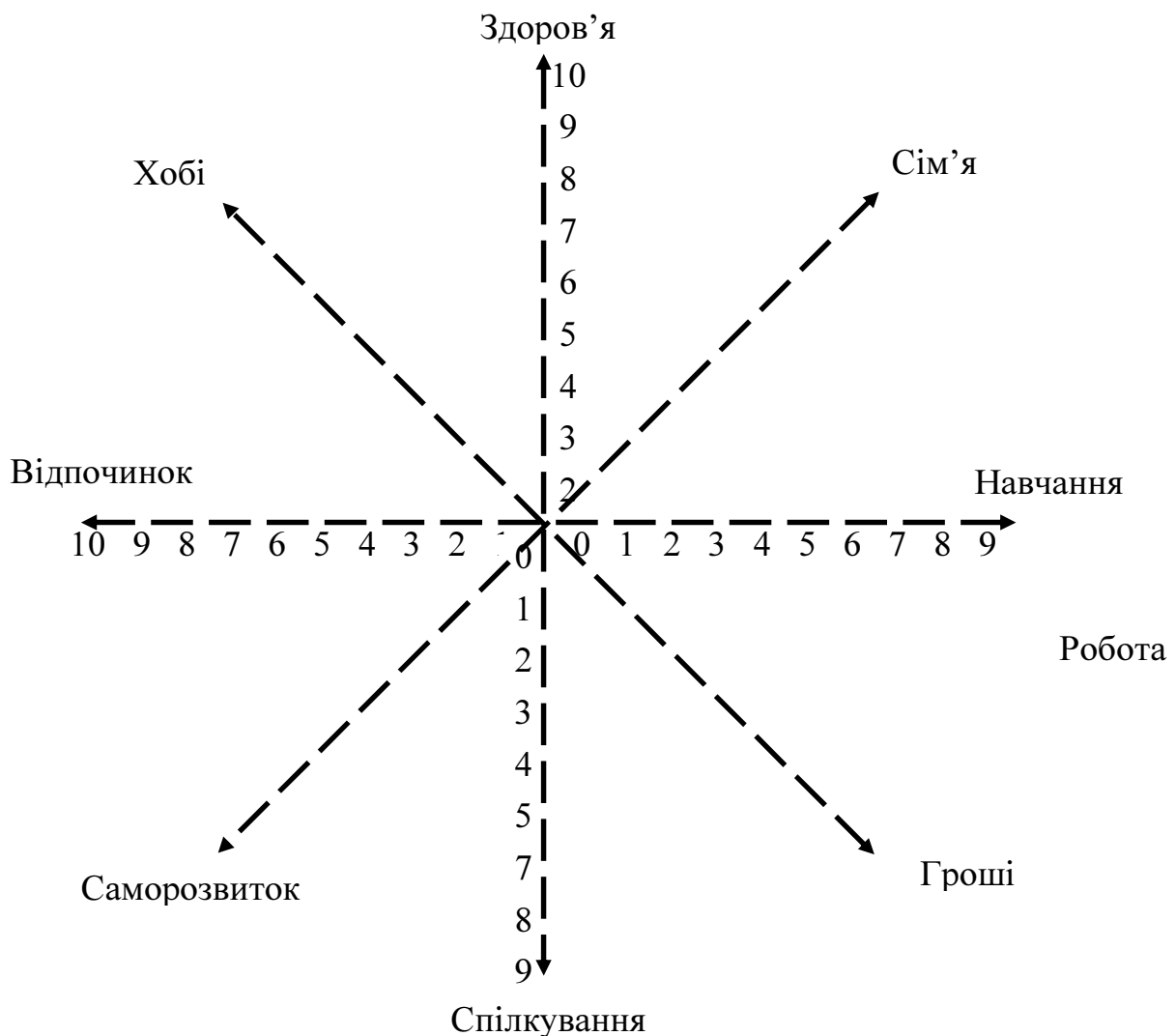
# ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

### ДІАГНОСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЗОНИ ПРОФЕСІЙНОГО КОМФОРТУ

#### *А.1. Діагностика індивідуальної зони професійного комфорту за «колом життя»*

*Інструкція.* Оцініть, будь ласка, Ваш особистий стан на даний момент часу. Відмітьте прояв кожної категорії за 10-бальною шкалою – поставте позначки на кожній осі і з'єднайте їх лініями.



Прізвище, ім'я, по батькові \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ років

Місце роботи \_\_\_\_\_

Стаж педагогічної роботи \_\_\_\_\_ років

Спеціальність \_\_\_\_\_

Категорія \_\_\_\_\_

Стан здоров'я (підкреслити): погано посередньо добре дуже добре

### ***А.2. Діагностика індивідуальної зони професійного комфорту за «шкалою станів»***

*Інструкція.* Прочитайте кожну з представлених нижче пар полярних тверджень і на оцінній шкалі відмітьте, якою мірою ваші відчуття на даний момент часу ближче до того чи іншого полюсу шкали. Відсутності того чи іншого переживання на даній шкалі відповідає оцінка «0». Слабка вираженість переживання оцінюється як «1», середня – «2», сильна – «3». Не замислюйтесь, будь ласка, довго над вибором відповіді – зазвичай перше відчуття, яке приходить вам в голову, видається найбільш точним.

### **ШКАЛА СТАНІВ**

1	Сильний	3 2 1 0 1 2 3	Слабкий
2	Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
3	Сонний	3 2 1 0 1 2 3	Бадьорий
4	Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
5	Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
6	Лінивий	3 2 1 0 1 2 3	Енергійний
7	Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
8	Розслаблений	3 2 1 0 1 2 3	Зібраний
9	Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
10	Нудний	3 2 1 0 1 2 3	Зацікавлений

Прізвище, ім'я, по батькові \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Час заповнення \_\_\_\_\_

## *Розрахунки Індексу суб'єктивного комфорту (ІСК)*

Трансформуйте шкалу з бланка «3 2 1 0 1 2 3» у 7-бальну оцінну шкалу – послідовність від 1 до 7 балів, де оцінка «7» надається максимально позитивній оцінці ознаки, оцінка «1» – максимально негативній, оцінка «4» – нейтральному пункту «0». Таким чином, у парах 1, 2, 4, 5, 7, 9 оцінна шкала буде виглядати як послідовність, що спадає: «7 6 5 4 3 2 1» (тобто оцінка «7» буде на лівому полюсі шкали), а у парах 3, 6, 8, 10 – як послідовність, що зростає: «1 2 3 4 5 6 7» (тобто оцінка «7» буде на правому полюсі шкали). Індекс суб'єктивного комфорту розраховується як сума балів, яка була набрана піддослідним за усіма 10 парами відчуттів.

Інтерпретація результатів здійснюється з урахуванням таких значень показників ІСК:

**ІСК > 54 бали** – високий рівень суб'єктивного комфорту, гарне самопочуття.

**48 < ІСК < 54 балів** – достатній рівень суб'єктивного комфорту, нормальне самопочуття.

**41 < ІСК < 48 балів** – знижений рівень суб'єктивного комфорту, знижене самопочуття.

**ІСК < 41 бала** – низький рівень суб'єктивного комфорту, погане самопочуття.

## ДОДАТОК Б

### ОПИТУВАЛЬНИК «ПРОФЕСІЙНЕ (ЕМОЦІЙНЕ) ВИГОРЯННЯ» К. Масlach ТА С. Джексон (АДАПТАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФЕСІЇ Н. Водоп'янової, О. Старченкової)

*Інструкція.* Вам пропонуються 22 твердження про почуття і переживання, пов'язані з роботою. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і вирішіть, чи відчуваєте ви себе таким чином на вашій роботі. Якщо у вас ніколи не було такого відчуття, у листі для відповідей відмітьте позицію 0 – «ніколи». Якщо у вас було таке відчуття, вкажіть, як часто ви його відчували, позиція 6 – «щоденно». Для цього закресліть або обведіть кружечком бал, який відповідає частоті переживання того чи іншого відчуття.

1	Я відчуваю себе емоційно спустошеним(ою)	1 2 3 4 5 6
2	Наприкінці робочого дня я відчуваю себе як вичавлений лимон	1 2 3 4 5 6
3	Я відчуваю себе втомленим(ою), коли встаю вранці і повинен(на) йти на роботу	1 2 3 4 5 6
4	Я добре розумію кожного мого учня (студента) і знаходжу до кожного свій підхід	1 2 3 4 5 6
5	Я спілкуюсь з моїми учнями чисто формально, без зайвих емоцій, і прагну звести спілкування з ними до мінімуму	1 2 3 4 5 6
6	Під час і після занять я відчуваю себе у піднесеному настрої та емоційно натхненно*	1 2 3 4 5 6
7	Я вмю знаходити правильне рішення у конфліктних ситуаціях з моїми учнями (студентами)	1 2 3 4 5 6
8	Я відчуваю пригнічення та апатію	1 2 3 4 5 6
9	Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх учнів і колег	1 2 3 4 5 6
10	Останнім часом я став(ла) більш відстороненим(ою) та жорстким(ою) по відношенню до тих, з ким працюю	1 2 3 4 5 6
11	Як правило, учні, їх батьки й адміністрація школи надто багато вимагають від мене або маніпулюють мною. Вони переслідують лише свої інтереси	1 2 3 4 5 6
12	У мене багато професійних планів на майбутнє, і я вірю в їх здійснення	1 2 3 4 5 6

13	Я відчуваю емоційний спад на роботі	1 2 3 4 5 6
14	Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше	1 2 3 4 5 6
15	Я не можу бути співчутливим(ою) до усіх учнів (студентів), особливо недисциплінованих та тих, що не бажають вчитися	1 2 3 4 5 6
16	Мені хочеться усамітнитися від усіх і відпочити від роботи	1 2 3 4 5 6
17	Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співробітництва під час спілкування з моїми учнями (студентами) і колегами	1 2 3 4 5 6
18	Я легко спілкуюсь з учнями (студентами) і їх батьками незалежно від їх соціального статусу і поведінки	1 2 3 4 5 6
19	Я встигаю багато зробити на роботі і вдома	1 2 3 4 5 6
20	Я відчуваю себе на межі можливостей	1 2 3 4 5 6
21	Я ще зможу багато досягти у своєму житті	1 2 3 4 5 6
22	Буває, що колеги, учні (студенти) і їх батьки перекладають на мене вантаж своїх проблем та обов'язків	1 2 3 4 5 6

Прізвище, ім'я, по батькові \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ років

Стать \_\_\_\_\_

Місце роботи \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_

Стаж педагогічної роботи \_\_\_\_\_ років. Категорія \_\_\_\_\_

### *Ключ до тесту*

Субшкала	Номер твердження	Максимальна сума балів
Емоційне виснаження	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсоналізація (цинізм)	5, 10, 11, 15, 22	30
Професійна успішність (редукція особистих досягнень)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

*Примітка.* \* – відмічене «зворотнє» питання, яке рахується у зворотньому порядку.

## *Інтерпретація, обробка результатів*

Відповідно до загального «ключа» підраховується сума балів для кожного субфактора.

Про наявність високого рівня вигоряння свідчать високі оцінки за субшкалами «емоційного виснаження» та «деперсоналізації» і низькі – за субшкалою «професійна успішність (редукція особистих досягнень)». Відповідно, чим нижче людина оцінює свої можливості і досягнення, чим менше задоволена самореалізацією у професійній сфері, тим більше виражений синдром вигоряння.

Оцінка ступеня вигоряння може здійснюватись як за кожним окремим показником, так і за інтегральним показником.

## *Рівні показників вигоряння*

<b>Субшкала</b>	<b>Групи</b>	<b>Низький рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Високий рівень</b>	<b>Дуже високий рівень</b>
Шкальні оцінки		1 бал	2 бали	3 бали	5 балів
Емоційне виснаження	Чоловіки	5–15	16–24	25–34	Більше 34
	Жінки	6–16	17–25	26–34	Більше 34
Деперсоналізація (цинізм)	Чоловіки	2–4	5–12	13–15	Більше 15
	Жінки	1–4	5–10	11–13	Більше 14
Професійна успішність (редукція особистих досягнень)	Чоловіки	48–37	36–28	27–23	22 і менше
	Жінки	48–36	35–28	27–22	21 і менше

## *Тестові норми для інтегрального показника вигоряння*

<b>Низький ступінь</b>	<b>Середній ступінь</b>	<b>Високий ступінь</b>	<b>Вкрай високий ступінь</b>
3–4 бали	5–6 балів	7–9 балів	10 балів і вище

Діагностуючи вигоряння, слід враховувати конкретні значення субшкал (факторів), які мають вікові та гендерні особливості. Наприклад, деякий ступінь емоційного виснаження можна вважати нормальною віковою зміною, а певний рівень деперсоналізації – необхідним механізмом психологічного захисту для цілого ряду соціальних (комунікативних) професій у процесі професійної адаптації. Під час аналізу індивідуальних показників за шкалою «професійна успішність (редукція особистих досягнень)» слід враховувати вік та етап становлення людини у професії. Початковий період професійної адаптації неминуче пов'язаний з усвідомленням молодим фахівцем деякої недостатності своїх знань та вмінь щодо вимог практичної діяльності. Якщо подібне явище не враховувати, можна помилково інтерпретувати у молодих фахівців низькі бали за шкалою професійної успішності як симптоми вигоряння. У досвідчених фахівців на етапі зрілості та пізньої зрілості низькі бали за шкалою професійної успішності часто свідчать про занижену самооцінку значущості дійсно досягнутих результатів і вторинне зниження продуктивності внаслідок змін у відношенні до роботи. Таким чином, під час дослідження динаміки вигоряння необхідно враховувати як конкретні значення за усіма трьома субшкалами, так і їх взаємозв'язки.

## ДОДАТОК В

### ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ (МЕТОДИКА В. В. Бойка)

*Інструкція.* Вам пропонується ряд тверджень. Висловіть свою думку щодо кожного з них. Якщо ви згодні з твердженням, відповідайте «так», якщо не згодні, дайте відповідь «ні».

1. Організаційні недоліки на роботі (навчанні) постійно змушують мене нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, аніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати / вчитися (менш продуктивно, якісно, повільніше).
5. Теплоота взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою – хорошого або поганого.
6. Від мене як професіонала / людини мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи / навчання додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому або напругу, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнерам того, що вимагає обов'язок, у тому числі професійний.
10. Моя робота / навчання притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі, навчанні, в житті.
12. Буває, що я погано засинаю (сплю) через переживання.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.
14. Робота / взаємодія з людьми приносить усе менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи / навчання, якби випала нагода.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнеру підтримку, послугу, допомогу, в тому числі професійну.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на контакти, у тому числі ділові.



18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у відносинах з діловим партнером.
19. Я настільки втомлююся на роботі / навчанні, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.
20. Через брак часу, втоми або напруги я часто приділяю увагу партнеру менше, ніж належить.
21. Іноді навіть звичайні ситуації спілкування викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене цуратися людей.
24. При згадці про деяких колег по роботі / навчанні або партнерах у мене псується настрій.
25. Конфлікти або розбіжності з колегами забирають багато сил й емоцій.
26. Мені усе важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами й іншими людьми.
27. Обстановка на роботі / навчанні мені здається дуже важкою, складною.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою / навчанням: щось має статися, як би не допустити помилки, чи зможу зробити все, як треба, чи не скоротять і т.п.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні я дотримуюся принципу: «не роби людям добра, не отримаєш зла».
31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу / навчання.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи / навчання (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Часом я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу / навчання.
35. Партнерам по роботі / навчанню віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності.
36. Під час думки про роботу / навчання мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з начальством.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота / навчання приносить користь людям.
39. Останнім часом (чи як завжди) мене переслідують невдачі в роботі / навчанні.
40. Деякі сторони (факти) мого життя викликають глибоке розчарування, зневіру.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я поділяю ділових партнерів (суб'єктів діяльності) на «хороших» і «поганих».
43. Втома від роботи / навчання призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями і знайомими.
44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера крім того, що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу / навчання відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю, взаємодію з партнерами автоматично, без душі.
47. Іноді зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі / навчанні я відчуваю постійні фізичні або психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі / навчанні надихають мене.
51. Життєва ситуація, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу / навчання.
53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) в мою адресу з боку партнера(ів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не приймаю близько до серця.
55. Я часто з роботи / навчання приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У взаємодії з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді йду на роботу / навчання з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.

60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент партнерів, з яким я працюю / взаємодію, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якби мені пощастило з роботою / навчанням, я був би більш щасливий.
64. Я в розпачі через те, що на роботі / навчанні у мене серйозні проблеми.
65. Іноді я роблю зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливу поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого / навчального дня у мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий / навчальний день скінчився.
69. Стани, прохання, потреби партнерів зазвичай мене широко хвилюють.
70. Взаємодіючи або працюючи з людьми, я зазвичай немов би ставлю екран, що захищає від чужих страждань і негативних емоцій.
71. Робота, взаємодія з людьми (партнерами) дуже розчарували мене.
72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.
73. Як правило, мій робочий / навчальний день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вище, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра складається вдало.
76. Я дуже нервую через усе, що пов'язано з роботою / навчанням.
77. Деяких зі своїх постійних партнерів, знайомих я не хотів би бачити і чути.
78. Я схвалюю людей, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втома на роботі / навчанні зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) у спілкуванні з домашніми та друзями.
80. Якщо трапляється випадок, я приділяю партнеру менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми, у тому числі на роботі / навчанні.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі / в навчанні, я втратив інтерес, живе почуття.
83. Робота / взаємодія з людьми погано вплинула на мене – розлютила, зробила нервовим, пригнітила емоції.
84. Робота / взаємодія з людьми явно підриває моє здоров'я.

### *Обробка результатів*

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів – зазначається в «ключі» поруч з номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, включені в симптом, мають різне значення у визначенні його важкості. Максимальну оцінку – 10 балів – отримала від суддів ознака, найбільш показова для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюються такі підрахунки:

- 1) визначається сума балів роздільно для кожного з 12 симптомів «вигоряння»,
- 2) підраховується сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигоряння»,
- 3) знаходиться підсумковий показник синдрому «емоційного вигоряння» – сума показників усіх 12-ти симптомів.

#### «НАПРУЖЕННЯ»

1. Переживання психотравмуючих обставин:

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

2. Незадоволеність собою:

–2 (3), +14 (2), +26 (2), –38 (10), –50 (5), +62 (5), +74 (3)

3. «Загнаність в клітку»:

+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)

## «РЕЗИСТЕНЦІЯ»

1. Неадекватне вибіркоче 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)

## «ВИСНАЖЕННЯ»

1. Емоційний дефіцит:

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

2. Емоційна відстороненість:

+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), +72 (2), +83 (10)

4. Психосоматичні і 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 вигоряння». Перш за все треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник прояву кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

9 і менше балів – симптом не сформований,

10-15 балів – симптом у стадії формування,

16 і більше – симптом сформований.

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

Методика дозволяє побачити провідні симптоми «вигоряння». Істотно важливо відзначити, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше число.

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування – це осмислення показників фаз розвитку стресу – «напруження», «резистенція» і «виснаження». У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак зіставлення балів, отриманих для фаз, не правомірне, тому що не свідчить про їх відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різні – реакція на 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 більшою чи меншою мірою:

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

Оперуючи змістовими і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «вигоряння», можна дати досить об'ємну характеристику емоційної сфери особистості і намітити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції. Аналізуються такі питання:

- які симптоми домінують;
- якими симптомами, що склалися і домінують, супроводжується «виснаження»;
- чи можна пояснити «виснаження» (якщо воно виявлено) факторами професійної діяльності, що увійшли до симптоматики «вигоряння», або суб'єктивними факторами;
- який симптом (які симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- в яких напрямках треба впливати на навколишню обстановку, щоб знизити нервові напруження;
- які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб емоційне «вигоряння» не завдавало шкоди їй, її професійній діяльності і партнерам.

### «Напруження»

1. Переживання психотравмуючих обставин: тенденція до спогадів травмуючих ситуацій, нервозності, напруженості.
2. Незадоволеність собою: знижена самооцінка, відчуття безпорадності і невдоволення собою.

3. «Загнаність в клітку»: відчуття безвиході, безперспективності життя.

4. Тривога і депресія: підвищена, часто необґрунтована тривога, пригніченість, апатія, відсутність інтересу до життя

#### «Резистенція»

1. Неадекватне виборче емоційне реагування: неадекватна економія на емоціях, обмежена емоційна віддача за рахунок вибіркового реагування. Сторонні спостерігачі при цьому зазвичай фіксують емоційну черствість, нечемність, байдужість.

2. Емоційно-моральна дезорієнтація: виражається у потребі самовиправдання, витіснення зі свідомості неприємних фактів. Емоції не пробуджують або недостатньо стимулюють моральні почуття.

3. Розширення сфери економії емоцій: емоційне виснаження, яке змушує йти від спілкування, замикатися з метою відновлення душевних сил, економії емоційних ресурсів.

4. Редукція обов'язків / професійних обов'язків: втрата інтересу до людей, формалізація спілкування, відносин.

#### «Виснаження»

1. Емоційний дефіцит: людина не в змозі входити в положення інших людей, бути співучасником, співпереживати, відгукуватися на ситуації, які повинні зачіпати, пробуджувати, посилювати інтелектуальну, вольову і моральну віддачу. При посиленні симптому все рідше проявляються позитивні емоції і все частіше негативні. Різкість, грубість, дратівливість, образи, капризи доповнюють симптом «емоційного дефіциту».

2. Емоційна відстороненість: Це реагування без почуттів і емоцій, внаслідок емоційного захисту. У деяких сферах життя людина стає схожою на робота.

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): спостерігається повна або часткова втрата інтересу до людей. Люди обтяжують своїми потребами, проблемами неприємна їх присутність, сам факт їх існування. Виникає захисне емоційно-вольове антигуманістичне налаштування.

4. Психосоматичні і психовегетативні порушення: емоційний захист вже не може впоратись з навантаженнями, й енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами індивіда, в тому числі фізіологічними. Виникають психосоматичні розлади.

## ДОДАТОК Г

### ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПСИХІЧНОГО ВИГОРЯННЯ (МЕТОДИКА О. О. Рукавішнікова)

*Інструкція.* Вам пропонується відповісти на ряд тверджень, які стосуються відчуттів, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте висловлювання і проаналізуйте, чи відчували ви щось подібне. Якщо у вас ніколи не виникало такого почуття, поставте галочку або хрестик в бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо у вас таке почуття присутнє постійно, то поставте галочку або хрестик в бланку відповідей в колонці «зазвичай», а також відповідно до відповідей «рідко» або «часто». Відповідайте якомога швидше. Намагайтеся довго не замислюватися над вибором відповіді.

1. Я легко дратуюся.
2. Думаю, що працюю лише тому, що треба десь працювати.
3. Мене турбує, що колеги думають про мою роботу.
5. Я відчуваю, що у мене немає ніяких емоційних сил вникати в чужі проблеми.
6. Мене мучить безсоння.
7. Думаю, що якби з'явилась вдала можливість, я б змінив місце роботи.
8. Я працюю з великою напругою.
9. Моя робота приносить мені задоволення.
10. Відчуваю, що робота з людьми виснажує мене.
11. Думаю, що моя робота важлива.
12. Я втомлююсь від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі.
13. Я задоволений професією, яку обрав.
14. Нетямущість моїх колег або учнів дратує мене.
15. Я емоційно втомлююсь на роботі.
16. Думаю, що не помилився у виборі своєї професії.
17. Я відчуваю себе спустошеним і розбитим після робочого дня.



18. Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнутих успіхів на роботі.
19. Мені важко встановлювати або підтримувати тісні контакти з колегами по роботі.
20. Для мене важливо досягти успіху в роботі.
21. Йдучи вранці на роботу, я відчуваю себе свіжим і відпочившим.
22. Мені здається, що результати моєї роботи не варті витрачених мною зусиль.
23. У мене не вистачає часу на мою сім'ю і особисте життя.
24. Я сповнений оптимізму стосовно до своєї роботи.
25. Мені подобається моя робота.
26. Я втомився весь час бути старанним.
27. Мене втомлює участь у дискусіях на професійні теми.
28. Мені здається, що я ізольований від своїх колег по роботі.
29. Я задоволений своїм професійним вибором так само, як і на початку кар'єри.
30. Я відчуваю фізичне напруження, втому.
31. Поступово я починаю відчувати байдужість до своїх учнів.
32. Робота емоційно виснажує мене.
33. Я використовую ліки для поліпшення самопочуття.
34. Мене цікавлять результати роботи моїх колег.
35. Вранці мені важко вставати і йти на роботу.
36. На роботі мене переслідує думка: скоріше б робочий день закінчився.
37. Навантаження на роботі практично нестерпне.
38. Я відчуваю радість, допомагаючи оточуючим людям.
39. Я відчуваю, що став більш байдужим до своєї роботи.
40. Трапляється, що у мене без особливої причини починає боліти голова або шлунок.
41. Я докладаю зусиль, щоб бути терплячим з учнями.
42. Я люблю свою роботу.
43. У мене виникає відчуття, що глибоко всередині я емоційно не захищений.
44. Мене дратує поведінка моїх учнів.
45. Мені легко зрозуміти почуття оточуючих по відношенню до мене.
46. Мене часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця.
47. Я помічаю, що стаю більш черствими по відношенню до людей.
48. Я відчуваю емоційне напруження.

49. Я абсолютно не захоплений і навіть не зацікавлений своєю роботою.
50. Я відчуваю себе виснаженим.
51. Я вважаю, що своєю працею я приношу користь людям.
52. Часом я сумніваюся у своїх здібностях.
53. Я відчуваю до всього, що відбувається навколо, повну апатію.
54. Виконання повсякденних справ для мене – джерело задоволення і насолоди.
55. Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі.
56. Я відчуваю задоволення від обраної мною професії.
57. Хочеться «плюнути» на все.
58. Я скаржуся на здоров'я без чітко визначених симптомів.
59. Я задоволений своїм становищем на роботі і в суспільстві.
60. Мені сподобалася б робота, яка забирає мало часу і сил.
61. Я відчуваю, що робота з людьми позначається на моєму фізичному здоров'ї.
62. Я сумніваюся в значущості своєї роботи.
63. Відчуваю почуття ентузіазму по відношенню до роботи.
64. Я так втомлююсь на роботі, що не в змозі виконувати свої повсякденні домашні обов'язки.
65. Вважаю, що цілком компетентний у вирішенні проблем, які виникають на роботі.
66. Відчуваю, що можу дати дітям більше, ніж даю.
67. Мені буквально доводиться змушувати себе працювати.
68. Присутнє відчуття, що я можу легко стати стурбованим, засмученим.
69. Мені подобається віддавати роботі всі сили.
70. Я відчуваю стан внутрішнього напруження і роздратування.
71. Я став з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи.
72. Вірю, що здатний виконати все, що задумано.
73. У мене немає бажання глибоко вникати в проблеми моїх учнів.

## Бланк для відповідей

№ Запитання	Ніколи	Рідко	Зазвичай	Часто	№ Запитання	Ніколи	Рідко	Зазвичай	Часто	№ Запитання	Ніколи	Рідко	Зазвичай	Часто
1					25					49				
2					26					50				
3					27					51				
4					28					52				
5					29					53				
6					30					54				
7					31					55				
8					32					56				
9					33					57				
10					34					58				
11					35					59				
12					36					60				
13					37					61				
14					38					62				
15					39					63				
16					40					64				
17					41					65				
18					42					66				
19					43					67				
20					44					68				
21					45					69				
22					46					70				
23					47					71				
24					48					72				

### Обробка й інтерпретація результатів тесту

Дана методика містить три шкали: психоемоційного виснаження (ПВ), особистісного віддалення (ОВ) і професійної мотивації (ПМ). Для визначення психічного «вигоряння» у межах вказаних шкал користуються спеціальним ключем:

– ПВ – 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 тверджень);

– ОВ – 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 твердження);

– ПМ – 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 твердження).

Кількісна оцінка психічного «вигоряння» за кожною шкалою здійснюється шляхом переведу відповідей у систему («часто» – 3 бали, «зазвичай» – 2 бали, «рідко» – 1 бал, «ніколи» – 0 балів) і сумарного підрахунку балів. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного «вигоряння» за кожною шкалою.

### ТАБЛИЦІ НОРМ

Норми для компонента «Психоемоційне виснаження» (ПВ)

<b>Вкрай низькі значення</b>	<b>Низькі значення</b>	<b>Середні значення</b>	<b>Високі значення</b>	<b>Вкрай високі значення</b>
9 і нижче	10–20	21–39	40–49	50 і вище

Норми для компонента «Особистісне віддалення» (ОВ)

<b>Вкрай низькі значення</b>	<b>Низькі значення</b>	<b>Середні значення</b>	<b>Високі значення</b>	<b>Вкрай високі значення</b>
9 і нижче	10–16	17–31	32–40	41 і вище

Норми для компонента «Професійна мотивація» (ПМ)

<b>Вкрай низькі значення</b>	<b>Низькі значення</b>	<b>Середні значення</b>	<b>Високі значення</b>	<b>Вкрай високі значення</b>
7 і нижче	8–12	13–24	25–31	32 і вище

Норми для індекса психічного вигоряння (ІПВ)

<b>Вкрай низькі значення</b>	<b>Низькі значення</b>	<b>Середні значення</b>	<b>Високі значення</b>	<b>Вкрай високі значення</b>
31 і нижче	32–51	52–92	93–112	113 і вище

## *Змістові характеристики шкал*

*Психоемоційне виснаження* – процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Виснаження проявляється в хронічному емоційному та фізичному стомленні, байдужості і холодності по відношенню до оточуючих з ознаками депресії і дратівливості.

*Особистісне віддалення* – специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісне віддалення проявляється у зменшенні кількості контактів з оточуючими, підвищенні дратівливості і нетерпимості в ситуаціях спілкування, негативізм по відношенню до інших людей.

*Професійна мотивація* – рівень робочої мотивації та ентузіазму по відношенню до роботи альтруїстичного змісту. Стан мотиваційної сфери оцінюється таким показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм і зацікавленість в роботі, самооцінка професійної компетентності і ступеня успішності в роботі з людьми.

Нижче наведені життєві прояви ПВ на різних системних рівнях.

### *Життєві прояви психічного «вигорання» на системно-структурних рівнях*

Шкали ПВ	Прояви психічного «вигорання» на рівнях		
	Міжособистісному	Особистісному	Мотиваційному
<b>ПВ</b>	Психічне виснаження. Дратівливість. Агресивність. Підвищена чутливість до оцінок інших.	Низька емоційна толерантність, тривожність.	Небажання йти на роботу. Бажання швидше закінчити робочий день. Поява прогулів.
<b>ОВ</b>	Небажання контактувати з людьми. Цинічне, негативне ставлення до людей.	Критичне ставлення до оточуючих і некритичність в оцінці самого себе. Значущість своєї правоти.	Зниження включеності в роботу і справи інших людей. Байдужість до своєї кар'єри.
<b>ПМ</b>	Незадоволеність роботою і відносинами в колективі	Занижена самооцінка, незадоволеність собою як професіоналом. Почуття низької професійної ефективності і віддачі.	Зниження потреби в досягненнях.

## ДОДАТОК Д

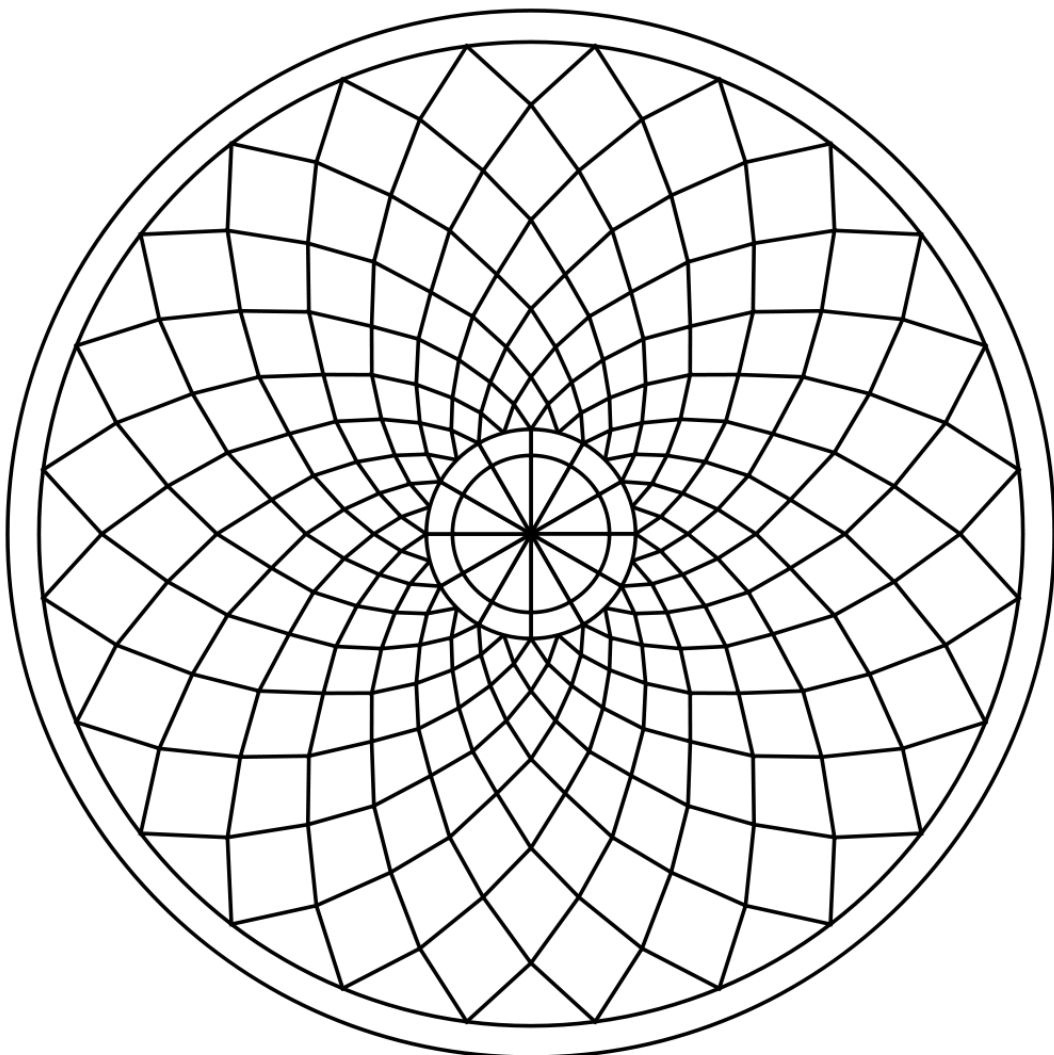
### МАНДАЛА - АРХЕТИПІЧНИЙ СИМВОЛ ЛЮДСЬКОЇ ДОСКОНАЛОСТІ

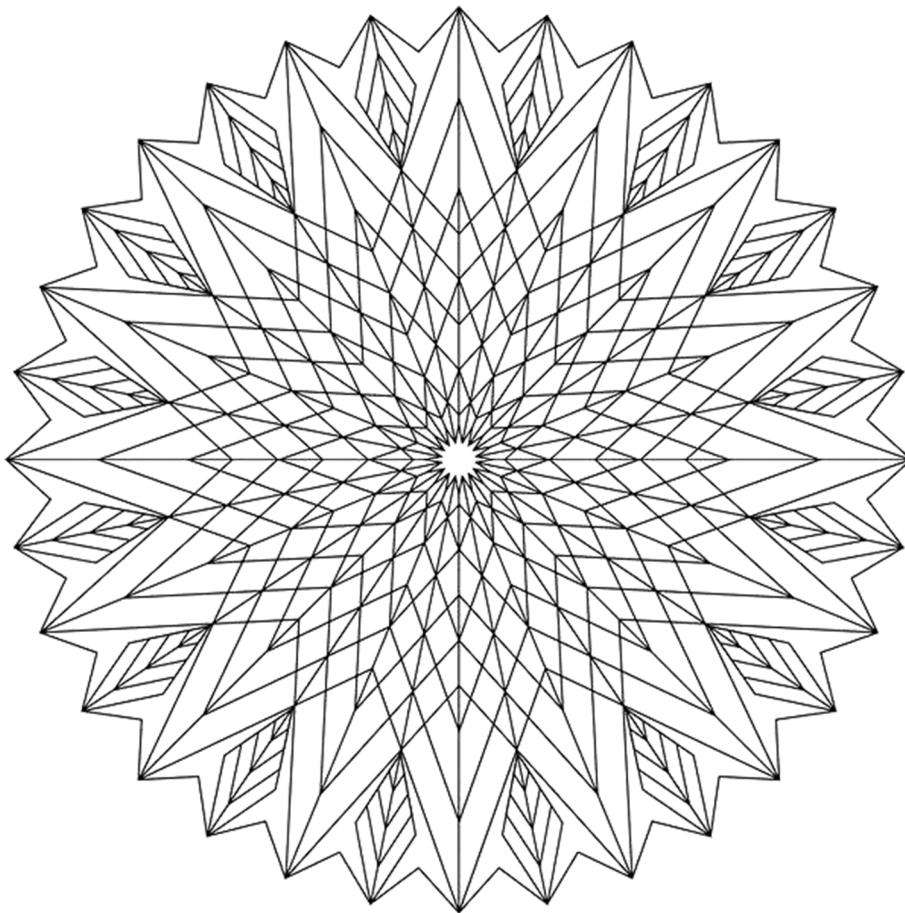
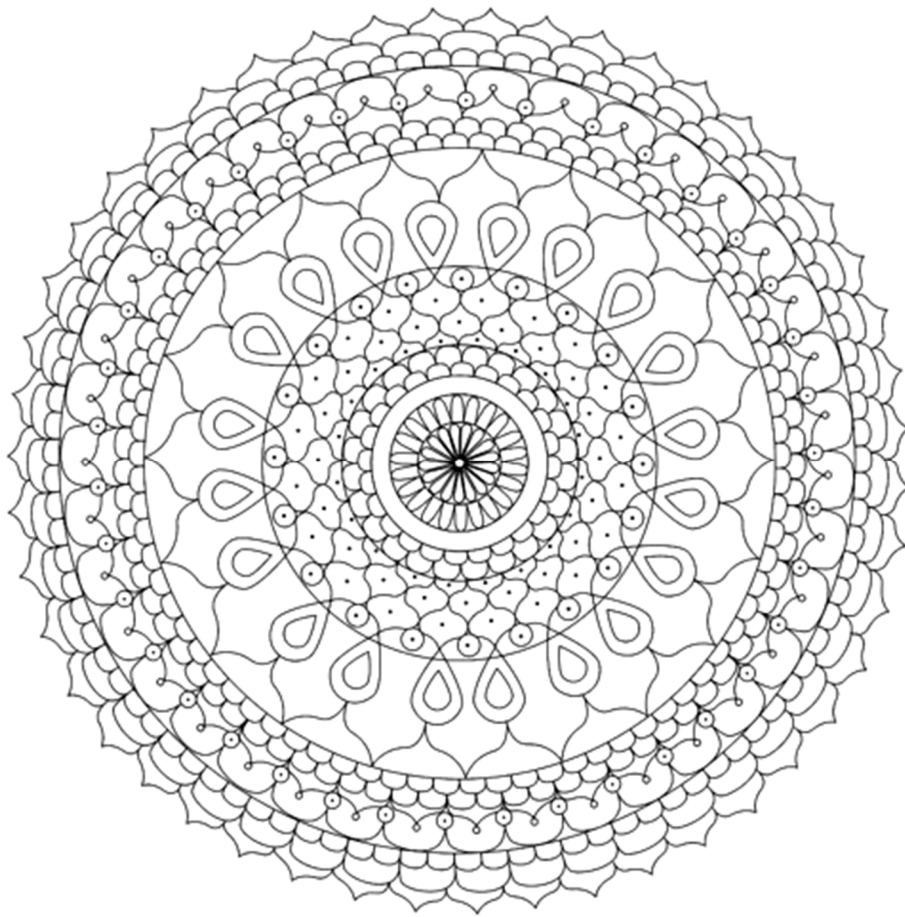
Мандала у перекладі з санскриту означає “коло”, “колесо”, “орбіта”. У східних традиціях мандала описується як модель світоустрою, карта Всесвіту. У філософії мандала як геометрична композиція символізує духовний, психічний або космічний порядок, духовну цілісність, яка переважає над чуттєвим світом. За спостереженнями Карла Густава Юнга, кожна мандала, зроблена людиною інтуїтивно, відображає її внутрішнє життя на даному етапі.

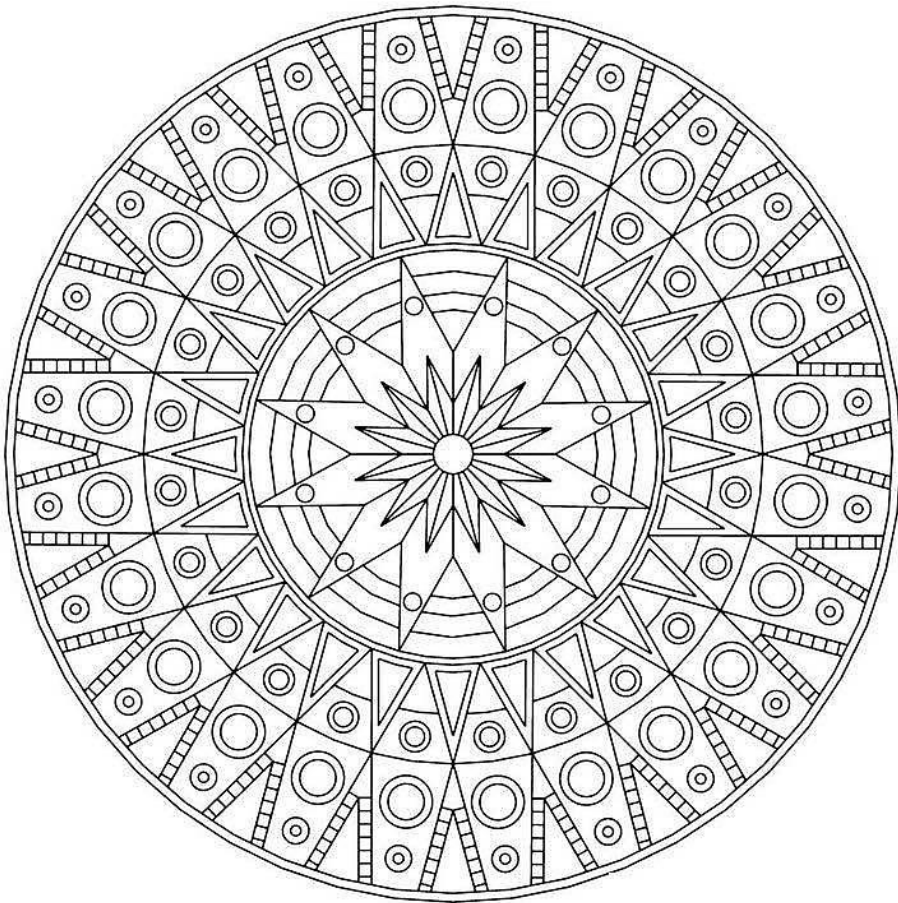
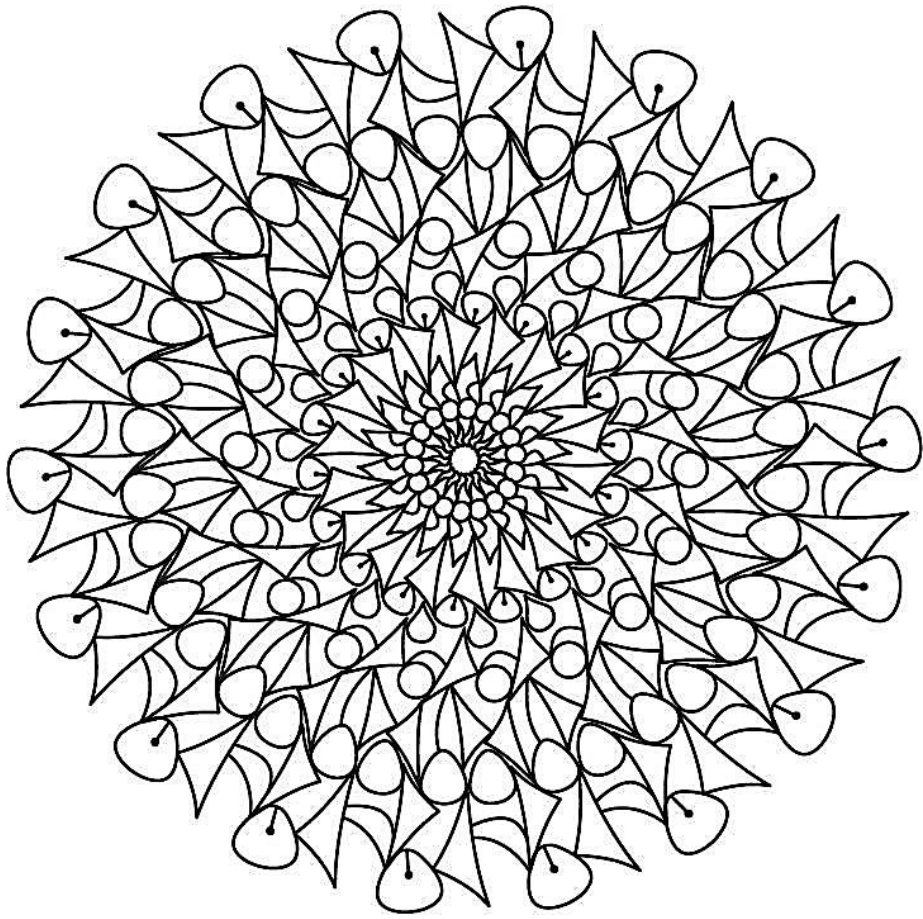
Приклади мандал

(джерела: [www.colormandala.com](http://www.colormandala.com), <http://raskraskins.ru>)

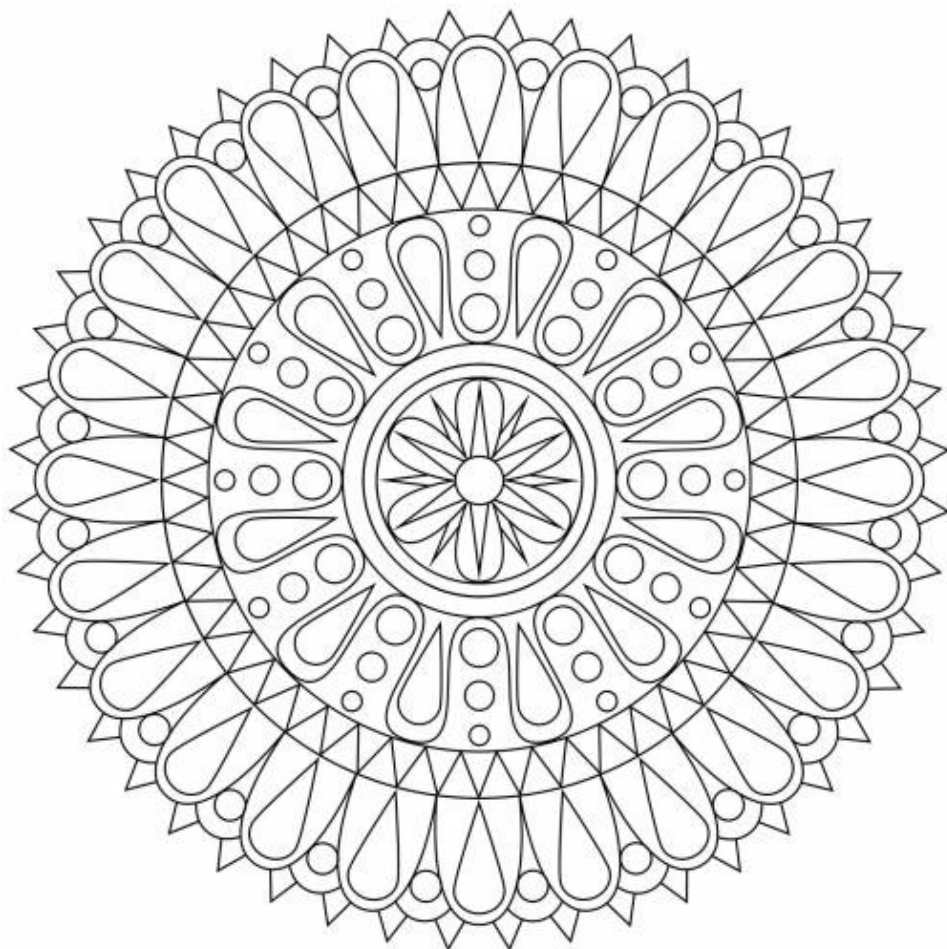
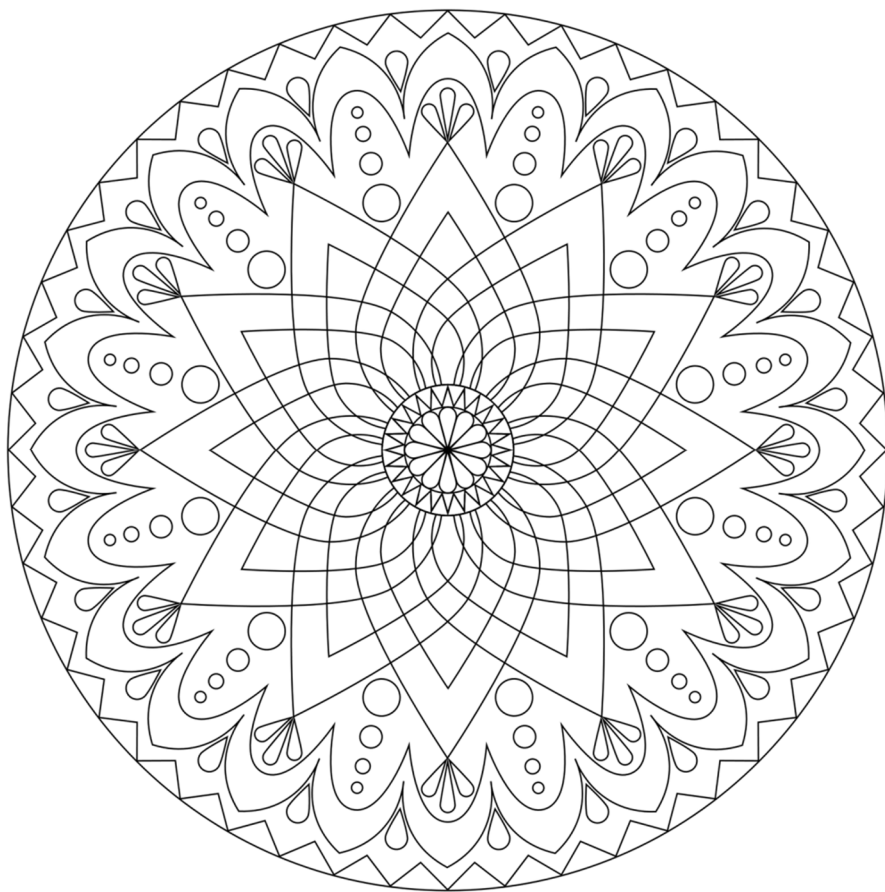
#### *Класична мандала*











## ДОДАТОК Е

### Е.1. СИМВОЛІЗМ КОЛЬОРІВ (ПОЗИТИВНІ (+) І НЕГАТИВНІ (-) ХАРАКТЕРИСТИКИ)

*Білий* – символ (+) невинності, чистоти, радості, духовності, відкритості, єдності, самовідданості, (-) ізоляції, неплідності, нудьги, манірності, розчарування, відчуженості.

*Сірий* – символ (+) реалізму, розсудливості, поінформованості, (-) емоційного виснаження, меланхолії, хворобливості, депресії, печалі.

*Чорний* – символ (+) перемін, закінчення одного етапу і початку нового, здатності до передбачення, (-) темряви, зла і смерті, трауру і тяжкого горя, зосередженості, невизначеності, руйнації, егоїзму.

*Червоний* – символ (+) любові, крові й вогню, повноти життя, свободи, енергії, лідерства, динамічності, винахідливості, (-) ворожнечі, помсти, агресивності, упертості, фізичного насильства, нетерпимості, хтивості.

*Рожевий* – символ (+) ніжності, жіночності, чуттєвості, (-) емоційної тендітності, незахищеності, легковажності.

*Коричневий* – символізує (+) надійність, міцність, прагматизм, цільність, (-) консерватизм і надмірне «заземлення», депресію, розчарування.

*Оранжевий* – символ (+) слави, величі та гідності, успіху і багатства, терпимості, (-) ліні й розважливості, всепрощення, демонстративності, завищеної самооцінки.

*Золотий* – символ (+) святості, подвигу, перемоги, Сонця і багатства, (-) тлінної наживи.

*Жовтий* – символ (+) тепла, радощів і поваги, життєвої сили, влади, достатку, впевненості у собі, свободи і справедливості, (-) саркастичності, уїдливості, підступності, критичності, нетерпимості, пліток, балачок, засудження інших.

*Зелений* – символ (+) природи і молодості, надії на злагоду, мир і спокій, стабільності, обов'язковості, (-) егоїзму, ревнощів, іпохондрії (відчуття хворобливості).

*Блакитний* – символізує (+) нескінченість, благородство, ніжність і вірність, (–) легкий сум, мрії, марення.

*Синій* – символ (+) вірності, довір'я й організованості, ясності, чарівності і спілкування, ділової активності, настирливості, (–) фанатизму, підкорення, ідеалізації.

*Фіолетовий* – символ (+) символ мудрості, честі, широкого світогляду, (–) ілюзій, уяви і фантазії, каяття, здатності до навіювання.

*Срібний* – символ (+) неупередженості, прагнення до волі, подолання обмежень, емоційної розкнутості, (–) лукавості, ілюзорності, брехливості, божевілля, нездатності приймати рішення, безвідповідальності, самообману.

## **Е.2. ВПЛИВ КОЛЬОРІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ** **(С. А. Гуляр, Ю. П. Лиманський, З. А. Тамарова, 2003)**

**Червоний** (збудник) – має значну очищувальну силу, позбавляє від туги та негативних емоцій, оздоровлює психіку й тіло, допомагає розслабленню м'язів і суглобів, корисний при паралічах. Сприяє припиненню запального процесу, знімає біль. Зігріває під час застуди. Діє оптимістично. Однак, зловживання червоним може викликати подразнення і ускладнення захворювання. Червоний колір може посилити підвищений кров'яний тиск, а також викликати гнів і роздратування.

**Оранжевий** (творець) – корисний при порушеннях функцій шлунково-кишкового тракту, нирок і сечового міхура, стимулює роботу наднирників. Збуджує апетит. Покращує самопочуття при легеневих, серцевих, ендокринних захворюваннях та сексуальних розладах. Добре допомагає у період менопаузи, при безплідді та очищенні організму. Оранжевим кольором лікують психічні зриви та депресивні стани. Допомагає звільнитися від нав'язливих страхів і укріплює морально.

**Жовтий** (комунікабельність) – діє на сонячне сплетіння, травний тракт. Корисний для шкіри, покращує зір. Очищує організм від токсинів, допомагає звільнитися від запорів, контролює вагу, управляє потовиділенням, позбавляє від набряків, укріплює

центральну нервову систему. Сприяє бажанню виговоритися, що полегшує душу і позбавляє від нав'язливих думок. Допомагає розуму засвоювати інформацію, сприяє точності і ясності думок, пробуджує допитливість. Корисний при сором'язливості або нестачі впевненості у собі. Позбавляє від депресії і похмурого погляду на життя.

**Зелений** (виробник) – діє на серце та інші органи грудної клітки. Найбільш гармонійний та врівноважений з усіх кольорів. Це емоційний індикатор – якщо рівновага зеленого порушена, виникають болі у серці, які можуть бути наслідком заздрощів і ревнощів. Зелений колір налаштовує на цілісність, щедрість і любов. Це колір емоційних взаємовідносин. Допомагає позбавитись від негативних почуттів, емоцій і стресу, допомагає приймати правильні рішення, послабляє збудження і відновлює стабільність. Допомагає при клаустрофобії, розширюючи простір. Лікує захворювання серця, знімає головний біль, покращує роботу печінки, стабілізує кров'яний тиск і заспокоює нерви. Є прекрасним тонізуючим засобом. Гармонійний з усім, зелений є цілющим кольором широкого спектру дії.

**Блакитний** (правдошукач) – його сила у спокої і прямоті. Допомагає при стресах, хвилюваннях, нетриманні сечі, здатний знижувати кров'яний тиск. Знімає запалення, зупиняє кровотечі, зменшує больові відчуття. Тяга до блакитного кольору характерна для слабких, безхарактерних людей. Блакитний дає відчуття миру і задоволеності, спокою і врівноваженості. Сприяє роздумам, нагадує про необхідність відпочинку і розслаблення.

**Синій** (дух справедливості) – полегшує протікання захворювань ендокринної системи, впливає на кісткову систему, особливо на хребет. Це сильний болезаспокійливий колір. Здатний знизити наслідки забруднення повітря, води і їжі, а також негативні вібрації підсвідомості. Синій добре допомагає при гострих запаленнях навколоносових пазух, катаральних явищах. Використовується для лікування захворювань очей, бронхіту, астми, люмбаго, мігрені, ударів та запалень, у малих дозах – при гіперфункції щитоподібної залози і захворюваннях нирок. Цей колір зцілює від хворобливих спогадів, допомагає впоратись з емоційними потрясіннями, сприяє натхненню.

**Фіолетовий** (тайний лідер) – впливає на шишкоподібну залозу (епіфіз). Це дуже сильний і важкий колір, тому користуватись їм треба обережно. Його надлишок може викликати депресію. Не рекомендується для лікування маленьких дітей. Фіолетовий колір знімає внутрішні і гнійні запалення, ішіас. Зменшує висипи на шкірі, знижує серцебиття, допомагає при порушеннях нервової системи. Підтримує імунну систему. Корисний при стомленості і болі в очах, заспокоює емоційно нестійких людей. Несе у собі мир, поєднуючи силу і м'якість. Це вища енергія гуманізму, доброти і любові. Оскільки фіолетовий колір поєднує у собі червоний і синій, він сприяє союзу тіла і духа. Загострює зір та інші чуття.

### Е.3. ПРИКЛАДИ КОЛЬОРОВИХ АФІРМАЦІЙ

Кольорові афірмації – це позитивні твердження з використанням кольорів та їх символічних значень. Їх постійне використання та багаторазове повторення ефективно підвищує вібрації організму. За допомогою афірмацій можна перепрограмувати свій розум кольоровими позитивними твердженнями так, що енергія кольору наситить і оживить Ваш організм. Де б не знаходилось напруження в організмі, його можна полегшити за допомогою промовляння кольорових афірмацій, сконцентрувавшись на відповідній частині тіла, навіть без безпосереднього впливу кольору.

<b>Червоний</b>	З червоним я маю сміливість йти вперед і перемагати.
<b>Оранжевий</b>	З оранжевим я відчуваю щастя і сексуальність.
<b>Жовтий</b>	Із жовтим я яскравий і впевнений у собі.
<b>Зелений</b>	Зелений – це моя внутрішня краса і гармонія.
<b>Блакитний</b>	Блакитний живить і заспокоює мене.
<b>Індиго</b>	З індиго я вірю у свої здібності.
<b>Фіолетовий</b>	Фіолетовий робить мене хорошою людиною.

## ДОДАТОК Ж

### КЛАСИФІКАЦІЯ ЗАПАХІВ ЗА ГРУПАМИ

Східні ароматерапевти класифікують запахи за десятьма групами.

**Стимулятори.** Концентрують увагу, покращують пам'ять, усувають астеничні і депресивні стани, додають бадьорості, працездатності, оптимізму. До них відносяться *кедр, лимонник, лимон, фенхель, апельсин, пачулі, кориця, розмарин, рододендрон, магнолія, камфора, сандал, тибетські пахоці.*

**Адаптогени.** Нормалізують роботу нервової системи, підвищують комунікабельність, усувають різкі спади настрою, важкі думки, наповнюють легкістю і світлом. До них відносяться *м'ята, лаванда, чебрець, лавр, жасмин, троянда, мирра, материнка, мигдаль, тибетські пахоці.*

**Седативні аромати.** Заспокоюють у стресових ситуаціях, при перевтомі, втомі, смутку, плаксивості. Такий ефект мають *ромашка, герань, неролі, сандал, ваніль, чайне дерево, ладан, майоран, лотос, орхідеї, тибетські пахоці.*

**Живильні аромати.** Пожвавлюють при перевтомі, душевних муках, комплексі меншовартості. До них відносяться *туласі (базилік тонкоцвітний), коріандр, герань, грейпфрут, імбир, сосна, туя, лаванда, лавр, м'ята, неролі, троянда, фіалка, чебрець, ладан, кориця, лимон, гарденія, гіацинт, іланг-іланг, сандал, тибетські пахоці.*

**Відновні аромати.** Відновлюють після стресових ситуацій, горя, втрати, скорботи. Це *бергамот, коріандр, герань, апельсин, лаванда, меліса, муск, неролі, лимон, туя, орхідея, тибетські пахоці.*

**Реабілітаційні аромати.** Допмагають впоратись із недугами внаслідок важких захворювань, травм, операцій. Такі властивості мають *амбер, фенхель, імбир, туя, сосна, кедр, апельсин, м'ята, кориця, троянда, гарденія, гвоздика, лимон, магнолія, тибетські пахоці.*

**Відкривні аромати.** Дають тепло, світло в любовних та еротичних контактах. Полегшують взаєморозуміння між закоханими, допомагають уникнути штучних конфліктів. Такі властивості мають *пачулі, апельсин, бергамот, імбир, жасмин (жіночий), мандарин, фіалка, муск, троянда, сандал, туя, вербена, іланг-іланг, афродезія, кедр, кориця.*

**Сімейні аромати.** Підсилюють провідність енергетичних імпульсів між батьками і дітьми, між подружжям і родичами. Створюють затишок, тепло і відчуття легкості в будинку. До них відносяться *жасмин, апельсин, троянда, муск, афродезія, кокос, пачулі, лотос, амбер, тибетські пахощі.*

**«Повернення до себе».** Застосовуються у тому випадку, коли ми випадково або спеціально завдали комусь зло, образили, обдурили, якщо вийшли з себе, розлютилися, впали у гнів. Ці аромати дарують благородство почуттям і думкам, допомагають відновити справедливість і виправити допущені помилки. Такими ароматами є *жасмин, мускус, сандал, амбер, орхідея, коріандр, материнка, розмарин, ваніль, вербена, ладан.*

**Аромати, що підвищують комунікабельність, інтелігентність, чарівність.** Це *афродезія, жасмин, апельсин, мандарин, шавлія, неролі, троянда, ялівець, лимон, кипарис, лимонник, кедр, кориця, ваніль.*

## ДОДАТОК 3

### ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здатності особистості розуміти відносини, які репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 – «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

*Інструкція.* Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з Вашого ступеня згоди з ним: повністю не згоден (–3 бали); в основному не згоден (–2 бали); почасти не згоден (–1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.



6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того, як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююся на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

## **КЛЮЧ**

**Шкала 1** – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

**Шкала 2** – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

**Шкала 3** – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

**Шкала 4** – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

**Шкала 5** – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29

### **Обробка та інтерпретація результатів**

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

**14 і більше** – високий;

**8-13** – середній;

**7 і менше** – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

**70 і більше** – високий;

**40-69** – середній;

**39 і менше** – низький.

## ДОДАТОК И

### МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІКУ ЗА П'ЯТИРІЧНИМИ ІНТЕРВАЛАМИ (О. О. Кронік, Р. А. Ахмеров)

*Інструкція.* Перед Вами – таблиця Вашого життя (минулого, теперішнього і майбутнього), розділена на п'ятирічні інтервали.

<b>Вікові інтервали, років</b>	<b>Оцінка (від 0 до 10)</b>
0 – 5	
6 – 10	
11 – 15	
16 – 20	
21 – 25	
26 – 30	
31 – 35	
36 – 40	
41 – 45	
46 – 50	
51 – 55	
56 – 60	
61 – 65	
66 – 70	
71 – 75	
76 – 80	
81 – 85	
86 – 90	
91 – 95	
96 – 100	
101 – 105	
106 – 110	
111 – 115	
116 – 120	
121 – 125	
126 – 130	

Спробуйте дати найбільш реалістичну оцінку, скільки років Ви проживете (з урахуванням Вашого життєвого потенціалу, спадковості, способу життя). У таблиці позначте число, яке відповідає вказаному Вами віку, в інтервалі з точністю до п'яти років, а також позначте свій теперішній (паспортний, або хронологічний) вік.

Щоб визначити Ваш психологічний вік, необхідно дати оцінку в балах кожній п'ятирічці (за 10-бальною шкалою). Критерій оцінки – насиченість важливими для Вас подіями, досягненнями.

### *Розрахунки*

1. Спочатку знайдіть суму балів насиченості минулого життя (**a**). Якщо Вам, наприклад, 20 років, то треба взяти суму балів від першого п'ятирічного інтервалу (0–5) до четвертого (15–20) включно. Якщо Вам 21 рік, то зробіть «поправку» – до «суми минулого» додайте 1/5 балів, що знаходяться в інтервалі 21–25 років. Якщо Вам 23 роки, додайте 3/5 від цих балів і так далі.

2. Потім підрахуйте суму балів насиченості усього життя за усіма п'ятирічними інтервалами – минуле, теперішнє, майбутнє (**b**).

3. Обчисліть Ваш *коефіцієнт реалізованості* (**R**). Для цього суму балів минулого життя (**a**) поділіть на суму балів усього життя (**b**) і помножьте на 100 % (формула Ж.1):

$$R = \frac{a}{b} * 100 \% \quad (\text{Ж.1})$$

4. Розрахуйте Ваш *психологічний вік* (**ПВ**). Для цього коефіцієнт реалізованості (**R**) помножьте на очікувану тривалість життя (**ОТЖ**) і поділіть на 100 (формула Ж.2):

$$\text{ПВ} = \frac{R * \text{ОТЖ}}{100} \quad (\text{Ж.2})$$

Можна також розраховувати **ПВ**, користуючись вихідними показниками (**a**) і (**b**) (формула Ж.3):

$$\text{ПВ} = \frac{a}{b} * \text{ОТЖ} \quad (\text{Ж.3})$$

## *Інтерпретація результатів*

Психологічний вік (ПВ) багатомірний, тому під час інтерпретації результатів необхідно враховувати також особливості хронологічного віку (ХВ). Максимально можливе значення ПВ дорівнює очікуваній тривалості життя, мінімальне – нулю.

Якщо психологічний вік дорівнює хронологічному, тобто  $ПВ=ХВ$  або відрізняється на  $\pm 2$  роки, то людина психологічно відповідає своєму віку, і картина її життєвого шляху врівноважена. Відповідність ПВ і ХВ свідчить про те, що людина вміє знайти прийнятний для себе темп життя і розвитку, урівняти свої амбіції з можливостями. Вона готова до гнучкого, цілісного, багатогранного світосприйняття й адекватної оцінки життєвих подій.

Якщо психологічний вік менше хронологічного, тобто  $ПВ < ХВ$ , то людина виявляється психологічно молодшою. Для дорослих відхилення – 3–5 років вважається нормою, оскільки така людина відкрита до нових ідей, вражень, почуттів, дій. У підлітковому і студентському віці такі показники ПВ свідчать про більшу орієнтацію на батьків, знижену самостійність у прийнятті рішень, здатність піддаватися сторонньому впливу, прагнення уникати відповідальності, звичку відкладати свої справи «на потім».

Якщо психологічний вік більше хронологічного, тобто  $ПВ > ХВ$ , людина виявляється психологічно старшою. Це вказує на песимістичне світосприйняття і збіднення життєвих перспектив, закритість для нових ідей, отримання нового досвіду, консерватизм. З іншого боку, для молодих людей деяке збільшення ПВ (на 3–7 років) є нормальним і свідчить про наявність певного життєвого досвіду, більшу самостійність у прийнятті рішень, меншу схильність до чужого впливу. У підлітковому віці завищені (+ 7–10 років і навіть більше) показники психологічного віку спостерігаються у дітей з асоціальною поведінкою або у тих, які зростали у неблагополучних соціальних умовах.

Сильне відхилення психологічного віку від хронологічного в обидві сторони (на 10–15 і більше років) можна розглядати як симптом можливої життєвої кризи, відчуття нереалізованості (якщо людина психологічно набагато молодша) або безперспективності (якщо людина психологічно набагато старша). У такому разі людина потребує професійної психологічної або психовалеологічної підтримки, а у деяких випадках – психокорекції стану.

Варто розуміти, що психологічний вік є принципово оборотним. Тобто людина може як старіти у психологічному плані, набуваючи певного досвіду чи реалізуючись у професії, так і молодіти за рахунок переоцінки цінностей, розширення сфери діяльності тощо.

## ДОДАТОК К ШКАЛА ЕМОЦІЙНИХ ТОНІВ

### **4.0 – Ентузіазм**

3,5 – веселість (бадьорість)

СВІТ ПРЕКРАСНИЙ

---

### **3.3 Інтерес**

#### **3.0 Консерватизм**

2,9 – помірна цікавість

2,8 – задоволеність

СВІТ ХОРОШИЙ

---

2,6 – незацікавленість

#### **2.5 Нудьга**

2,4 – монотонність

#### **2,0 Антагонізм**

СВІТ ЗВИЧАЙНИЙ

---

1,9 – ворожість

1,8 – біль

#### **1.5 Гнів**

1,4 – обурення

1,2 – відсутність співчуття

1,15 – невисловлене обурення

#### **1.1 Прихована ворожість**

СВІТ ВОРОЖИЙ

---

1,02 – тривожність

#### **1.0 Страх**

0,98 – відчай

0,96 – жах

0,94 – оціпеніння

0,90 – співчуття (жалість)

0,80 – задобрювання

#### **0.5 Горе**

0,375 – каяття, спокутування

0,3 – відчуття власної негідності

0,2 – самоприниження

0,1 – жертвенність

0,07 – безнадія

#### **0.05 Апатія**

0,03 – аморфність

0,01 – умирання, агонія

00,0 – смерть

СВІТ СТРАШНИЙ

---

---

## ЦИТАТИ ПРО ВЧИТЕЛЯ

*Вчителі відчиняють двері, але увійти ви маєте самі (Китайське прислів'я).*

*Хороший вчитель – як свічка: він спалює себе, щоб освітити шлях іншим (Мустафа Кемаль Ататурк).*

*Учительство – це мистецтво, праця не менш титанічна, ніж праця письменника чи композитора, але більш важка і відповідальна (Дмитро Сергійович Ліхачов).*

*Жодні технології не змінять основного: вчитель повинен заходити до класу з усмішкою і кожен урок починати по-новому (Борис Жебровський)*

*Вчителі – будівничі нашої нації, сила кожної професії в нашій країні зростає зі знань і умінь, які вчителі допомагають прищепити нашим дітям. І, як нація, ми повинні зробити багато, і більше, щоб повною мірою оцінити і підтримати їх роботу (Арне Дункан).*

*Вчителювання не є втраченим мистецтвом, але повага до нього є втраченою традицією (Жак Барзун).*

*Служіння сьогоденню і втілення гуманістичної місії надає драматизму долі вчителя... Професійна діяльність педагога може призвести до душевних втрат через надмірні психічні навантаження. Ми можемо зменшити їх власними зусиллями. І дбати про здоров'я, про свою нервову систему потрібно самому вчителю... Потрібно лише мати установку на самовдосконалення, віру у можливість реалізації свого задуму і бажання отримати задоволення від праці... (Іван Андрійович Зязюн)*

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ**

**ЖАРА**

**Ганна Іванівна**

**ТЕХНОЛОГІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОГО  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ  
І ПРОФІЛАКТИКА  
ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛЯ**

**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК  
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ  
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Технічний редактор

*О. Єрмоленко*

Комп'ютерна верстка  
та макетування

*О. Клімова*

Підписано до друку 24.12.2017 р. Формат 60x84 1/16.

Папір офсетний. Друк на різнографі.

Ум. друк. арк. 7,9. Обл.-вид. арк. 4,9.

Наклад 300 прим. Зам. № 0001.

---

Віддруковано ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи

до Державного реєстру видавців, виготівників

і розповсюджувачів видавничої продукції.

Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року

14027, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40

Тел. (0462) 972-664