***Зміст***

Вступ

Розділ 1. Психологічний аналіз поняття стресу у педагогічній діяльності

1.1 Теоретичний аналіз поняття стресу у психологічний літературі

1.2 Стрес, види стресу та його джерела

1.3 Профілактика стресів у педагогічній діяльності

1.4 Синдром "професійного вигорання" як результат хронічного стресу у вчителів

Розділ 2. Профілактика стресів як засіб збереження здоров’я педагога

2.1 Характеристика методів дослідження стресів у педагогічній діяльності

2.2 Результати дослідження причин стресових ситуацій у педагогічній діяльності та їх вплив на прояв синдрому "професійного вигорання" на базі Городищенської ЗОШ I-II ступенів

2.3 Методи профілактики стресових ситуацій у професії педагога

Висновки

Список літератури

Додатки

# ***Вступ***

Ми всі дуже різні, наші ситуації і проблеми теж. Проте, якщо ми застудилися, температура піднімається однаково. Так само однаково, хіба що з невеликими варіаціями, ми реагуємо на стрес. Уникати його неможливо, тому що життя без стресу починається тоді, коли воно закінчується.

Стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто важче, проте їх все одно доведеться пройти.

Відомо, що людина може переживати стрес як в екстремальних умовах (підкорюючи світовий океан, гори), так і в звичайному житті. При цьому різко зростають як психологічне навантаження, так і вимоги фізіологічної стабільності людини. У своєму житті практично кожна людина відчувала стрес. Актуальність проблеми зумовлена надзвичайною його розповсюдженістю, він виникає через недостатній захист людини від дії несприятливих зовнішніх факторів.

Дуже часто ми повинні виконувати не те що хотілося б, а те, що потрібно. У наше комп'ютерне XXI сторіччя нам постійно не вистачає часу, ми весь час чогось не встигаємо зробити, немає з ким поговорити про свої невдачі, та ми цього й не бажаємо. Зростають навантаження - інформаційні, емоційні - переростають у хронічну психотравмуючу ситуацію й постійне емоційне напруження. Стрес руйнує особистість, є причиною фізіологічних розладів.

Отже, небезпечний не стрес, а те, до чого він може призвести - виснаження. Виснаження на емоційному, інтелектуальному чи фізичному рівні однаково важке; такий стан описують одним страшним словом - дистрес. Він і є тією кімнатою на життєвому шляху, в яку не слід заходити, і з якої рекомендується якнайшвидше вийти.

Звичайно, стрес є складовою життя кожної людини, і його неможливо уникнути, так само, як і потреби пити або спати, але все ж ми можемо спробувати зробити цей процес не таким хворобливим для людей. Головною умовою для зменшення ймовірності виникнення стресів є вміння самостійно знижувати напруження у стресових ситуаціях (релаксація).

У наш час активно вивчається проблема психологічного стресу у трудовій та навчальній діяльності. У вітчизняній та зарубіжній науці почали досить широке вивчення питання впливу інформаційних чинників на діяльність людини та її стани. Вважається, що будь який різновид стресу є в своїй основі інформаційним. Стрес не зводиться лише до емоційного феномену, а детермінується і відображається в мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних та інших компонентах особистості. Саме тому феномен стресу потребує спеціального психологічного вивчення.

На сьогодні спостерігається тенденція до значного зростання кількості нервових розладів та розладів психіки і поведінки. Довготривале обмеження доступу до специфічної інформації або надлишок інформації викликають порушення вищої нервової діяльності, функцій сну, що є результатом розвитку інформаційних стресів і неврозів та визначено основним вектором нашого дослідження. Тобто адаптація людини до стрімких змін навколишнього середовища набуває все більшого значення для сучасної науки.

Крім того, вивчення даної теми є важливою умовою для оптимізації психічної діяльності, її управління з метою максимального пристосування особистості до мінливих умов середовища.

Проблеми розвитку та діагностики стресів і неврозів досліджувались в роботах Б.Д. Карвасарського, В.Н. Мясищева, А.М. Свядоща, З. Фрейда, А. Адлера, М.М. Хананашвілі, В.А. Бодрова та ін.

У дослідження проблеми адаптації вагомий внесок зробили ряд зарубіжних та вітчизняних вчених, серед яких В.П. Казміренко, В.І. Мєдвєвєва, Г.М. Шевандрін та інші.

**Об’єктом дослідження** є професійний стрес вчителя.

**Предмет дослідження** - психологічні особливості професійного стресу вчителя та шляхи його подолання.

**Метою дослідження** є вивчення психологічних особливостей професійного стресу вчителя, що виявляються в його педагогічній роботі.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези визначені такі **Завдання:**

1. Виявити психологічні особливості професійного стресу вчителя та його виникнення.

. Теоретично обґрунтувати та розробити програму з попередження виникнення професійного стресу у вчителів раціональними засобами.

Теоретико-методологічною основою дослідження є основні положення про сутність особистості (Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, С.Л. Рубінштейн); механізми та закономірності психічної саморегуляції (Б.Г. Ананьєв, О.Я. Чебикін); концепція стресу Г. Сельє; теорія психологічного стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмена; теоретико-прикладні основи професійного формування майбутнього спеціаліста (В.А. Семиченко, Н.В. Чепелєва); теоретичні та методологічні засади соціально-психологічного тренінгу (Л.А. Петровська, О.С. Прутченков, К. Рудестам, Т.С. Яценко).

У процесі дослідження для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези використовувались такі методи: теоретичний аналіз та систематизація наукових знань з проблеми стресу, психодіагностичні методи дослідження актуальних станів учителів (бесіди, спостереження, естування), психолого-педагогічний експеримент (констатуючий, формуючий), статистичні методи обробки даних (кореляційний та частотний аналіз).

**Експериментальна база дослідження.** У констатуючому експерименті взяли участь вчителі школи села Городище в кількості 15 людей.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання у науковій галузі та в навчальній діяльності при організації навчально-виховного процесу.

стрес педагог професійне вигорання

# ***Розділ 1. Психологічний аналіз поняття стресу у педагогічній діяльності***

# ***1.1 Теоретичний аналіз поняття стресу у психологічний літературі***

Кожна людина відчувала його, всі говорять про нього, але ніхто не бере на себе завдання вияснити, що ж таке стрес. В наш час багато хто говорить про стрес, пов'язаний з будь - якою діяльністю, з екологічними проблемами, з виходом на пенсію, з проблемами в сім”ї. Але багато гарячих прихильників, які захищають свої тверді переконання не задумуються про значення істинного твердження "стрес" і його механізму. Більшість людей не задумувались про те, чи є різниця між стресом і дистресом.

Слово "стрес", так як і "успіх", "невдача", "щастя", має різне значення для різних людей. Тому дати йому визначення дуже важко, хоча воно дуже часто звучить у нашому повсякденному житті.

А чи не постає питання, що "стрес" просто синонім "дистресу"? Що це втома, біль, страх, необхідність зосередитися, втрата крові чи навіть великий успіх, що ведуть до різкої зміни життя? Відповідь і так і ні. Ось чому так важко дати визначення стресу. Будь - яка із перерахованих причин може викликати стрес, але ні одну із них не можна виділити і сказати, що це і є стрес.

Дистрес - це горе, нещастя, виснаження.

Як же впоратися зі стресом, якщо ми не можемо навіть виявити його? Це питання стало турбувати всіх людей, а також канадського психолога Ганса Сельє, який першим почав досліджувати теорію стресу.

Працюючи ще у Празі в університетській клініці інфекційних хвороб, Сельє звернув увагу на те, що перші прояви різноманітних хвороб - однакові. Після цього він почав розробляти свою гіпотезу спільного адаптаційного синдрому. Зайнявшись дослідженням цих механізмів, Сельє приходить до формулювання більш універсальної концепції стресу. При дослідженні механізмів стресу було виявлено, що причиною багатьох хвороб саме і є стрес.

Перша стаття Сельє про загальний адаптаційний синдром вийшла 1936 року, а 1950-го він опублікував класичну працю на тисячу сторінок "Фізіологія й патологія стресу" з присвятою "всім, хто страждає від стресів"

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярною є теорія стресу, запропонована Гансом Селье. У рамках цієї теорії механізм виникнення стресу порозумівається в такий спосіб.

Усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-пристосувальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу. Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін - організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

**Перша - реакція тривоги**, коли організм починає досить слабко опиратися змінам чи пристосовується до них.

**Друга фаза - опір**, коли здійснюється адаптація до нових умов, організм у повній мірі чинить опір впливу стресора.

**Третя фаза-виснаження**-настає після тривалого впливу стресора, всі резерви адаптації вичерпуються, і організм гине. Звичайно, що остання фаза розвивається не завжди.

Стрес є складовою життя кожної людини і його неможливо уникнути так само, як потреби пити чи спати. Стрес, на думку канадського психолога Ганса Сельє, створює "смак до життя". Дуже важливий і його стимулюючий, формуючий вплив у складних процесах виховання та навчання і всього нашого життя. Але стресові впливи не повинні перевищувати адаптаційні можливості людини, бо тоді може погіршитися самопочуття.

Різні люди реагують на однакові стресори по-різному. У когось реакція активна - під час стресу ефективність їхньої діяльності і далі росте до певної межі "стрес лева", а в інших - реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності спадає "стрес кролика".

Дослідження стресу, започатковане Г. Сельє, набуло подальшого розвитку у працях Л.М. Аболіна, В.А. Бодрова, Р.М. Грановської, Л.А. Китаєв-Смика, Т. Кокса, Г. Купера, Р. Лазаруса, Л. Є. Паніна, М. Є. Сандомирського, Р.А. Тиграняна, О.Я. Чебикіна та інших дослідників. Значна кількість досліджень присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів (Е.І. Бистрицька, В.А. Бодров, Дж. Віткін, Л.А. Китаєв-Смик, О.С. Копіна, Н.В. Самоукіна, В.А. Татенко, О.Я. Чебикін, O.М. Черепанова), зокрема дослідженню професійного стресу (М. Борневасер, Дж. Грінберг, Г. Купер, Л. Леві). Висвітлено вплив професійної діяльності на особистість та здоров’я вчителя (В.С. Агавелян, А.А. Баранов, І.В. Золотаренко, Л.М. Мітіна, А.А. Реан, Є.І. Рогов, Н.В. Самоукіна, І.В. Сурніна, Т.М. Титаренко та ін.). Останнім часом у вітчизняній та зарубіжній психології активно розробляється проблема синдрому емоційного вигоряння в учителів (В.Б. Богуш, В.В. Бойко, С. Маслач, Т.Н. Ронгінська, І.В. Сурніна, Т.В. Форманюк); вивчається проблема саморегуляції учбової діяльності (Л.М. Мітіна, Н.В. Самоукіна, В.А. Семиченко, О.Я. Чебикін, Т.С. Яценко та ін.)

Однак, при всьому розмаїтті досліджень досі не вивчені детермінанти виникнення професійного стресу в учителів, залишається поза безпосередньою увагою проблема попередження професійного стресу вчителя.

Феномен стресу став об’єктом дослідження багатьох вчених. Зміст поняття стресу набув значних змін з моменту його появи, що пов’язано з розширенням сфери його застосування та більш детальним вивченням різних аспектів проблеми. Неоднозначність розуміння природи стресу призвело до розходжень у поглядах на його сутність, до розбіжності трактувань феномену стресу. Усе це свідчить про необхідність подальшого розвитку цього поняття. У роботі за результатами теоретичних досліджень нами було сформульовано визначення стресу, як комплексної психофізіологічної реакції, що виникає внаслідок суб’єктивної оцінки факторів як стресогенних.

На сучасному етапі до чинників виникнення стресу дослідники відносять різнорідні фактори. Визначальними у виникненні стресу є суб’єктивні чинники - суб’єктивна оцінка факторів як стресогенних (В.А. Бодров, М. Борневассер, Б. Доренвенд, Л.А. Китаєв-Смик, Т. Кокс, Р. Лазарус). Інтерпретація факторів як стресогенних багато у чому визначається індивідуально-психологічними особливостями індивіда (внутрішні фактори). Велика кількість робіт присвячена вивченню внутрішніх факторів, серед яких дослідники виділяють характеристики нервової системи, темперамент, нейротизм, інтроверсію, тривожність, агресивність, самооцінку, локус контрою і т.п. (О.І. Бистрицька, Ю.В. Бушов, Т.Н. Васильєва, Г.А. Гайдукевич, В.І. Євдокимов, В.Л. Марищук, А.В. Махнач, Ю.В. Мойкін, Г.С. Нікіфоров, А.О. Прохоров, М. Є. Сандомирський, О.П. Саннікова, І.В. Сергєєва, В.Н. Чернобровкін, І.А. Черняновська). Однак залишаються невивченими основні внутрішні детермінанти виникнення професійного стресу вчителя.

А. Андрєєва, розглядаючи стресостійкість як фактор розвитку позитивного ставлення до учбової діяльності у студентів, стресостійкість розуміє як комплексну якість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією до впливу зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі навчальної діяльності, забезпечує успішне досягнення мети діяльності і реалізується за допомогою способів оволодіваючої поведінки в емоційній, мотиваційній, когнітивній та поведінкових сферах діяльності особистості. До структури стресостійкості авторка включає такі особистісні компоненти як низьку особистісну і ситуативну тривожність, низький рівень нервово-психічного напруження, адекватну самооцінку, високу працездатність, емоційну стійкість.

Софія Грабовська: Стрес - не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймає

Стреси завжди були і будуть. Декілька разів на день кожен із нас може переживати стресову ситуацію. І важко визначити, коли стрес перейшов у стадію захворювання і потрібна кваліфікована допомога. Як навчитися корегувати власний настрій і психологічний стан, про методи запобігання стресу розповідає Софія Грабовська, завідувач кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка.

Нині про стреси говорять багато. Вважають, що з науково-технічним розвитком, в умовах швидкого ритму життя люди дедалі частіше потрапляють у стресові ситуації. Проте чи справді це так?

Якщо психічне напруження не дуже тривале, то такий стрес - тренування та загартовування душі й тіла. Для того, щоб ми відчули життя та зрозуміли свої можливості, нам потрібне напруження. Скажімо, відомий факт, коли тендітна жінка змогла руками підхопити автомобіль, який був небезпечним для життя дитини. Тому варто говорити про те, наскільки організм готовий до стресових ситуацій, наскільки він загартований. А не про те, що тепер людство переживає більше стресів, ніж колись.

Як довго людина може перебувати в стані стресу, залежить від кожного зокрема. Тут велике значення має напруження і сила нервової системи, а також значимість для неї проблеми. Загалом стрес має три стадії. Перша - мобілізація. Друга - тренування, на цьому етапі організм адаптується до стресу. Третя стадія є руйнівною, коли вже вичерпуються всі наші можливості і сили, і тоді організм починає нам допомагати. У цей час виникає стан, який психологи називають "утечею в хворобу". Стрес призводить до порушення функцій гормональної, нервової, серцево-судинної систем та психічної.

І хоча стрес - явище негативне, проте він спонукає організм людини до активності, пристосовує її до життєвих ситуацій. Річ у тім, що життя без стресів неможливе, і рано чи пізно кожна людина переживає стресовий стан. Якщо жертва стресу адаптована до такої ситуації, то подолати її буде легко. Люди, не пристосовані до стресових чинників, не впораються з хворобою самотужки. Відтак більшість хвороб має психологічну основу. А нерозв'язана проблема - це найбільший стрес!

Стан стресу може бути гострим або приймати хронічний характер. Раніше вважалося, що провокатором стресу можуть бути тільки екстремальні ситуації. У цьому випадку ми маємо справу з гострим стресом. Зараз особливості існування суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. У наш час стрес прийняв характер епідемії.

На даний час стрес є збудником різноманітних хвороб. Узагальнення клінічних матеріалів дозволило лікарям припустити, що широке коло впливів, які призводять до стресу, викликає у людей гіпертонічну хворобу, виразку шлунку, деякі інші форми судинної патології з глобальними чи локальними проявами (інфаркт, інсульт, стенокардія, серцева аритмія, нефросклероз). Отримано докази, що в людини, яка придушує постійно свій гнів, підвищується ймовірність таких захворювань як ревматичний артрит, псоріаз, виразка шлунку, гіпертонія. Як писав академік К. Биков: "Туга, яка не виливається у сльозах, змушує плакати інші органи".

Чому стрес викликає соматичні захворювання? Фізіологічні зміни під впливом сильних емоцій нерідко пов'язані із зайвим енергетичним забезпеченням - на непередбачувані обставини. Фізіологічна перебудова при мобілізації резервів може бути не такою надмірною та виснажливою, а от психологічні установки та особистісна позиція людини суттєво впливають на її стан.

Сильні позитивні або негативні почуття тісно пов’язані з умовними рефлексами, які вивчав російський фізіолог Павлов Іван Петрович. Ми на своєму досвіді стараємось уникати всі негативні емоції, а засвоюємо тільки ті форми поведінки, які приносять позитивні емоції або почуття.

Проводячи досліди вчені приходять до такого висновку, що короткочасний стрес може призвести до великих втрат. Коли ми переживаємо короткочасний стрес, то результат може бути як позитивним (при шоковій терапії) так і негативним (як у стані шоку).

Існує стереотипна фізична модель відповіді на стрес незалежно від його причини. Вихід взаємодії з середовищем залежить в певній міри від наших реакцій на стресор, а також і від природи цього стресу. Потрібно знаходити розумний вихід: або прийняти виклик і виявити опір, або уступити і покоритися.

Епохальний вклад в науку полягає не тільки у відкритті нового явища як стрес, а в способах його нового розуміння і пояснення. Видатний вчений Ганс Сельє висуває нові ідеї і формулює концепції для пояснення емпіричних спостережень і експериментальних знахідок, які не складають єдине ціле і тому їх не можна пояснити.

# ***1.2 Стрес, види стресу та його джерела***

Несприятливих обставин у житті вистачає: напружені стосунки вдома, втрата близької людини, почуття самотності, матеріальні труднощі, порожнеча. Це ще не повний перелік тих ситуацій, які можуть спричинити стрес. Ми завжди намагаємося дивитися в майбутнє з надією. Але під тиском реальності руйнується багато наших планів і сподівань. Людина легко дає раду таким ситуаціям як невдалий день або сварка з друзями.

Але тривалі конфлікти й нескінчена низка стресів здатні зашкодити здоров'ю людини.

Відомий дослідник стресу Г. Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте. Є багато визначень стресу:

Стрес (тиск, натиск) - це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника незвичайної ситуації. Стрес необхідний у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили й ставати впевненими в собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини, від нього потерпають найслабші органи.

Стрес-складова частина життя, й у помірних дозах він надає життю смак і аромат.

Стрес природний побічний продукт будь-якої діяльності, він відображає потребу людини в адаптації у пристосуванні до мінливих умов життя. Це вимагає напруження захисних сил, мобілізації внутрішніх ресурсів організму, щоб енергетично забезпечити можливість вирішення нових завдань.

Залежно від подразника, який діє на людину, розрізняють два види стресу.

**Дистрес** - дія негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність організму до несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися;

**Евстрес -** дія позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли за плечима ніби крила виростають.

Періодичні емоційні стреси корисні для організму: вони позитивно впливають на зовнішній вигляд, мобілізують сили й розумові здібності. Але від дистресу потрібно терміново рятуватися, поки він не встиг втрутитися у ваше життя, здоров'я, кар'єру.

Що ж відбувається з тілом, коли ви потрапляєте у стресову ситуацію? У цей момент надниркові залози викидають у кров гормон адреналіну і норадреналіну, у вас стискаються кулаки, дихання стає уривчастим.

Такі зміни передбачені природою як захисна реакція на небезпечні ситуації.

Стрес дійсно здатний пробудити приховані резерви людини, примножити сили й розумові здібності.

Головне при цьому спрямувати їх у потрібне русло й з'ясувати причини стресу. Якщо цього не зробити, стресові гормони нагромаджуються й "запускають" в організмі іншу хімічну реакцію - людина стає агресивною, починає нервово ходити зі сторони в сторону, метушитись. Утім, через якийсь час усе відбувається з точністю до навпаки: стрес переходить у стадію пасивних негативних емоцій - опускаються руки, розвивається депресія.

Найнебезпечніша стадія стресу - коли він переходить у хворобу, з якою впоратися під силу лише кваліфікованому психотерапевтові. На цьому етапі надниркові залози, крім адреналіну, починають продукувати небезпечний гормон кортизон, що може спровокувати погіршення пам'яті, серцево-судинні захворювання, хвороби шлунково-кишкового тракту, ослаблення імунітету, раннє старіння, проблеми зі шкірою.

Інша річ, що одні вміють протистояти стресам, а інші - ні.

Усіх людей можна умовно поділити на дві групи:

до першої групи належать ті, хто погано переносить шум, галас, поспіх, тобто головними стрес-чинниками для них є надмірні подразники. Це, так звані "черепахи", які не можуть ефективно працювати, якщо поруч хтось є, якщо на результати їхньої праці дуже чекають чи мають їх оцінювати. "Черепахи" віддають перевагу спокою, тиші, прагнуть працювати на самоті;

друга група - "скакові коні", навпаки, погано реагують на брак подразників, монотонну діяльність, обмеження в контактах. Цих людей дратує тиша, вони люблять працювати з увімкненим приймачем або телевізором. Якщо на виконання завдання лишається мало часу або хтось дуже чекає на результат їхньої роботи, вони краще концентрують увагу, швидше діють.

Фармакологи та фізіологи здавна знають, що слабкі подразники збуджують життєдіяльність, середні - підсилюють, сильні - гальмують, а дуже сильні - паралізують. Усе залежить від індивідуальних рис особистості - той самий стресор може стати для однієї людини стимулом для саморозвитку, а іншу призвести до сильних переживань.

Прикладом може бути дитяча казка про двох жабенят, які потрапили до глечика зі сметаною. Одне жабенятко поборсалося трохи й вирішило, що не варто марно старатися, склало лапки й захлинулося. А друге нічого не вирішувало, не міркувало - часу не було - воно стрибало дедалі вище, бо дуже хотіло вибратися на волю. І ось жабеня відчуло опору - це під ним утворилася грудка масла, жабеня легко відштовхнулося й вистрибнуло з глечика.

У стані емоційного збудження людина втрачає владу над собою, починає робити вчинки, які потім сама ж засуджує.

Для визначення свого стану можна скористатися тестовими методиками. Визначити стадії стресу можна й за фізичним станом людини.

**Перша стадія** - втома, кров від мозку прибуває до м'язів, розумова діяльність ускладнена, очі сухі шкіра блискуча й масна.

**Друга стадія** - вертикальний чи боковий страбізм (косоокість), унаслідок якого людина певний час не може адекватно сприймати відстань.

**Третя стадія**-під райдужною оболонкою обох очей видно смугу білкової оболонки. Виникає відчуття розбіжності з самим собою. Свідомість не контролюється.

Якщо у вас все-таки дистрес? Вам ніколи не принесе полегшення:

— активний "відпочинок" біля телевізора, а також читання книг, спроба звинуватити в своїх невдачах інших;

— сплески бурхливих емоцій зі сльозами й голосінням;

— бажання "усамітнитися", щоб "плекати" свій поганий настрій;

— снодійне.

Існують різні способи боротьби зі стресом:

— релаксація;

— концентрація;

— ауторегуляції подиху.

Афект (лат.) - протилежність спокоєві душі, припинення або утруднення в звичайному, нормальному плині представлень. Таким чином, афект позбавляє людини спокійної розважливості мислення і волі. Звичайно приводами афектів служать сильні і раптові враження, під впливом яких потрясається і раптово змінюється щиросердечний стан людини. Стара психологія, зі своєю теорією окремих щиросердечних здібностей, відносила афект до області відчувань, а пристрасті - до області волі самостійних щиросердечних здібностей. Однак, варто відрізняти афекти від пристрастей: перші звичайно виникають раптово і, швидко досягши своєї вищої напруги, настільки ж швидко зникають, уступивши місце реакції; другі відрізняються найбільшою тривалістю і сталістю, розвиваються і наростають часто досить повільно.

Ступені афекту досить різні. У вищій напрузі вони діють приголомшуючи, іноді навіть заподіюючи смерть, як наприклад переляк з радості або страху. Почуття, викликувані афектом, можуть бути як приємними, так і неприємними або навіть одночасно і радісними і сумними, як, наприклад, при подиві. Немає ніякої підстави затверджувати, що тільки людина піддається афектам, тому що й у тварин виявляються подібні явища; однак, тільки людина, у силу свого вищого духовного розвитку, здатний придушувати в собі і приборкувати афект.

Це поняття виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму на будь-який несприятливий вплив. Пізніше його стали тлумачити як стан людини, що виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори) на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях. Залежно від виду стресора (чинника, що викликає стан стресу), розрізняють фізіологічний і психологічний стреси. Фізіологічний стрес у людини виникає через надмірне фізичне навантаження, високу і низьку температури, больові стимули, утруднене дихання тощо. Психологічний стрес є наслідком дії чинників, пов´язаних із загрозою, небезпекою, образою, інформаційним перевантаженням та ін.

Психологічний стрес буває двох видів:

інформаційний. Виникає за інформаційних перевантажень, коли людина не справляється із завданням, не встигає приймати рішення в необхідному темпі та при високому ступені відповідальності за наслідки;

емоційний. З´являється в ситуаціях відчуття загроз, небезпек, образи тощо.

Симптомами психологічного стресу є безсоння, головні болі, погіршення апетиту, настрою, "мішки”, синці під очима, "замерзання” пальців рук і ніг.

# ***1.3 Профілактика стресів у педагогічній діяльності***

Професійна діяльність педагога в усі часи була однією з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних та неконтрольованих комунікативних ситуацій, з нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності вчителя, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо. Однак, попри об'єктивні стресогенні чинники педагогічної діяльності, усе ж таки є вчителі, які можуть успішно впоратися зі стресами і зберігають як психологічне благополуччя, так і фізичне здоров'я

В епоху соціальних та економічних змін, коли ламаються ціннісні пріоритети в суспільстві й виникає безліч суперечливих вимог до освітньої діяльності, педагогу стає працювати дедалі складніше. Одні учасники педагогічного процесу вважають головним здоров'я дитини, інші вимагають глибоких знань, а треті віддають першість вихованості. Але хоч які пріоритети обрав для себе вчитель, завжди будуть люди, невдоволені його роботою.

Недостатня оплата вчительської праці також загострює психологічне неблагополуччя педагога. Навіть матеріально невибагливий учитель усвідомлює дисбаланс між енергетичними затратами на свою працю і тією винагородою, яку за неї отримує. На основі цього усвідомлення виникає хронічний внутрішній конфлікт, який дістав назву "моральне банкрутство". Цей конфлікт особливо загострюється в дуже відповідальних, самовідданих учителів, які вболівають за дітей і не можуть працювати не в повну силу.

Однак, попри об'єктивні стресогенні чинники педагогічної діяльності, усе ж таки є вчителі, які можуть успішно впоратися зі стресами і зберігають як психологічне благополуччя, так і фізичне здоров'я. Цей факт є безперечним доказом того, що подолання негативного впливу стресів на організм можливе навіть у такій емоційно напруженій роботі як педагогічна.

Слід навести приклад різноманітних сучасних психологічних технік профілактики стресових і психосоматичних розладів, які можна використовувати як для самодопомоги, так і в роботі з людьми в емоційно неблагополучному стані. Усі ці техніки є ефективними лише для певної групи людей: не буває прийомів, що підходять для всіх. Одній людині легше нормалізувати свій психологічний стан через розслаблення м'язів, іншій - через рухову активність; хтось краще використовує можливості уяви, а хтось - абстрактно-логічне мислення. Тому можна спробувати всі техніки, а застосовувати варто лише ті з них, які ефективні саме для вас.

Детально описано і принципи дії кожної групи психопрофілактичних методів. Такий опис допоможе уникнути типових помилок у використанні психологічних технік, а також свідомо створювати свої методи гармонізації психофізичного стану, що найбільше відповідають індивідуальності людини чи специфіці ситуації.

Стрес - це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації. Викид у кров спеціальних гормонів ("глюкокортикоїдів") підвищує тонус м'язів, збільшує кількість глюкоза, зменшує потяг до сну. Але така мобілізація організму відбувається за принципом "боротися - зараз, лікуватися - пізніше", тому ті самі гормони, що мобілізують організм на боротьбу, паралізують функції, які не є життєво необхідними в період стресу: страждає, насамперед, імунна система, порушуються процеси регенерації тканин, блокується вироблення статевих гормонів та гормонів росту тощо.

Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку типових психосоматичних розладів. Патогенний вплив надмірного стресу на здоров'я людини відбувається за такими трьома основними напрямками:

**Розлади опорно-м'язового апарату.** Постійне напруження м'язів спричиняє порушення іннервації тканин, внаслідок чого розвиваються запалення в м'язах, зв'язках, суглобах, людина може відчувати болі в спині, шиї, плечах, ногах, головний біль через порушення кровопостачання мозку.

**Порушення обміну речовин.** Підвищене вироблення глюкози порушує регуляцію обміну речовин: у людей може зникати або зростати потреба в їжі, виникати надмірний потяг до солодкого, хтось може набирати вагу, навіть якщо не переїдає, а хтось - відчувати знесилення, сонливість, хронічну втому тощо.

Погіршення психоемоційної регуляції.

Надмірна активізація організму не тільки спричиняє безсоння (на яке скаржаться 70% учителів), а й знижує якість сну. Людина не висипається, навіть якщо вона проспала необхідні вісім годин. Неповноцінний сон підвищує нервозність, збудливість, дратівливість, знижує уважність, пам'ять, самоконтроль.

Профілактика негативного впливу стресу на організм полягає в зменшенні часу або сили дії стресових факторів на людину засобами саморегуляції дихання, мислення, уяви або тонусу м'язів. Таку профілактику можна здійснювати як під час перебування в стресовій ситуації, так і одразу після виходу з неї.

Стрес може бути і корисним, і руйнівним. Так, поряд зі стресорами, спільними для всіх людей, у діяльності педагога є професійні стрес-чинники: відповідальність, необхідність бути спостережливим, постійно підтверджувати свою компетентність, а також тимчасова мінливість діяльності.

Щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку, тому що постійно перед ним постають нові і складні завдання, без часу на обмірковування. Мабуть, тому майже третина вчителів вважає навчання "стресовим заняттям". До 80 % педагогів перебувають у досить напруженому стані. Усе це негативно впливає на діяльність педагога, призводить до апатії, депресії, песимізму, хвороб, "професійного вигорання". Тому стресам варто протидіяти. Стрес можна послабити або взагалі усунути з нашого життя, змінивши своє ставлення до реальності, управляючи своїми думками. Наш розум має надзвичайну силу, яку потрібно спрямувати на ослаблення стресу, а не на його посилення. Ви відчуваєте стрес у тому випадку, коли переконали себе в цьому. Ви безпорадні тільки тоді, коли почуваєтеся безпорадним. Ви потрапляєте в ситуацію, з якої нема виходу, коли ви вирішили, що виходу нема.

Змінюючи думки, сподівання, настанови, ви вчитеся жити без стресу. Змінюючи себе, ви обов'язково відчуваєте, що змінилися люди і події, які раніше викликали у вас стрес.

Було б неправильно вважати, що навколо вас існує певне стресове середовище; що хоче занапастити вас. Стресовий стан визначається тим, як ви реагуєте і що говорите, а не тільки зовнішніми чинниками, які викликають стрес. Доречним у цьому випадку буде згадати слова відомого російського письменники Л. Толстого: "Людина розумом може і повинна позбутися того, що її турбує".

Характер реакції тісно пов'язаний з хворобами, що виникають внаслідок стресу. Узагальнення клінічних матеріалів дозволило лікарям припустити, що широке коло впливів, які призводять до стресу, викликає у людей гіпертонічну хворобу, виразку шлунку, деякі інші форми судинної патології з глобальними чи локальними проявами (інфаркт, інсульт, стенокардія, серцева аритмія, нефросклероз). Отримано докази, що в людини, яка придушує постійно свій гнів, підвищується ймовірність таких захворювань як ревматичний артрит, псоріаз, виразка шлунку, гіпертонія. Як писав академік К. Биков: "Туга, яка не виливається у сльозах, змушує плакати інші органи".

Лікарі давно звернули увагу на зв'язок конкретних емоцій з деякими хворобами. Так, М. Аст-Вацатуров вважав, що серце частіше вражається страхом, печінка-гнівом та люттю, шлунок - апатією та придушеним станом, а ймовірність блювоти зростає під час хвилювання.

Для хворих на серцево-судинні недуги характерна дуже висока самооцінка, яка призводить до таких рис вдачі як індивідуалізм, невдоволеність своїм становищем у житті (професією, посадою). Як правило, ці люди стримані, легко ображаються, тягнуться до інших людей, але важко з ними знаходять спільну мову. Під час несприятливої ситуації чи хвороби замикаються в собі, зменшують кількість контактів та роблять їх поверховими, оскільки для них характерна підвищена чутливість до мовних подразників.

Для хворих на виразку шлунку характерні тривожність, роздратованість, підвищена доскіпливість та загострене почуття відповідальності. Такі люди прагнуть зробити значно більше, ніж реально можуть.

Велике значення для психічного та фізичного здоров'я має емоційний клімат удома та на роботі. Настрій кожного багато в чому залежить від оточення, від їхнього ставлення, виявленого в словах, міміці, вчинках. Спілкуючись з людьми, несвідомо "заряджаєшся" їхнім оптимізмом чи смутком. Найбільш очевидними проявами сприятливої атмосфери є увага, симпатія людини до людини.

Однією з причин напруження може бути і надто близьке, вимушене спілкування. Травматичний вплив визначається в цьому випадку тим, що звуження кола та поглиблення неприємного спілкування швидше вичерпує інформативну цінність кожного із членів групи, що врешті призводить до напруження та бажання ізолюватись.

Психічне напруження, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки є найбільш руйнівними стресорами для людини. Вони, крім фізіологічних змін, які призводять до соматичних хвороб, дають ще й психічні наслідки емоційного перенапруження - неврози.

Неврози *(*від грец. пешоп *- "*нерв") виникають при гострому інформаційному дефіциті, коли невідомо, як вийти із болісної для людини ситуації. Тоді виникає конфлікт між необхідністю вирішити життєву ситуацію та неспроможністю це зробити. В таких умовах може розвиватися невроз - функціональний стан нервової системи, при якому різко підвищується чутливість до сигналів внутрішнього та зовнішнього середовища.

Неможливість зовнішньо виявити активність, цілеспрямовано діяти переносить активність усередину і вона стає деструктивною для особистості - розвивається невроз. Тому головним моментом зняття напруження та полегшення стану є заміна внутрішнього руху на зовнішній. Цьому сприяють усі види рухової активності.

Професійний стрес педагога є комплексною психофізіологічною реакцією, що виникає внаслідок суб’єктивної оцінки дії зовнішніх факторів (професійно-міжособистісних і професійно-соціальних) як стресогенних під впливом внутрішніх факторів (інтраособистісних). Для професійної діяльності вчителя характерний специфічний набір стресорів, які провокують виникнення професійного стресу.

Найстресогеннішими для педагогів є такі професійні фактори, як байдуже ставлення учнів до навчання, перекладання батьками своїх обов'язків на вчителів, низька заробітна платня, падіння престижу навчання і професії вчителя, відсутність упевненості в завтрашньому дні. До особистісних характеристик, що зумовлюють виникнення стресу вчителів і майбутніх педагогів, дослідники відносять нейротизм, тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність. Високий же рівень екстраверсії, емоційної стабільності, адекватна висока самооцінка, інтернальний локус контролю, толерантність та задоволеність своїм професійним вибором сприяють стресостійкості педагога. Водночас стресостійкість визначає психологічне здоров’я педагога та є однією із професійно значущих якостей особистості учителя.

# ***1.4 Синдром "професійного вигорання" як результат хронічного стресу у вчителів***

Про наявність великої кількості стресорів у педагогічній діяльності говорять вже давно як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. Професія педагога насичена багатьма стресогенами, серед яких такі, як соціальні оцінка, невизначеність, повсякденна рутина тощо. Прояви стресу в роботі вчителя різноманітні й численні. Серед найбільш поширених можна вирізнити такі, як: фрустрованість, підвищена тривожність, дратованість, виснаженість.

Суттєвим стресогенним фактором є психологічні й фізичні перевантаження педагогів, які спричиняють виникнення так званого синдрому "професійного вигорання" - виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї.

Професія педагога - одна з тих, де синдром "професійного вигорання" є найбільш поширеним. Тому дуже важливим є вивчення особливостей його виникнення, розвитку та перебігу саме у педагогічній діяльності.

Навчальне навантаження вчителя становить приблизно 22-27 годин на тиждень, окрім цього, 13-18 годин відводиться додатково на інші види педагогічної діяльності. Отже, робочий тиждень вчителя становить в середньому 35-45 годин. Такі перевантаження можуть призвести до виснаження моральних і фізичних сил, а згодом і до "професійного вигорання".

"Синдром професійного вигорання" є стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Зважаючи на визначення стресового процесу за Г. Сельє (тобто стадій тривоги, резистентності і виснаження)"професійне вигорання" можна вважати третьою стадією, для якої характерний стійкий і неконтрольований рівень збудження. Педагоги працюють у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги і контролю за взаємодією в системі "вчитель-учень" за таких умов стрес спричиняється безліччю стресогенів, які безперервно накопичуються в різних сферах життєдіяльності. Наразі почуття контролю над тим, що відбувається, може мати вирішальне значення. Якщо "педагог реагує адекватним, адаптивним чином, він більш успішно й ефективно діє та підвищує свою функціональну активність і впевненість, у той час, як дезадаптивні реакції ведуть по спіралі вниз, до "професійного вигорання". Коли вимоги (внутрішні та зовнішні) постійно переважають над ресурсами (внутрішніми й зовнішніми), у людини порушується стан рівноваги. Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до "професійного вигорання". "Вигорання" - це не просто результат стресу, а наслідок некерованого стресу.

Отже, синдром "професійного вигорання" - один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності. Цей термін - загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи. Оскільки дані сучасних досліджень унаочнили, що "професійне вигорання" можна відрізнити від інших форм стресу як концептуально, так і емпірично, виникла необхідність у систематичних наукових дослідженнях цього синдрому.

Термін "професійне вигорання" з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно завантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це - люди, які працюють у системі "людина-людина": лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі тощо. Як зазначають зарубіжні дослідники з Канади, США, Західної та Центральної Європи, а також вчені з Росії та України, фахівці, які працюють у згаданій системі, змушені постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів (пацієнтів, вихованців), тому мимоволі стають залученими до цих переживань, через що й зазнають підвищеного емоційного напруження.

З 1974 року вийшло друком понад 2500 статей і книг; присвячених вченню синдрому "професійного вигорання". Але переважна більшість із них - описового й епізодичного характеру. Літератури, що розкривала науково-практичні дослідження в цій галузі, іще недостатньо. Проте дослідження синдрому триває. Нині він має вже діагностичний статус у "Міжнародній класифікації хвороб - 10": "Z 73 - проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям".

Дослідження цього синдрому розпочалося зі співробітників медичних установ та різних громадських організацій. Ф. Сторлі - професор Школи догляду при Університеті штату Невада - проводила дослідження цього феномену на медсестрах, які працюють у кардіології. Вона зробила висновок, що цей синдром є результатом конфронтації з реальністю, коли людський дух виснажується в боротьбі з обставинам які важко змінити. Як наслідок розвивається професійний аутизм. Необхідна робота виконується, але емоційний внесок, який перетворює завдання в творчу форму, відсутній.

Професор психології Каліфорнійського університету К. Маслач деталізувала це поняття, окресливши його як синдром фізичного та емоційного виснаження, що складається з розвитку негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрати розуміння співчуття щодо клієнтів. Доктор К. Маслач підкреслює, що "професійне вигорання" - це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а скоріше емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням.

Нині відомі три підходи до визначення синдрому "професійного вигорання".

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

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

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

Г. Роберте класифікує вищенаведені симптоми як:

) зміни у поведінці;

) зміни в мисленні;

) зміни у почуттях;

) зміни в здоров'ї.

Серед симптомів, що виникають першими, можна вирізнити загальне почуття втоми, вороже ставлення до роботи, загальне невизначене Почуття занепокоєння, сприймання роботи як такої, що постійно ускладнюється та стає менш результативною. Педагог може легко впадати в гнів, дратуватися і почувати себе розбитим, зосереджувати увагу на деталях і бути налаштованим надзвичайно негативно до усіх подій. Гнів, що він відчуває, може призвести до розвитку підозрілості. Педагог може думати, що співробітники хочуть його позбутися. Цей стан може посилюватися почуттям "незалученості", особливо якщо раніше педагог брав участь у всіх подіях. Окрім того, кожен, хто намагається допомогти, щось порадити, викликає роздратування.

Серйозними проявами "професійного вигорання" є поведінкові зміни і ригідність. Якщо людина зазвичай балакуча й нестримана, вона може стати тихою і відчуженою. Чи навпаки, людина, що зазвичай тиха й стримана, може стати дуже говіркою, вступати в бесіду будь з ким. Жертва "професійного вигорання" може стати ригідною у мисленні. Ригідний педагог закритий до змін, оскільки це вимагає енергії та ризику, котрі є великого загрозою для вже виснаженої особистості.

Педагог, який відчуває, на собі дію синдрому "професійного вигорання", може намагатися подолати ситуацію, уникаючи співробітників і учнів, фізично і думкою дистанціюючись від них. Уникнення та дистанціювання можуть проявлятися багатьма шляхами. Наприклад, педагог може часто бути відсутнім на роботі. Він може спілкуватися безособовими способами з колегами й учнями, може зменшувати власну залученість до контактів з ними. Педагог, врешті-решт, впадає в депресію й починає сприймати ситуацію як "безнадійну". Він може залишити свою посаду чи взагалі змінити професію.

Російський вчений В.В. Бойко розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні компоненти "професійного вигорання". Створена ним "Методика діагностики рівня емоційного вигорання" дає змогу оцінити прояви синдрому за дванадцятьма основними симптомами, що зазвичай супроводжують три компоненти "професійного вигорання".В. В. Бойко характеризує компоненти згаданого синдрому так:

. Перший компонент - "напруження" - характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаної власною професійною діяльністю.

Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

переживання психотравмуючих обставин - людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі;

незадоволеність собою - незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом;

"загнаність у кут" - відчуття безвихідності ситуації, бажаня змінити роботу чи професійну діяльність взагалі;

тривога й депресія - розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

2. Другий компонент - "резистенція" - характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захис них реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми.

Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

неадекватне вибіркове емоційне реагування - неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки;

емоційно-моральна дезорієнтація - розвиток байдужості у професійних стосунках;

розширення сфери економії емоцій - емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації;

редукція професійних обов'язків - згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витрачати на виконання професійних обов'язків.

3. Третій компонент - "виснаження" характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень.

Тут виявляються такі симптоми, як:

емоційний дефіцит - розвиток емоційної почуттєвості на тлі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків;

емоційне відчуження - створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях;

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

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

Отже, за В.В. Бойко, кожен компонент синдрому складається з 4 симптомів.

**2. Професійне вигорання**

Емоціогенність закладена в самій природі вчительської праці, особливо у праці вчителя початкових класів, причому емоції мають найрізноманітніший характер. Більшість авторів сьогодні схиляються до думки, що емоціогенні форми професійної дезадаптації вчителів (у яскраво вираженій формі це "синдром згоряння”) є характерною ознакою даного виду діяльності і водночас можуть бути виявом професійної непридатності.

"Синдром згоряння” - складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром виявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, ентузіазму, утраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому. Отже, якщо подібний синдром спостерігається у вчителя початкових класів, то це стає небезпекою для його учнів, тому що, як уже згадувалося, настрій учителя швидко передається молодшим школярам.

Н. Амінов наводить такі основні ознаки цього синдрому:

— виснаження, утома;

— психосоматичні ускладнення;

— безсоння;

— негативні настанови стосовно підлеглих;

— негативні настанови щодо своєї роботи;

— нехтування виконанням своїх обов’язків;

— збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки);

— зменшення апетиту чи переїдання;

— негативне самооцінювання;

— посилення агресивності (роздратованості, напруженості);

— посилення пасивності (цинізм, песимізм, безнадія, апатія);

— почуття провини.

Н. Амінов підкреслює, що останній симптом властивий тільки людям, які професійно, інтенсивно взаємодіють з іншими людьми.

При цьому він припускає, що синдром емоційного згоряння має місце саме у тих вчителів, у яких виявляється професійна непридатність (ось чому важливою залишається проблема якісної професійної підготовки вчителя початкових класів). Якість опору цього суб’єктного синдрому (тому що він розвивається у процесі і результаті діяльності) визначається індивідуальними психофізіологічними і психологічними особливостями, що певним чином зумовлюють і сам синдром згоряння. Отже, визначте стан своєї нервової системи.

# ***Розділ 2. Профілактика стресів як засіб збереження здоров’я педагога***

# ***2.1 Характеристика методів дослідження стресів у педагогічній діяльності***

Лікарі вважають одним із методів профілактики стресу раціональне харчування. Вони рекомендують вживати побільше овочів, які містять багато вуглеводів і вітамінів, не зловживати кавою, алкоголем, що є сильним детонатором стресу.

Уміння насолоджуватися життям, знаходити в буденному радість - яскравий показник здоров´я людини. Саме тому лікарі радять профілактику здоров’я радістю. У психологічному плані життєрадісність зумовлюють різноманітність вражень, музика, спілкування з природою, любов - подяка, повага, довіра, замилування, дружнє ставлення, доброзичливість.

Найпоширенішими ознаками серед інтелектуальних проявів стресу майбутніх учителів є домінування негативних думок, труднощі у зосередженні на необхідному, постійне й безплідне обмірковування однієї і тієї ж проблеми, підвищене відволікання, труднощі у прийнятті рішень, тривале невизначення у ситуації вибору, пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось, звуження "поля зору", вдаване зменшення можливих варіантів дій; серед поведінкових - збільшення кількості помилок при виконанні звичних дій, втрата апетиту або переїдання, збільшення кількості конфліктних ситуацій у навчанні та сім’ї, хронічний брак часу, суттєве зменшення кількості часу для спілкування з близькими та друзями, низька продуктивність діяльності; серед емоційних - підвищена тривожність, сумний настрій, зменшення почуття впевненості у собі, зменшення задоволеністю життям, відчуття постійної туги, депресія, роздратованість, напади гніву, відчуженість, почуття самотності, втрата інтересу до життя; серед фізіологічних - прискорений або неритмічний пульс, підвищена втомлюваність, зниження імунітету, часті нездужання, головні болі, зниження або підвищення артеріального тиску.

Наскільки людина піддається стресам, залежить від її темпераменту. Ще у зародку людини видно, чи розгалуження внутрішньої системи травлення є більшим, наприклад, від побудови м'язів та скелету або від нервової системи. Якщо система травлення сформована так, що вона є більшою за інші системи, то такі люди легше можуть упоратися зі стресами у спілкуванні. Якщо більш розвинені кістяк і м'язи, то для таких людей важливим є зняття напруги за допомогою фізичних навантажень. Коли людина розумової праці потрапляє у фізичний стрес, то він для неї буде надмірним. Тоді як, скажімо, для атлета не було б стресу. Все залежить, скільки зусиль людина повинна докласти. Визначити, у який спосіб краще вийти зі стресу, як розслабитися, залежить індивідуально від кожного з нас.

Розлади психіки можна подолати в кабінеті лікаря-психотерапевта, котрий за допомогою співбесіди намагатиметься мобілізувати людину, щоб вона знайшла в собі силу побороти невротичні прояви, які спричинюють життєві негаразди. Психічні захворювання можуть формуватися впродовж життя, починаючи з раннього дитинства, відтоді, коли малюк учиться сам розв'язувати найпростіші проблеми і відповідати.

Визначити, що в людини стрес, хоча його симптоми різноманітні, не так уже й важко. Часті зміни настрою, нервовість, утома, небажання щось робити, похмурість, головний біль, порушення сну - все це може свідчити про стресовий стан.

Є навіть таке поняття "синдром відкладеного життя", коли людина, окрім роботи, все інше робить ніби мимохіть, щодня переконуючи себе, що зараз головне - розв'язати проблеми на роботі, а ось потім можна буде приділити увагу дружині, дітям, стареньким батькам та й урешті-решт своєму здоров'ю. Відкладаючи життя на потім, ми дуже ризикуємо раптом зіткнутися з тим, що діти виросли і мають своє життя, батьків уже немає, як, утім, і здоров'я, а з давніми друзями немає про що говорити.

А позбутися стресу, депресії можна не лише за допомоги лікаря. Інколи достатньо поговорити зі священиком, розважити себе читанням літератури, приємною музикою, відвідати концерт або спортивний матч улюбленої футбольної команди.

Людина сама створює світ, у якому вона живе. Завдання психолога - навчити людину будувати світ таким, щоб у ньому було комфортно. Оце я можу, оце залежить не від мене. Якщо ми це зрозуміємо, добре. Адже стрес - це не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо. Важливо не затягувати з вирішенням, навчитися опановувати методики, які допомагають людині активізуватися, формувати впевненість у собі і відповідальність. Краще зробити реальний крок, щоб безболісно дійти до наступного. Тому людство вигадало психологію, щоб допомогти людині, яка не може сама собі зарадити.

Стреси підривають наш імунітет, роблять нас уразливими для інфекцій. До далеко не повного списку патологій, причина яких пов’язана з переживанням стресів, належать депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, ослаблення імунної системи й як наслідок вразливість до різноманітних інфекцій, починаючи з банальних застуди і герпесу й закінчуючи такими грізними, як СНІД, деякі форми раку, аутоімунні захворювання, на кшталт ревматоїдного артриту або розсіяного склерозу. Стрес нерідко викликає шкірні реакції (висип, сверблячку, різноманітні дерматити тощо), порушення роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння, різні неврологічні хвороби.

Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. Як відомо, навіть одиничний супергострий стрес, викликаний, приміром, трагічною подією, може стати причиною серйозної хвороби й навіть смерті. Набагато типовішою, проте, є ситуація, коли людина занедужує в результаті одночасного впливу кількох стресових подій "середнього ступеня ваги". Наприклад, захист курсової роботи на носі, а тут ще й заплановане весілля розладналося. У результаті - найтяжчий грип. Хронічний стрес може бути результатом і "просто життя" - якщо воно проходить у несприятливому середовищі, наприклад, у шумному, багатолюдному районі з високим рівнем злочинності. Саме впливом хронічного стресу, зокрема, пояснюється відомий зв’язок між соціальним класом і тривалістю життя: багаті й освічені, в середньому, живуть довше й здоровіше, ніж бідні й малограмотні.

Дослідники розділяють дві "неуникаючі" стратегії. Перша - активна, зосереджена на розв’язанні проблеми, яка викликала стрес, а в разі, коли це неможливо, на діях, що можуть знизити або нейтралізувати його ефект: збирання інформації, планування, звернення по допомогу до інших тощо. Друга стратегія фокусується на нашій емоційній реакції з метою її пом’якшити й коригувати, щоб не "піти в рознос". Сюди входять спроба позитивно інтерпретувати стресову подію, прийняття, пошук опори й розради в релігії. Обидві стратегії можна й треба застосовувати одночасно.

Найефективнішим засобом боротьби зі стресами Г. Сельє вважав захопленість роботою. Водночас він пропонував прийоми, що зводять вразливість людини до мінімуму:

визнайте, що досконалість неможлива, але пам´ятайте, що в кожному виді досягнень є своя вершина, прагніть до неї і задовольняйтеся цим;

цінуйте радість справжньої простоти життєвого укладу;

у будь-якій життєвій ситуації спочатку подумайте, чи варто боротися;

постійно зосереджуйте увагу на приємному і на діях, що можуть поліпшити ваше становище і стан;

намагайтеся забувати про огидне, безнадійне і важке, оскільки довільне відволікання - найкращий спосіб послабити стрес;

ніщо не впливає на людину сильніше, ніж невдача;

ніщо не підбадьорює сильніше, ніж успіх;

навіть після нищівної поразки боротися з гнітючою думкою про невдачу найкраще за допомогою спогадів про колишні успіхи;

навмисне пригадування - дієвий засіб відновлення віри в себе, необхідної для майбутніх перемог;

не відкладайте неприємної справи, якщо вона необхідна для досягнення мети: замість обережного погладжування, що лише продовжить період хвороби, розкрийте нарив, щоб усунути біль;

знаючи, що в суспільстві завжди будуть вожді й ті, кого ведуть, врахуйте: вожді потрібні лише доти, доки послідовникам необхідна їхня допомога;

не забувайте, що немає готового рецепту успіху для всіх: люди різні, і їх проблеми теж.

Сучасні лікарі дають такі рекомендації щодо попередження стресу:

— Ніхто не застрахований від нещасних випадків, різних втрат, складних ситуацій. Але треба не обмежуватися переживаннями, не концентруватися на них, не поступатися депресії, а діяти, шукати вихід, пробувати все нові та нові варіанти.

— Правильно харчуватися: більше їсти натуральних продуктів: овочів, фруктів, зменшити споживання солі. Обов'язково снідати та впродовж дня харчуватися рівномірно.

— Бувати надворі, гуляти, сидіти в парку, бігати, зайнятись аеробікою.

— З’їсти морозиво - там є компонент, який покращує настрій.

— З’їсти банан: в ньому є сиротин - гормон щастя.

— Постійні вправи на релаксацію знижують напруження в стресових ситуаціях.

— Необхідно слухати спокійну музику.

— Робити те, що подобається. Хобі - те, що треба. Зцілення не в тому, що ви робите, а як ви до цього ставитесь.

— Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братися за непосильні завдання.

— Не зловживати кавою, алкоголем.

— Носити одяг бажано синього та зеленого кольорів - вони заспокоюють.

— Зі стресом можна впоратися, треба лише мати бажання та трохи вільного часу лише для себе.

— Постійно концентруватися на світлих сторонах життя та подіях - це збереже здоров'я і сприятиме успіху.

— Справжнє фізичне та психічне здоров'я полягає не в тому, щоб відповідати чиїмсь нормам та стандартам, а в тому, щоб прийти до згоди із самим собою.

# ***2.2 Результати дослідження причин стресових ситуацій у педагогічній діяльності та їх вплив на прояв синдрому "професійного вигорання" на базі Городищенської ЗОШ I-II ступенів***

Стреси, постійні перевантаження нерідко називають "хворобою століття". Багато хто з нас помічає, що стає дедалі більш дратівливим, запальним, нервовим. Як же ми долаємо повсякденні подразники? Наскільки нам вдається оволодіти собою у важливий критичний момент. Хоча б приблизну відповідь на ці запитання, можливо дасть цей тест. Тест проводився на базі вчителів початкових класів Городищенськаї ЗОШ І-ІІІ ступенів.

|  |
| --- |
| П.І.П. |
| Ковальчук Людмила Володимирівна |
| Бойчук Тетяна Анатоліївна |
| Плескач Ірина Гордіївна |
| Наумчук Ольга Іванівна |
| Наумчук Ольга Михайлівна |
| Кошманюк Наталя Онисіївна |
| Місюк Галина Петрівна |
| Бортманська Алла Віталіївна |
| Олексіївець Наталя Вікторівна |
| Швець Ольга Анатолівна |
| Кондрашкіна Світлана Миколаївна |
| Токар Ольга Олегівна |
| Наумчук Людмила Михайлівна |
| Гурінчук Лариса Євгенівна |
| Словінська Світлана Трохимівна |



За підсумками тесту:

% учасників не назвеш терплячими і спокійними. Їх дратують навіть дрібниці. Вони запальні, легко "спалахують". А це розхитує нервову систему, від чого страждає й їхнє оточення.

% - люди належать до найпоширенішої групи людей: дратують речі найнеприємніші, але з щоденних клопотів вони не роблять драми. До неприємностей вони можуть "повернутися спиною", досить легко забуваєть про них.

Серед вчителів була проведена **вправа "Проблема"**

Вправа спрямована на зниження суб'єктивної значущості проблемної ситуації для людини, досягнення нею внутрішнього спокою й адекватного ставлення до проблеми. Час: 10-15 хвилин.

Учасники сідають зручніше і заплющують очі. Уявляють образ-картинку своєї проблеми.

Думають про те, що останнім часом хвилює й мучить найбільше. Коротко сформульовують це для себе у двох-трьох словах.

Уявляють людину, з якою вони нещодавно обговорювали свою проблему. Згадують, про що вона казала, і вони відповідали їй. Відтворюють у своїй уяві інтер'єр кімнати, час і зміст бесіди.

Силою уяви пробують побачити ситуацію збоку, начебто вони стали зовнішнім спостерігачем. Наприклад, бачать себе і свого співрозмовника відбитими у дзеркалі. Включають у цю "картинку" їхніх найближчих сусідів, знайомих або родичів. Які проблеми й невирішені питання є в них? Що їх мучить і які перешкоди їм доводиться переборювати в житті? Уявляють будинок, в якому вони живуть, і людей, які живуть разом з ними.

Коли "картинка" розшириться і стане для виразною, включають у неї місто, в якому вони живуть, думають також про всю країну, про її величезні простори і людей, які живуть у всіх цих містах, селах. Розширюючи свою уяву, уявляють тепер всю нашу Землю з її материками, океанами й мільярдами людей.

6. Рухаються далі до розширення "картинки": подумають про нашу Сонячну систему - величезне вогняне Сонце й планети, які обертаються довкола нього. Пробують відчути нескінченність Галактики та її байдужий "спокій", байдужість до існування якихось маленьких людських істот, які населяють Землю.

. Утримуючи у своїй уяві це переживання неосяжної глибини Космосу, знову думають про свою проблему. Після цього пробують сформулювати її у двох-трьох словах.

Після виконання вправи вчителі зазвичай діляться своїми враженнями, наприклад:

"Я зміг заспокоїтися, коли відчув, що моя проблема - мізерно мала порівняно з величезним і величним Космосом!".

Це добре. Міркування під час вправи були для цієї людини корисними. Проблема, що реально існує в неї, перестала бути такою величезною, як здавалося раніше. Очевидно, перебільшення значущості своєї проблеми придушувало й заважало виробити розумне рішення.

"Я здивований тим, що проблема взагалі перестала для мене існувати! Коли я зміг відчути неосяжність і вічність Космосу наприкінці вправи, при повторному поверненні до своєї проблеми я не міг її сформулювати".

Такий результат свідчить про те, що проблема цієї людини була викликана її втомою і внутрішнім напруженням. Тільки-но вона трохи відпочила і заспокоїлася, проблема перестала для неї існувати.

"Моя проблема стала для мене не такою важливою, тільки-но я подумав про те, скільки людей живе у моїй країні і на цій планеті, і скільки таких, які справді страждають!".

Для цієї людини корисно було поміркувати те, що вона не сама у своєму стражданні. Вона подумала про те, що в багатьох є ще важчі проблеми, і відчула свою єдність із ними. Водночас їй вдалося зрозуміти, що в житті можуть бути ще складніші ситуації, ніж та, в якій вона опинилася.

"Мені було так добре в Космосі! І зовсім не хотілося повертатися на Землю!".

Таке ставлення до вправи показує, що людина прагнула просто заспокоїтися, внутрішньо дистанціювавшись від своїх проблем, хоча б на якийсь час поринути у світ мрій і фантазій. На якийсь час це допоможе, але повертатися в реальність і вирішувати свої проблеми все одно буде треба.

"У мене нічого не змінилося. Моя проблема залишилася для мене такою ж важкою, як і на початку вправи. Те формулювання проблеми, що було на початку, залишилося й наприкінці. Я так само сформулював проблему після повернення з Космосу" та ін.

Такий результат свідчить багато про що.

По-перше, ця людина настільки поглинута своєю справді складною проблемою, що міркування про інших людей і Космос упродовж кількох хвилин для неї явно недостатньо.

По-друге, цілком можливо, вона уже впоралася зі своєю проблемою самотужки й виконання психотехнічної вправи було для неї не аж таке важливе.

По-третє, можливо, їй потрібні інші засоби зняття напруження. І це - нормально. Немає засобів, які допомагають всім і завжди.

Як вже було сказано вище, психологічні методи строго індивідуальні й необхідно шукати ті, які допомагають саме вам. Головне - керувати своїми почуттями та знаходити саме свої засоби саморегуляції.

**Тест для вимірювання ступеня "професійного вигоряння"**

За основу при складанні питальника використовувалася методика К. Маслача та С. Джексона, призначена для вимірювання ступеня "емоційного вигоряння" в професіях типу "людина-людина".



Цей тест показав, що:

|  |  |
| --- | --- |
| П.І.П. | Схильність до "професійного вигорання" |
| Ковальчук Людмила Володимирівна | Відчувають незадоволеність собою |
| Бойчук Тетяна Анатоліївна | Відсутні ознаки "емоційного вигорання" |
| Плескач Ірина Гордіївна | Відсутні ознаки "емоційного вигорання" |
| Наумчук Ольга Іванівна | Відсутні ознаки "емоційного вигорання" |
| Наумчук Ольга Михайлівна | Відчувають незадоволеність собою |
| Кошманюк Наталя Онисіївна | Відсутні ознаки "емоційного вигорання" |
| Місюк Галина Петрівна | Відчувають загнаність у клітку |
| Бортманська Алла Віталіївна | Відсутні ознаки "емоційного вигорання" |
| Олексіївець Наталя Вікторівна | Відсутні ознаки "емоційного вигорання" |
| Швець Ольга Анатолівна | Відчувають незадоволеність собою |
| Кондрашкіна Світлана Миколаївна | Відчувають незадоволеність собою |
| Токар Ольга Олегівна | Відсутні ознаки "емоційного вигорання" |
| Наумчук Людмила Михайлівна | Відчувають загнаність у клітку |
| Гурінчук Лариса Євгенівна | Відсутні ознаки "емоційного вигорання" |
| Словінська Світлана Трохимівна | Відчувають незадоволеність собою |

Вчителям було запропоновано висловитися про те, що вони почули та побачили на семінарі-тренінгу, а також пропонуютьcя рекомендації, як діяти у стресовій ситуації:

З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Розкажіть про те, шо вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши складну ситуацію вголос, ви дістанетеся кореня своїх проблем і знайдете вихід.

Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час біжить швидше. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нікуди не встигає.

Навчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющте очі й подум-ки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть їх у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на другу - ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам удасться впоратися із хвилюванням. Наприклад, купіть собі щось у подарунок. Причому робити це потрібно не так заради себе, як заради свого мозку. Ваша "сіра речовина" теж потребує подяки за відмінно виконану роботу.

Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові.

У відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості.

Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Застосуйте японський спосіб боротьби зі стресами. Коли японець відчуває роздратування, він щосили б'є опудало свого шефа. А якщо у вас під рукою ляльки не виявилося, напишіть "обурливого" листа і з усією люттю, на яку ви здатні, спаліть його або розірвіть на шматки.

Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас часто не вистачає терпіння й часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім не важко.

Вивчення проявів стресу поведінкового та психосоматичного характеру дозволило визначити вираженість певної симптоматики стресу в учителів: майже третина симптомів виявляється у великої кількості респондентів - від 30% до 70%, що свідчить про те, що для вчителів характерними є стресові стани.

Спостереження, експерименти довели, що людині можна навіяти поганий настрій, самопочуття, хворобу. Наприклад, автор бестселера "Думай і збагачуйся” Наполеон Хілл виділяє сім симптомів страху хвороб:

) самонавіювання (постійні розмови про операції, пошук у собі симптомів усіх мислимих хвороб тощо);

) іпохондрія (звичка з приємністю говорити про хвороби, очікувати їх, що обертається нервовим стресом);

) млявість (малорухливий, домашній спосіб життя);

) вразливість (страх хвороб підриває сили, організм перестає чинити опір, виникають сприятливі умови для набуття будь-якої недуги);

) самовтіха (властивість волати до співчуття оточення, використовуючи уявлювану хворобу як принаду);

) нестримність (звичка вживати алкоголь та інші засоби для рятування від головних болів, невралгій тощо замість усунення їх причин);

) занепокоєння.

Для захисту від негативного впливу він пропонує вдатися до таких дій:

. Згадайте, що ви маєте силу волі. Постійно реалізовуйте її.

. Усвідомте, що негативні імпульси проникають у вас через підсвідомість, чому, власне, їх і важко знайти. Отже, не спілкуйтеся з людьми, взаємодія з якими викликає у вас депресію чи занепокоєння.

. Викиньте зі своєї домашньої аптечки улюблені баночки з пігулками, перестаньте плекати застуди, мігрені й хвороби, які ви собі придумали.

. Неухильно прагніть до спілкування з людьми, що пробуджують у вас думку й активну дію.

. Не призначайте побачень хвилюванням - вони й самі прийдуть.

. Відвикайте турбуватися! Прийміть одне для всіх випадків рішення: ніщо, пропоноване життям, не заслуговує на ваші хвилювання. І ви відчуєте рівновагу, ясність інтелекту, що й приведе вас до щастя.

# ***2.3 Методи профілактики стресових ситуацій у професії педагога***

**Тренінг для педагогів "стрес - не проблема!"**

**Мета:**

— з'ясувати вплив стресових ситуацій на організм і психіку людини,

— оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу,

— розвивати навички подолання негативних емоційних станів.

**Вправа "Привітання"**

Мета: встановити контакт між учасниками та налаштувати на роботу у групі.

Правила роботи в групі:

— Будьте відкритими для нових вражень і нового досвіду: аналізуйте власні почуття, думки, ставлення до того, що відбувається на занятті.

— Будьте доброзичливими і щирими, ставтесь уважно до того, що відбувається в колі, але немає потреби кривити душею, говорячи про те, з чим ви не згодні.

— Ви маєте власну думку, вона цінна для нас, висловлюйте її в коректній формі, говоріть від власного імені, оскільки інші можуть мати протилежні погляди.

— Ми, учасники і ведучі, спільно відповідаємо за те, що відбувається на занятті.

Чи згодні ви та чи приймаєте ці правила роботи?

Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: "Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!" Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: "Привіт!". А якщо було сказано комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: "Дякую!" Вправа повторюється кілька разів, а потім правила змінюють. Тепер привітання мають звучати так: "Добридень тим, хто добрий і справедливий!" чи комплімент: "Чудово виглядають усі хитрі й завбачливі". Вислів має містити якусь позитивну характеристику стану, рису характеру тощо. Ті учасники, які, на їхню думку, мають названу рису, повинні хором говорити "привіт" чи "дякую" залежно від того, що це було: привітання чи комплімент; а решта учасників - мовчать.

**Релаксаційна вправа "Храм тиші"**

Вмостіться зручніше. Руки вільно покладіть перед собою. Розслабте спину. Заплющіть очі. Ви робите легкий і глибокий вдих. Спокійний і довгий видих. Без зусиль вільно і легко дихаєте. Ваші ноги торкаються підлоги. Ваші руки торкаються стільчика. Ви відчуваєте їхню опору. Підтримку. Уявіть, що ви прогулюєтесь околицею багатолюдного, великого міста. Спробуйте відчути, як ваші ноги торкаються бруківки. Ви робите крок за кроком. Зверніть увагу на перехожих. Роздивіться їхні обличчя, фігури. Вони проходять поруч стривожені, спокійні, закохані, байдужі, веселі. Довкола багато руху й шуму, людей і автомобілів, яскравих вітрин і кольорових реклам. Зупиніться. Прислухайтесь до своїх відчуттів. Тепер поверніть за ріг і прогуляйтеся тихою алеєю. Ви помічаєте великий будинок, що Вирізняється своєю архітектурою, незвичністю. Ви підходите, торкаєтесь важких, різьблених дверей, на яких читаєте: "Храм тиші". Ви розумієте - це місце, де не чути звуків суєти, де ніколи не вимовлено марного слова. Ви відчиняєте прохолодні двері, входите - й одразу вас огортає повна спокою тиша. Ви відчуваєте, як у цій тиші звільняєтесь від напруження. Ви відчуваєте, як звільняєтесь від емоційного навантаження. В цьому будинку ви наповнюєтесь спокоєм. Зараз вас нічого не хвилює, нічого не бентежить, ви звільняєтесь від усіх турбот. Вся ваша свідомість наповнюється спокоєм. (*Пауза* 1-1,5 *хв.)* Коли ви захочете покинути будинок, штовхніть дерев'яні двері і вийдіть на вулицю. Як ви почуваєтесь тут? Насолодіться своїми відчуттями, повнотою життя. Ви пам'ятаєте дорогу, яка привела вас до храму тиші, щоб іноді повертатись сюди? Глибоко вдихніть та видихніть, розплющте очі та повертайтеся у реальність.

**Підбиття підсумків**

Визначити досягнення поставленої мети. Чи дійсно вдалося розслабитись, які зміни виникли в тілесних відчуттях?

**Вправа "Самопрезентація"**

**Мета:** сприяти зближенню учасників групи та виявити їхні сподівання від роботи в групі.

Зараз у нас є 15 хв для того, щоб кожен із вас міг самопрезентувати себе, давши відповідь на запитання: чого я очікую від цього заняття? Що я ціную в самому собі? Що є предметом моєї гордості? Що я вмію робити найкраще? Презентація відбуватиметься так: один з членів групи називає своє ім'я і дає відповідь на поставлені запитання, закінчуючи називанням імені свого сусіда ліворуч та словами". передаю слово тобі", при цьому злегка торкається його. Наступний учасник дякує попередньому та сам дає відповіді на запитання і т. д" доки не відбудеться самопрезентація всіх учасників групи.

**Як зняти стрес? Комплекс вправ.**

Вправа "Чудесна посмішка"

Дуже корисно починати день так: уранці перед дзеркалом потрібно виконати що-небудь приємне, що допоможе додати обличчю привітного виразу. Тільки з таким обличчям ви можете звертатися до навколишніх. Посмішка не повинна бути на "замовлення" - така посмішка не допомагає.

**Вправа "Подолання нудьги й поганого настрою"**

Включіть швидку музику (яка вам подобається) й потанцюйте.

Ви переконаєтеся, що такий танець (іноді до легкого поту) викличе у вас м'язову радість.

**Вправа "Мелодія"**

Пригнічений стан легко знімається, а хороший настрій стає ще кращим від насвистування мелодії з "настроєм" *{про себе).*

**Вправа "Звільнення від стресу"**

Станьте прямо й максимально розслабте тіло. Дихайте через ніс якнайглибше. Не потрібно працювати, як насос, подих повинний бути хаотичним і досить швидким. Концентруйтеся тільки на диханні. Тіло при цьому може почати рухатися, не заважайте йому. Рухи можуть бути будь-якими.

Не бійтеся. Завдання цього етапу - стати "божевільним". Ви можете робити що завгодно - кричати, стрибати, трястися, танцювати, сміятися, плакати. Не контролюйте себе! Навпаки, намагайтеся реалізувати те, що вам хочеться зробити. Робіть все якомога енергійніше, намагайтеся перетворитися в суцільний згусток енергії.

Станьте прямо й підніміть руки вгору. Починайте вигукувати "ха", намагаючись звільнитися від негативних емоцій, викинути все, що вам заважає, вичерпати себе. Робіть це якомога енергійніше.

Різко зупиніться. Замріть у тому положенні, в якому виявилися. Зберігайте нерухомість. Прислухайтеся до того, що відбувається всередині вас. Не намагайтеся виявити в собі щось незвичайне, а просто станьте стороннім спостерігачем.

Починайте легко танцювати, кружляти, наспівувати. Відчуйте благодать і звільнення.

**Вправа "Подих під час релаксації"**

Дихати неглибоко, гармонійно, оскільки потреба організму в кисні невелика. При цьому подумки вимовляти: "а", "про", "розум", відчуваючи, що при проголошенні "а" наповнюються нижні частини легень, при проголошенні "про" - середні, а при "розум" - верхні (ніби струмінь іде в голову).

Видихнути через рот вузьким струменем, ніби огортаючи тіло "спіраллю" від голови до ніг. При цьому потрібно заплющити очі, якщо після видиху не хочеться дихати, вимовити коротку фразу: "Я спокійний, радісний".

**Вправа "Я переживаю стрес, коли. "**

**Мета:** привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.

Учасники об'єднуються у дві групи за принципом; ромашка, троянда.

Кожна група учасників, враховуючи усі думки, на аркуші А4 пише листа на тему "Я переживаю стрес, коли.". На виконання - 5 хв. Після того, як обговорення завершиться, кожна група повинна презентувати свій аркуш.

**Рефлексія:** стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

**Вправа "Місце спокою"**

**Мета:** розслаблення.

**Матеріали:** магнітофон, записи релаксаційної музики.

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

**Вправа-проект "Правила душевної рівноваги"**

**мета:** розвиток групової згуртованості.

Учасники об'єднуються у 3 групи за принципом: грибочок, ягідка, горішок. Кожна з них повинна написати і презентувати проект: як зберегти душевну рівновагу в стресовій ситуації. Після обговорення кожна група презентує свій проект. На вправу дається 10 хв.

**Обговорення**

Чи можна ваш проект втілити у життя?

Що ви хотіли б змінити від сьогодні?

**Вправа-модель "Вчинки для позитивного майбутнього"**

**Мета:** самоаналіз, рефлексування. Присутні об'єднуються у 3 групи за принципом: ведмедик, вовчик, лисичка. Кожна група, маючи 15 хв, обговорює та створює модель свого позитивного майбутнього, враховуючи таке:

1. Визначте та запишіть 5 вчинків, які ви щоденно реалізуєте та які, як нам відомо, ведуть до бажаного майбутнього.

2. Усвідомивши корисність цих вчинків, визначте, чому кожний з них є доказом певної риси.

3. Зобразіть чотири вчинки, яких слід уникати, якщо ви не бажаєте пережити негативні наслідки.

4. Пропишіть кроки, якими ви будете йти до позитивного майбутнього, якого ви прагнете внаслідок неучасті в цих чотирьох небажаних вчинках. Пропишіть просування до бажаного майбутнього по днях, тижнях, місяцях.

Після презентації групами своїх моделей пропонується обговорення:

Чи можете ви додати до цього переліку те, що ви зараз робите чи бажали б припинити? Якщо ні, то що вам заважає? Запишіть п'ятий пункт.

Спільним для всіх цих учинків є те, що всі вони ведуть вас до бажаного майбутнього. Уявіть собі на деякий час те позитивне майбутнє, яке ви створюєте, діючи таким чином. Переконайтеся в тому, що це - саме те, що ваше майбутнє "Я" бажає і цінує. Оцініть, як відсутність цих чинників привела б вас до небажаного майбутнього.

**Вправа "Заспокойте своє тіло"**

**Мета:** розслаблення.

**Матеріали:** магнітофон, записи релаксаційної музики.

Необхідно викликати напруження м'язів, потім - розслаблення та відчуття теплоти. Спочатку щосили напружте м'язи: рук, живота, ніг. Стисніть зуби, напружте обличчя. Потім відпустіть зуби, розслабте всі м'язи, наскільки це можливо. Виконайте цю вправу тричі. Тепер сконцентруйтесь на кожній частині свого тіла, починаючи зі ступнів. При цьому говоріть собі: "Мої пальці теплі та розслаблені.".

# ***Висновки***

Проблема психологічного стресу населення набуває все більшої наукової та практичної актуальності у зв’язку з безперервним зростанням соціальної, економічної, екологічної, техногенної, особистісної екстремальності людського життя і суттєвими змінами змісту та умов праці у представників різноманітних професій. Комплексна автоматизація роботи систем управління, широке використання обчислювальної техніки, використання інформаційних моделей індивідуального та колективного користування, інтенсифікація праці корінним чином змінює її характер, - спрощуються алгоритмізовані функції спеціалістів, але виникає кількість можливих проблемних ситуацій і темп роботи, підвищується професійна і особистісна значимість і відповідальність за результати і наслідки діяльності. Праця людини в системах управління технікою (діяльність "людини-оператора”) пов’язана з періодичним, іноді досить довготривалим та інтенсивним впливом (чи очікуванням впливу) екстремальних значень професійних, соціальних, екологічних чинників, який супроводжується негативними емоціями, перенапруженням фізичних і психічних функцій, деструкцією діяльності. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом вказаних факторів у людини, є психологічний стрес.

Стрес (тиск, натиск) - це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника незвичайної ситуації. Стрес необхідний у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили й ставати впевненими в собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини, від нього потерпають найслабші органи.

Стрес-складова частина життя, й у помірних дозах він надає життю смак і аромат.

Стрес природний побічний продукт будь-якої діяльності, він відображає потребу людини в адаптації у пристосуванні до мінливих умов життя. Це вимагає напруження захисних сил, мобілізації внутрішніх ресурсів організму, щоб енергетично забезпечити можливість вирішення нових завдань.

Залежно від подразника, який діє на людину, розрізняють два види стресу.

**Дистрес** - дія негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність організму до несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися;

**Евстрес -** дія позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли за плечима ніби крила виростають.

Періодичні емоційні стреси корисні для організму: вони позитивно впливають на зовнішній вигляд, мобілізують сили й розумові здібності. Але від дистресу потрібно терміново рятуватися, поки він не встиг втрутитися у ваше життя, здоров'я, кар'єру.

# ***Список літератури***

1. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы // Вестник Московского университета. - Сер.14. - 1995. - № 4. - С.14-16.

. Блейхер В.М., Крук И.В. Патопсихологическая диагностика. - К.: Здоров’я, 1989. - 279 с.

. Бодров В.А. Информационный стресс. - М.: ПЕР СЭ, 2000. - 352 с.

. Вейн А.М. Неврозы // Журнал неврологии и психиатрии им.С. С. Корсакова. - 1998. - Т.98. - №11. - С.38-41.

. Гиссен А.Д. Время стрессов. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 192 с.

. Дикая Л.Г. О роли психофизиологической саморегуляции в повышении психической устойчивости человека-оператора // Психологическая устойчивость профессиональной деятельности. - М.: Академия, 1984. - C.18-23.

. Донцов А.И. Психология коллектива. Методологические проблемы исследования. - М., 1984. - 208 с.

. Зенков Л.Р., Ронкин М.А. Функциональная диагностика нервных болезней. - М.: МЕДпресс-информ, 2004. - с.66, 226.

. Карвасарский Б.Д. Неврозы. М.: Медицина, 1990. - 387 с.

. Корнієнко О.В. Підтримання психоматичного здоров’я практично здорових людей: Навчальний посібник. - К.: Вид. центр "Київський університет", 2000. - 126 с.

. Краткий психологический словарь / Под ред. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. - М.: Политиздат, 1984. - 431 с.

. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. - М.: Издательство Московского университета, 1993. - с.108

. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975. - 304 с.

. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и стресс-лимитирующие системы организма // Физиология адаптационных процессов. - М.: Медицина, 1986. - С.421-422.

. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988. - 254 с.

. Сельє Ганс "Стресс без дистресса". - М.: Виеда, 1992. - с.212.

. Старцева О. Що таке стрес і як з ним боротися? // Психолог. - 2007. - №2. - с.22-24.

. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг // Психолог. - 2007. - № 23-24. - с.17-24.

. Панаскевич Г. Профілактика стресів у педагогічній діяльності. Тренінг для педагогів // Психолог. - 2008. - № 6. - с. 19-24.

. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоровя та подолати стрес. Семінар - тренінг для вчителів // Психолог. - 2009. - № 29-30. - с.56-58.

. Токар М. Стрес і його джерела // Психолог. - 2007. - № 38. - с.9-12.

. Антоненко І. Як зняти стрес // Психолог. - 2008. - № 18. - с.15.

# ***Додатки***

***Додаток 1***

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень, за кожним висловіть свою думку. Для оцінки ступеня своєї згоди з твердженням використовуйте шкалу:

+ 2 - "так";

+ 1 - "швидше так";

О - "не знаю";

- "швидше ні";

- "ні".

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

2. Я впевнений, що моя робота потрібна людям.

. Через утому чи напругу я приділяю своїм справам менше уваги, ніж потрібно.

. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають при спілкуванні.

. Я не відчуваю підтримки батьків своїх учнів.

. Незважаючи на труднощі, інтерес до роботи зберігається, моя робота приносить мені багато радості.

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

. Я часто радію, що моя робота приносить користь дітям.

. Я помилився у виборі професії (займаю не своє місце).

. Я звичайно виявляю цікавість до учнів і крім того, що стосується уроку.

. У мене багато планів на майбутнє в моїй професії, і я вірю в їхнє здійснення.

. Я постійно відчуваю підтримку в роботі від своїх колег.

. Ранком я відчуваю втому та небажання йти на роботу.

. Учням я приділяю багато уваги, але й одержую достатню віддачу від них.

. Робота приносить мені усе менше задоволення.

. Я б змінив місце роботи, якби була можливість.

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

. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співробітництва в колективі.

. Наша робота низько оцінюється суспільством, непрестижна.

. Після роботи на якийсь час хочеться усамітнитися.

. Моя робота погано на мене вплинула - притупила емоції, зробила нервовим.

. Мої вимоги до якості виконуваної роботи вищі, ніж результат, якого реально досягаю в силу обставин.

. Ситуація на роботі мені здається дуже важкою, напруженою.

. Зазвичай я кваплю час: швидше б робочий день скінчився.

. Під час роботи я відчуваю приємне пожвавлення.

. Моє бажання навчити школярів не знаходить у них підтримки.

. Мені здається, що я занадто багато працюю.

. Останнім часом я став більш "холодним" до тих, з ким працюю.

. Останнім часом мене переслідують невдачі.

. Якби в мене була інша робота, я був би більш щасливий.

. Я часто працюю через силу.

. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато вартісного.

. Працюючи з учнями, наче ставлю "екран", що захищає мене від негативних емоцій.

. Після роботи я почуваю себе, як "вичавлений лимон".

. Мені здається, що колеги все частіше перекладають на мене свої проблеми та обов'язки.

Бланк для відповідей:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| 4 | 11 | 18 | 25, | 32 |
| 5 | 12 | 19 | 26 | 33 |
| 6 | 13 | 20 | 27 | 34 |
| 7 | 14 | 21 | 28 | 35 |

Нижче наводиться "ключ" до методики - перелічуються симптоми і відповідні номери тверджень (ознак).

Знак (-) перед номером означає, що відповідь "так" (+) чи "ні" (-) треба замінити на протилежну. Далі підраховується алгебраїчна сума балів у рядках. Чим вищий підсумковий бал у рядку, тим вища виразність цього симптому "емоційного вигорання".

. Незадоволеність собою: l, - 8, 15, 22, 29.

. Загнаність у клітку: - 2, 9,16, 23, ЗО.

. Редукція професійних обов'язків: 3, - 10, 17,24,31.

. Редукція особистих досягнень: - 4,-11, - 18, - 25, - 32.

. Відсутність соціальної підтримки: 5, - 12, 19,26,33.

. Емоційна спустошеність: - 6,13, 20,27,34.

. Особистісна відчуженість (деперсоналізація): 7,-14, 21, 28, 35.

***Додаток 2***

**ТЕСТ**

Чи виводить вас з рівноваги.?

Варіанти відповідей: "дуже", "не дуже", "аж ніяк".

. Зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати.

. Літня жінка, одягнена як молоденька дівчина.

. Надмірна близькість співрозмовника.

. Жінка, що палить на вулиці.

. Коли якась людина кашляє у ваш бік.

. Коли хтось гризе нігті.

. Коли хтось сміється не до речі.

. Коли хтось намагається вчити вас, що і як треба робити.

. Коли кохана жінка (чоловік) постійно запізнюється.

Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, постійно крутиться і коментує сюжет фільму.

Коли вам намагаються переказати сюжет цікавого роману, який ви збираєтесь прочитати.

12. Коли вам дарують непотрібні предмети.

. Гучна розмова в громадському транспорті.

. Сильний запах парфумів.

. Людина, яка жестикулює під час розмови.

. Колега, що дуже часто вживає іноземні слова.

За кожну відповідь "дуже" - 3 бали; "не дуже" - 1 бал; "аж ніяк" - 0 балів

***Додаток 3***

**Формули для самозаспокоєння**

— Відкинь цю думку.

— Все буде добре.

— Проблема вирішиться.

— Це не варте хвилювання.

— Я зосереджуюся на своєму диханні.

— Я почуваюся здоровою.

— Я абсолютно спокійна.

— Як я могла хвилюватися через дрібниці.

— Думки розважливі. Спокійно обмірковую свої подальші дії.

На перший погляд, все це може здатися примітивним. Але чому б не спробувати потренуватися. Опанувати себе - значить оволодіти ситуацією.

**Як діяти у стресовій ситуації?**

З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.

Навчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющить очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на одну - ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам удасться впоратися з хвилюванням. Наприклад, купіть собі що-не-будь у подарунок. Причому робити це потрібно не стільки заради себе, скільки заради свого мозку. Ваша сіра речовина теж має потребу в подяці за відмінно виконану роботу.

Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.,

Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Візьміть на озброєння японський спосіб боротьби зі стресами. Коли японець відчуває роздратування, він щосили б'є опудало свого шефа. А якщо у вас під рукою ляльки не виявилося, напишіть "обурливий" лист, і з усією люттю, на яку ви здатні, спаліть його, або розірвіть на клаптики

Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас часто не вистачає терпіння й часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім не важко.

**ТЕСТ "ПРИХОВАНИЙ СТРЕС"**

Часто навіть незначні повсякденні неприємності суттєво впливають на нерви людини. Ось дев'ять таких ситуацій, коли ці неприємності виникають. Замисліться, які з них вас нервують найбільше.

Ви хочете зателефонувати, але потрібний номер постійно зайнятий.

2. Ви помічаєте, що хтось за вами стежить.

. Ви з кимось розмовляєте, а інший постійно втручається в вашу бесіду.

. Хтось перериває план ваших думок.

. Хтось безглуздо підвищує голос.

. Ви погано почуваєтеся, коли бачите комбінацію кольорів, що на вашу думку не поєднуються.

Коли ви вітаєтеся з кимось за руку й не відчуваєте ніякої приязні.

Коли ви розмовляєте з людиною, яка орієнтується в темі бесіди краще за вас.

Коли ви щось розповідаєте людині й бачите, що вона вас не слухає.

Якщо більше п'яти ситуацій заважкі для вас, це означає, що буденні негаразди добряче розхитали вашу нервову систему. Візьміть себе в руки.

**Вправа "Стаканчик"**

**Мета*:*** вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресовихпереживань.

Ведучий кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: "Уявіть, що цей стаканчик - для ваших найтотальніших почуттів, бажань і думок. У нього ви можете покласти те, що для вас важливе і цінне, і те, що ви любите".

Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша, раптом ведучий зіжмакує цей стаканчик. Потім ведеться робота з емоційними реакціями виникли в учасників групи. Важливо обговорити, що відчули учасники і що їм захотілося зробити. Можливе проведення паралелей переживань "тут - і - зараз" на ситуації спілкування.

**Рефлексія**

Коли виникають такі почуття?

Хто ними керує?

Куди вони зникають потім? Завершальні слова ведучого цієї вправи можуть бути такими: "Те, що ви зараз пережили, - це реальний стрес, це реальне напруження, і те, як ви це пережили, і є ваша справжня реакція на стрес, реакція на проблеми, які виникають у вас у спілкуванні з іншими людьми".

**Вправа "Автобіографія за 45 секунд"**

**Мета:** переживання невідповідності бажаного і можливого як стресових відчуттів.

Учасникам дають завдання коротко написати свою біографію, в якій було би все про них зрозуміло. Після цього го ведучий повідомляє, що часдля розповіді - 45 с. Реальноніхто не вкладається в цей частак, щоброзказати про себе достатньо.

**Рефлексія:** проводиться обговорення результатиі обмін почуттями.

**Вправа "Я переживаю стрес, коли. "**

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.

Учасники об' єднуються у дві групи за принципом; ромашка, троянда.

Кожна група учасників, враховуючи усі думки, на аркуші А4 пише листа на тему "Я переживаю стрес, коли.". На виконання - 5 хв. Після того, як обговорення завершиться, кожна група повинна презентувати свій аркуш.

Рефлексія: стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

**Вправа-проект "Правила душевної рівноваги"**

**Мета:** розвиток групової згуртованості.

Учасники об'єднуються у 3 групи за принципом: грибочок, ягідка, горішок. Кожна з них повинна написати і презентувати проект: як зберегти душевну рівновагу в стресовій ситуації. Після обговорення кожна група презентує свій проект. На вправу дається 10 хв.

**Обговорення**

Чи можна ваш проект втілити у життя?

Що ви хотіли б змінити від сьогодні?

**Вправа-проективний малюнок "Що мене** **обурює?"**

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

Інструкція: візьміть аркуші паперу, кольорові олівці, намалюйте малюнок, якого відповідає на запитання: "Що мене обурює?", "Чого я боюся?". Потім потрібно буде розказати всім членам групи, що саме й чому вони намалювали.

**Обговорення:** кожен учасник описує свої малюнки. Після цього інші члени групиіможуть його запитувати щодо змісту малюнків та висловлювати своє бачення їх змісту.

**Вправа-гра "Тух-тібі-дух"**

**Інструкція: "**Встаньте й утворіть коло.

А пригадайте свій стан, коли ви сердиті:. й уявіть собі, що зараз знаходитеся саме в тому стані. Тепер потрібно рухатися всередині кола, ні з ким не розмовляючи, при цьому мати сердитий вигляд обличчя. Єдине, можна сказати один одному при зустрічі **-** три рази повторити слово "Тух - тібі - дух

**Обговорення:** чи змінився ваш настрій участі в грі? Що відбувається зі злістю, коли нам стає весело? Як ви вважаєте чи можна керувати своїм настроєм під час виникнення негативних емоцій.

**Вправа "Відпускання каміння" (**Під музику пісні "Берега" у виконанні О. Малініна)

**Мета:** знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи експресивно-емоційної дії.

**Інструкція:** сідайте зручно. Розслабтеся. Уявіть собі апельсин, його колір, склад і запах. Зніміть з нього шкірку відломіть дольку й відкусить шматочок, відчуйте яка вона на смак. Потім поверніться в уяві назад так, щоб знову побачити цілий, нечищений апельсин.

Уявіть собі, що ви стоїте у гірській річці з дуже швидкою течією. Щоб вас не відніс стрімкий потік, ви тримаєтеся за великий камінь - схопіть його і напружтеся. Слухайте притчу, намагаючись утриматися за камінь.

**Притча:** У Ричарда Баха в "Ілюзіях" один із героїв розповідає притчу про підводних жителів. На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись за велике каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались, їли, кохали та помирали. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води. Та все ж таки один із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє життя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: "Дивіться! Він літає! Це надлюдина!". На що "надлюдина" відповідала: "Це не так, я така людина як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки, й ми полетимо". Але ніхто не відважився зробити так як він.

Ваш камінь - це ваш страх. Відпустіть його (учасники відпускають свої камені, напруження спадає, всі розслабляються).

**Вправа "Вільний"**

**Мета:** через уявлення екстремальної ситуації побачити нові цілі, які могли бути вкриті маревом умовностей і застарілих ілюзій.

**Інструкція:** зараз ви будете переживати щось подібне на шок, і це, можливо, допоможе вам подивитися на своє життя по-новому. У кожного з нас є багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо.

**Вправа "Лист до себе"**

**Мета*:*** розслаблення.

**Ведучий.** Комусь краще допоможе впоратися зі стресом перенесення своїх хвилювань на папір. Напишіть собі листа. Довірте паперу все, що відчуваєте й думаєте. Цей спосіб має ту перевагу, що мова листа коротка й логічна. Змальовуючи в листі ситуацію, починаєш швидше розуміти проблему, ніжу розмові. Лист можна одразу знищити або сховати і перечитати, коли знову почнуть хвилювати травматичні події. Ви згадаєте свій стан і зрозумієте, що зможете з ним впоратися, як і минулого разу.

**Висновок:**

**Ведучий.** Пропоную вам відповісти на запитання:

Чи здійснились ваші очікування?

Які знання ви здобули?

Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?

Що ви взяли особисто для себе?

Оцініть вашу особисту активністьпід час тренінгу?

**Гра-імпульс "Піаніно"**

Кожний учасник кладе долоні на коліна іншим членам групи (ліворуч і праворуч від себе), потім ритмічно плескає по колінах. Вибір партнера (розбивка на пари, можна на вибір). Учасники стають у коло, заплющують очі й долонями обмацують долоні іншого члена групи. Розмова "Розкажи про себе" Партнери розказують про себе.

**Вправа "Пантоміма"**

Кожна група представляє пантомімою свою назву, а інші вгадують, що це означає.

Із трьох-чотирьох (і більше) групових пантомім формують одну, ведучий розгадує її (назва загальної пантоміми стає назвою групи, її девізом, що справляє позитивний емоційний вплив на групу).

Усі розсідаються, і кожний представляє своїх співрозмовників.

**Вправа "Образи переживань"**

Кожний з учасників малює на ватмані образи своїх переживань, почуттів. Можна доповнювати малюнки віршами, коментарями.

Кожний учасник пояснює, що він хотів висловити своїм малюнком.

**Вправа "Шлях до мети"**

**Психолог.** Виберіть ту мету, яка у цю хвилину вам найближча, найбільше приваблює.

Сядьте зручніше й заплюште очі. Розслабтеся. Видих - вас покидають усі турботи, думки, невідкладні справи. Зосередьтеся на обраній вами меті.

Нехай у вашій свідомості спливе образ або картина, що символізують цю мету. Це ваш особистий, індивідуальний символ, і образ може бути яким завгодно: природним об'єктом, твариною, людиною, предметом.

Не розплющуйте очей. Уявіть собі, що перед вами лежить довга та пряма стежка, що веде на вершину пагорба. Над пагорбом ви бачите той самий образ - вашу мету. А обабіч стежки ви відчувасге присутність різних сил, які намагаються змусити вас звернути зі шляху, перешкодити досягги вершини пагорба. Ці сили можуть зробити буквально все, що захочуть (ці сили символізують різні ситуації, людей, менш важливі цілі, негативні настрої, що відволікають вас). Не можуть вони лише одного: зруйнувати пряму, як промінь, стежку. Вона мерехтить перед вами. У цих сил є багато способів змусити вас відхилитися. Вони можуть вас залякати або викликати почуття провини. А ви можете відчути себе згустком ясної волі й неухильно йти стежкою далі.

Не кваптеся. Давайте собі досить часу для того, щоб іти вперед. . Не кваптеся. Давайте собі досить часу для того, щоб зрозуміти стратегію кожного збурювача вашого спокою.

Відчувайте напрямок вашого руху. Ви можете навіть обмінятися парою слів із кимось із тих, хто намагається відволікти вас, однак після цього знову рухайтеся далі і відчувайте себе живою, спрямованою вперед силою (пауза ЗО с). Коли ви досягнете вершини пагорба, подивіться на той образ, що символізує вашу мету. Відчуйте його присутність. Залишайтеся якийсь час поруч із ним і насолодіться його близькістю. Відчуйте, що означає для вас цей образ, прислухайтеся до того, що він вам може сказати (пауза ЗО с).

Тепер час дозволити всім цим образам зблякнути й відсунутися на другий план. Заберіть із собою те, що виявилося для вас важливим, і поступово вертайтеся.

Глибоко вдихніть і видихніть. Розплющ-те очі. Потягніться. Випростайтеся. Спробуйте записати свої відчуття, образи, емоції. Опишіть вашу мету й ті сили, які хочуть змусити вас звернути з дороги.

**Вправа "Представтеся".**

**Психолог.** Сядьте зручніше, розслабтеся, зверніть увагу на свій подих. Ви дихаєте рівно, тіло розслаблене. Уявіть себе втому місці, де вам найкомфортніше. Огляньте його. Яке воно? А зараз згадайте, коли ви вперше відчули себе успішним? Які почуття це викликало у вашому тілі? На що схожий ваш успіх? Що це за образ? Розгляньте його. Який він? Привітайтеся з ним. Подивіться на його реакцію. Спробуйте почати розмову з ним - можливо, вам є що сказати одне одному. А зараз подякуйте своєму успіху, вам час вертатися. На рахунок "три" ви знову опинитеся в кімнаті. Один, два, три. Розплющуйте очі, ви можете поворушити руками й навіть потягнутися.

**Вправа "Сила мого бажання"**

**Психолог.** Успіх часто пов'язаний з нашою самореалізацією, а також із силою нашого прагнення. Уявімо, що сила нашого бажання - це будиночок, і зараз кожний із вас може намалювати його на своїй долоні. Це не обов'язково має бути стандартна будівля, а й образ, слово, казкова хатинка. А тепер ще раз подивіться на свій витвір. Прикладіть долоньку до щоки і відчуйте енергію вашого прагнення. Яке почуття вона (енергія) у вас викликає? Стисніть долоньку й піднесіть її до губ, подумки проговоріть те, чого ви хочете. Розкрийте долоньку і дайте своєму бажанню волю. Допоможіть йому злетіти, легенько здмухніть його з долоньки.