Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
Український культурний фонд

ВІЗУАЛЬНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

Методичні рекомендації до проведення семінару-практикуму

Харків – 2019

УДК 37.011.3-051:159.942.5]:75-028.22](072)
В42

Затверджено Редакційно-видавничою радою ХНПУ імені Г.С. Сковороди (протокол №5 від 04.09.2019 р.)

Рецензенти: Бойчук Юрій Дмитрович – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри здоров'я людини, реабілітаційної та спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;

Дорожко Ірина Іванівна – кандидат психологічних наук, доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри філософсько-психологічної антропології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Боярська-Хоменко А.В., Твердохліб Т.С., Прокопенко І.А., Чеботова Я.В. Візуальне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів. Методичні рекомендації до проведення семінару-практикуму / За ред. І.А. Прокопенко. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2019. 52 с.

У виданні розкрито мету, завдання, зміст семінару-практикуму «Візуальне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів», представлено розробки п'яти занять, шо входять до його складу. Методичні матеріали розраховані на використання в закладах вищої освіти та закладах загальної середньої освіти.

Видання підготовлено за підтримки Українського культурного фонду. Позиція Українського культурного фонду може не збігатись з думкою авторів.

©Боярська-Хоменко А.В.
© Твердохліб Т.С.
© Прокопенко І.А.
©Чеботова Я.В.

ЗМІСТ

Передмова………………………………………………………………...

I. Програма семінару-практикуму «Візуальне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів» ……

II. Модуль 1. Синдром емоційного вигорання як актуальна проблема педагогічної діяльності…………………………………………………….

2.1 Феномен емоційного вигорання в сучасній психолого-педагогічній науці……………………………………………………………………....

2.2 Способи профілактики та подолання емоційного вигорання………

III. Модуль 2. Особливості використання візуального мистецтва як засобу профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів…

3.1 Сучасне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів. Техніка живопису………………………………..

3.2 Сучасне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів. Техніка колажу та плаката……………………

3.3 Сучасне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів. Техніка ілюстрації……………………………….

VI. Використані джерела…………………………………………………….

ПЕРЕДМОВА

На сучасному етапі розвитку української освіти актуальною проблемою є забезпечення навчальних закладів педагогічними кадрами. Незважаючи на те, що педагогічні заклади освіти систематично випускають значну кількість молодих спеціалістів, середній вік українського вчителя становить від 41 до 50 років. Більшість молодих освітян залишають професію через 2-3 роки після влаштування на роботу. Окрім економічних проблем, важливим чинником, що впливає на їхнє рішення, є емоційне вигорання.

Подолання та профілактика синдрому емоційного вигорання – необхідна умова для збереження фізичного й психічного здоров’я педагогів та успішного виконання ними професійних обов’язків, що є запорукою виховання здорового та інтелектуально розвиненого покоління. Одним із ефективних засобів попередження емоційного вигорання та боротьби з ним є візуальне мистецтво. Саме цей вид мистецтва забезпечує вираження емоцій та почуттів, сприяє психологічній корекції настрою, емоційному «розвантаженню» та рефлексії.

Семінар-практикум «Візуальне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів» орієнтований на ознайомлення освітян із феноменом емоційного вигорання та оволодіння ними практичними вміннями використовувати методики й техніки арт-терапії для корекції психоемоційного та фізичного здоров’я.

У методичних матеріалах представлено програму семінару-практикуму, а також методичні розробки п’яти занять, які входять до його складу. Особливістю цього семінару є те, що заняття пропонується проводити в таких інноваційних формах, як лекція-воркшоп, лекція-тренінг, творча майстерня. Це забезпечує активну участь учасників семінару, ефективність навчальної та творчої діяльності.

Розробку та видання методичних матеріалів, а також пілотування семінару-практикуму було реалізовано науково-педагогічними працівниками Харківського національного педагогічного університету за підтримки Українського культурного фонду.

ПРОГРАМА СЕМІНАРУ-ПРАКТИКУМУ **«ВІЗУАЛЬНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ»**

1. Пояснювальна записка

Програма семінару-практикуму «Візуальне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів» складена відповідно до освітньої програми підготовки фахівців у галузі знань *01 Освіта* спеціальності *011 Науки про освіту.*

Предметом вивчення семінару-практикуму «Візуальне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів» є процес профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів засобами візуального мистецтва.

Міждисциплінарні зв'язки. Семінар-практикум «Візуальне мистецтво як засіб подолання емоційного вигорання педагогів» пов'язаний із психологією, загальною педагогікою, андрагогікою, соціологією, мистецтвом.

Мета та завдання семінару-практикуму

Мета: формування валеологічних і художніх компетентностей у викладачів закладів вищої освіти та вчителів загальноосвітніх навчальних закладів засобами візуального мистецтва в процесі створення художніх витворів для подолання синдрому емоційного вигорання педагогів.

Професійне значення семінару-практикуму полягає в забезпеченні оволодіння викладачами і вчителями знаннями щодо емоційного вигорання, його симптомів, способів подолання та вміннями застосовувати засоби візуального мистецтва для корекції власного психоемоційного стану.

Виховне значення семінару-практикуму полягає в усвідомленні того, що профілактиці та подоланню емоційного вигорання значною мірою

сприятиме використання засобів візуального мистецтва, а також залучення педагогів до світу сучасного візуального мистецтва, оволодіння його техніками та ознайомлення з його інструментарієм.

Завдання семінару-практикуму: дослідити особливості формування психовалеологічної та образотворчо-прикладної компетентностей у викладачів закладів вищої освіти і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Зазначені компетентності передбачають оволодіння знаннями, вміннями та цінностями.

Психовалеологічна компетентність:

- **знання:**

- сутності синдрому емоційного вигорання педагогів, причин виникнення та основних ознак;
- особливостей впливу емоційного вигорання на психічне та фізичне здоров'я особистості;
- методів і засобів діагностування, попередження й подолання (за необхідності) емоційного вигорання;
- потенціал візуального мистецтва в аспекті профілактики і боротьби з емоційним вигоранням педагогів;

- **уміння**:

- виявляти в себе та оточуючих синдром емоційного вигорання;
- застосовувати засоби візуального мистецтва з метою профілактики емоційного вигорання викладачів і вчителів;

- **цінності, ставлення, мотиваційні установки**:

- розуміння важливості психічного здоров'я для повноцінного життя особистості;
- позитивне ставлення до візуального мистецтва як засобу профілактики емоційного вигорання;
- прагнення займатися діяльністю, що спрямована на попередження емоційного вигорання.

Образотворчо-прикладна компетентність:

- **знання**:

- технік сучасного візуального мистецтва (живопис, плакат, колаж, ілюстрація), особливостей створення монотипії на акварельному папері;
- специфіки застосування кольору, колориту, світлотіні як матеріалів візуального мистецтва;
- особливостей впливу кольору на емоційний стан особистості, відображення внутрішніх переживань людини в кольоровій гамі власноруч створеного малюнку;

- **уміння**:

- створювати власні естетично-значущі продукти за допомогою різних художніх матеріалів із урахуванням вимог стилю, видів і жанрів образотворчого мистецтва;
- отримувати задоволення від власної творчості;
- виражати внутрішні переживання за допомогою різних технік образотворчого мистецтва;

- **цінності, ставлення, мотиваційні установки**:

- сприйняття творів образотворчого мистецтва як естетичної цінності;
- позитивне ставлення до творчої діяльності в галузі образотворчого мистецтва;
- готовність до самоорганізації з метою створення власного естетично-значущого продукту.

На оволодіння матеріалом **семінару-практикуму** відводиться **10 навчальних годин**. Ураховуючи специфіку проведення занять, визначено, що оптимальна кількість учасників має становити 10 осіб.

2. Зміст семінару-практикуму за модулями та темами

Модуль 1. Синдром емоційного вигорання як актуальна проблема педагогічної діяльності

Тема 1. ***Феномен емоційного вигорання в сучасній психолого-педагогічній науці***

Феномен емоційного вигорання в дослідженнях зарубіжних та вітчизняних науковців. Емоційне вигорання: суть поняття та причини виникнення. Вплив емоційного вигорання на фізичне та психоемоційне здоров'я педагогів. Способи самодіагностики емоційного вигорання. Досвід профілактики та подолання емоційного вигорання в Україні та провідних країнах світу.

Тема 2. ***Способи профілактики та подолання емоційного вигорання***

Способи профілактики емоційного вигорання. Етапи подолання емоційного вигорання. Візуальне мистецтво як ефективний засіб боротьби з емоційним вигоранням педагогів. Практичні прийоми візуального мистецтва для подолання емоційного вигорання.

Модуль 2. Особливості використання візуального мистецтва як засобу профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів

Тема 3. ***Сучасне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів. Техніка живопису***

Ознайомлення із сучасними арт-концепціями, специфікою створення художнього образу, кольоровими характеристиками образів та концепцій. Творча майстерня зі створення мистецьких робіт живопису «Емоційний живопис».

Тема 4. ***Сучасне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів. Техніка колажу та плаката***

Ознайомлення із сучасними техніками пластичного та композиційного рішення, загальна характеристика художніх рішень. Творча майстерня зі створення колажів та плакатів «Дошка візуалізації».

Тема 5. ***Сучасне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів. Техніка ілюстрації***

Творча майстерня зі створення ілюстрацій при використанні психологічної методики казкотерапії «Ілюстрація власної казки».

3. Засоби діагностики успішності навчання

Усне опитування, попереднє та підсумкове тестування, обговорення результатів створення творів візуального мистецтва.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: анкетування.

МОДУЛЬ І.
СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Тема заняття:

ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ НАУЦІ

Очікувані результати заняття. Після заняття учасники семінару-практикуму мають **знати:** основні етапи розвитку емоційного вигорання як психолого-педагогічної проблеми; суть понять емоційного та професійного вигорання; моделі, симптоми та причини емоційного вигорання; особливості українського та зарубіжного досвіду профілактики синдрому емоційного вигорання та боротьби з ним; **уміти:** виявляти в себе та оточуючих емоційне вигорання за допомогою опитувальників Віктора Бойка та Христини Маслач; ґрунтуючись на основних симптомах, визначати стадію емоційного вигорання за шкалою Джорджа Грінберга; **сприймати** своє психоемоційне та фізичне здоров'я як найвищу цінність.

Обладнання: кленові листочки, вирізані з білого паперу (10 шт.); дерево, намальоване на аркуші формату А1; олівці/маркери червоного, жовтого та зеленого кольору (10 шт.); мультимедійна презентація з теми: «Феномен емоційного вигорання в сучасній психолого-педагогічній науці»; пронумеровані кольорові картки (10 шт.); інформаційні аркуші (5 шт.); аркуші формату А1 (2 шт.); клейка стрічка, різнокольорові маркери, ножиці, стікери для нотаток різних форм.

Форма проведення: лекція-воркшоп.

План

1. Феномен емоційного вигорання в дослідженнях зарубіжних та вітчизняних науковців.
2. Емоційне вигорання: суть поняття та причини виникнення.

3. Вплив емоційного вигорання на фізичне та психоемоційне здоров'я педагогів.
4. Способи самодіагностики емоційного вигорання.
5. Досвід профілактики та подолання емоційного вигорання в Україні та провідних країнах світу.

Хід заняття

Організаційний момент

Вправа «Знайомство»

Учасники займають місця на стільцях, які розставлені півколом. Кожен учасник повинен назвати своє ім'я, напрям педагогічної діяльності, дві риси характеру та своє захоплення.

Вправа «Листочок сподівань»

Учасникам семінару рекомендується записати на кленових листочках свої очікування від запропонованого заняття. Після цього учасники вішають листочки на дерево, а лектор (у довільній послідовності) зачитує очікування.

1. Феномен емоційного вигорання в дослідженнях зарубіжних та вітчизняних науковців

Міні-лекція

У 1974 році психіатр із Нью-Йорка Герберт Фрейденберг уперше опублікував статтю про добровольців із місцевої церкви, які працювали в клініці для хворих на наркоманію і безпритульних жителів міста. У цих волонтерів було виявлено симптоми, схожі на депресію. Вивчаючи їхній стан, він регулярно відзначав одне й те саме: на початку своєї діяльності люди були захоплені своєї роботою, але через деякий час захопленість поступово втрачалася. Урешті-решт волонтери «вигоріли до стану жменьки попелу». Усі ці люди мали однакові симптоми: емоційне виснаження, постійну втому, дратівливість. Навіть думка про необхідність йти на роботу в них викликала відчуття втоми й негативні емоції.

Добровольці скаржилися на погіршення фізичного самопочуття, вони часто хворіли [28, с. 97; 50; 51, с. 205].

Герберт Фрейденберг констатував, що змінилося й ставлення волонтерів до людей, яким вони допомагали. Спочатку добровольці-волонтери ставилися з до них із любов'ю, увагою, виявляли емпатію, а потім ставлення перетворилося на цинічне та негативне. Науковець назвав цей процес дегуманізацією. Також у волонтерів погіршилися стосунки з колегами, виникло почуття провини та апатія. Волонтери почали працювати менше, свої обов'язки виконували формально. Це було пов'язано з тим, що вони не були спроможні активно взаємодіяти з соціумом і не прагнули до комунікації. Волонтери були незадоволені своєю фаховою діяльністю і своїми професійними досягненнями. Вони почували себе знесиленими і не прагнули до самовдосконалення як спеціалісти. Власні успіхи вони не помічали. Разом із цим добровольці вважали, що не отримують того визнання, на яке заслуговують [50].

Герберт Фрейденберг для визначення психологічного стану цих волонтерів уперше використав термін «вигорання». До 80-х років XX ст. у зарубіжній літературі було опубліковано значну кількість наукових розвідок (понад тисячі робіт) із проблеми емоційного вигорання. Вагомий внесок у розвиток теорії емоційного вигорання зробила американський психолог Христина Маслач. У 1982 році Христина Маслач разом із колегами Сьюзен Джексон, Ейяла Пайнс детально опрацювали науковий підхід до вивчення проблеми емоційного вигорання фахівців. Саме ці науковці вперше розробили тестову методику для визначення рівня вигорання в емпіричних дослідженнях [20, с. 91]. Проблемі емоційного вигорання присвячені праці таких сучасних зарубіжних дослідників, як Матіас Буріш, Вілмар Шауфелі, Майкл Лейтер, Джеймс Фелтон та інші.

Із 90-х років XX ст. до вивчення феномену емоційного вигорання активно долучилися й науковці з колишнього Радянського Союзу. Найбільш

ґрунтовними є праці вчених Ольги Бабич, Віктора Бойка, Наталії Водоп’янової, Олени Грінь, Ольги Крапівіної.

Таблиця 1

Проблема емоційного вигорання в дослідженнях сучасних українських науковців

Напрям вивчення проблеми емоційного вигорання в дослідженнях сучасних українських учених	**Науковці, які досліджували феномен емоційного вигорання в означеному напрямі**
Прояви синдрому емоційного вигорання в **працівників медичних закладів**	В.В. Горачук, Н.Л. Калайтан, С.В. Лазоренко, Л.І. Ларенцова та інші
Попередження та подолання синдрому емоційного вигорання в **соціальних працівників та психологів**	І.В. Калашник, А.В. Костюк, К.О. Малишева та інші
Різні аспекти синдрому емоційного вигорання в **педагогів**	Н.М. Булатевич, Н.В. Грисенко, О.Б. Дубчак, В.І. Ковальчук, О.В. Грицук,Т.В. Зайчикова, Ю.П. Жогно, Л.М. Карамушка, Т.О. Ковалькова, Г.О. Латіна, В.А. Ликова, О.Л. Марковець, Н.Й. Метельська, Н.М. Мирончук, І.В. Олійник, В.В. Павленко, Н.В. Перегончук, І.А. Трошкіна та інші
Синдром емоційного вигорання в представників **професій, пов’язаних із умовами підвищеної небезпеки**	А.С. Куфлієвський, Л.М. Леженіна, Т.В. Макота та інші
Прояви синдрому емоційного вигорання в **студентів**	Ю.А. Маркова, О.Б. Мареєва, А.Б. Мудрик, Л.Ю. Севідова, О.П. Сергєєнкова, О.А. Столярчук та інші

Таблиця унаочнюється на окремому слайді презентації

2. Емоційне вигорання: суть поняття та причини виникнення

Вправа «Мікрофон»

Методичні вказівки. Учасники семінару об'єднуються в пари й обговорюють таке питання: чи можна стверджувати, що емоційне та професійне вигорання – це тотожні поняття? Дискусія учасників ґрунтується на інформації, яку було отримано завдяки ЗМІ, самоосвіті. Якщо знань недостатньо, то можна висловлювати аргументовані припущення.

Після обговорення запропонованого питання кожна пара по черзі отримує «уявний» мікрофон і її представник дає відповідь. Відповіді не коментуються і не оцінюються.

Міні-лекція

У сучасній науковій літературі виокремлюють професійне та емоційне вигорання. Ці обидва феномени взаємопов'язані, вони співвідносяться як ціле і частина. Однак емоційне вигорання може бути й не пов'язане із професійною діяльністю, оскільки його можуть зазнати, наприклад, домогосподарки, подружні пари, батьки [16]. Таке розуміння емоційного вигорання репрезентовано в дефініціях за авторством Віктора Бойка та Павла Сидорова. В. Бойко вважає, що воно є механізмом психологічного захисту особистості, який полягає в повному або частковому блокуванні емоцій на деякі психотравмуючі фактори, тобто вигорання є набутим стереотипом емоційної поведінки. Як зазначає дослідник, з одного боку, вигорання надає можливість людині дозувати та економно витрачати енергетичні ресурси, з другого – воно може негативно впливати на життєдіяльність особистості [Цит. за 29, с. 63]. П. Сидоров визначає вигорання як «процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та зниження задоволення від виконуваної роботи» [Цит. за 29, с. 63]. *Визначення наукових термінів унаочнюється на окремому слайді презентації.*

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що деякі науковці емоційне вигорання ототожнюють із професійним вигоранням. Так, Христина Маслач і Сьюзен Джексон вигорання розуміють як відповідну реакцію особистості на тривалі професійні стреси міжособистісних комунікацій, що містить три складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію персональних досягнень [Цит. за 20, с. 92]. Всесвітня організація охорони здоров’я також емоційне вигорання пов’язує лише з фаховою діяльністю і визначає його як «фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується зниженням продуктивності праці, втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також уживанням алкоголю чи інших психоактивних речовин із метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності» [Цит. за 29, с. 64]. *Визначення наукових термінів унаочнюється на окремому слайді презентації.*

У зв’язку з тим, що поняття емоційного вигорання в працівників медичної галузі, освітньої сфери (та інших фахівців також) за своїми ознаками, специфікою, причинами виникнення збігається із поняттям професійного вигорання в названих представників, уважаємо дефініції цих понять тотожними.

З огляду на вищезазначені потрактування досліджуваного феномену використовуємо таке визначення цього явища. ***Емоційне вигорання педагогів*** – це реакція організму та психологічної сфери людини на тривалий вплив професійних стресів середньої інтенсивності, що спричиняють емоційне, розумове виснаження, фізичну втому та особисту відстороненість педагога.

Основні причини виникнення емоційного вигорання:

- індивідуально-психологічна (причина вигорання полягає в невідповідності між реальною дійсністю та очікуваннями окремих осіб щодо професійної діяльності);

- соціально-психологічна (причиною вигорання є безпосередньо специфіка праці, яка пов'язана з постійним спілкуванням);
- організаційно-психологічна (причина вигорання полягає в негативному впливі організаційної структури на окрему особистість: недостатність автономії та підтримки, рольові конфлікти, слабка навчально-методична забезпеченість, недоліки в розподілі навчального навантаження протягом тижня, неадекватний або недостатній зворотній зв'язок із керівництвом щодо окремого працівника тощо) [26, с. 5; 29, с. 64].

3. Вплив емоційного вигорання на фізичне та психоемоційне здоров'я педагогів

Завдання

Вступне слово викладача. У сучасній психолого-педагогічній науці існують різні моделі емоційного вигорання. Деякі з них складаються з компонентів, інші – із фаз і стадій, які змінюються й характеризуються певними особливостями фізичного, психічного та емоційного стану здоров'я людини. Найбільш відомими є моделі емоційного вигорання, розроблені такими науковцями, як Матіас Біріш, Віктор Бойко, Джордж Грінберг, Христина Маслач.

Методичні вказівки. Учасники об'єднуються в п'ять пар за допомогою кольорових карток (усього має бути десять карток 5-ти кольорів; картки одного кольору отримують спільний номер, який може бути в межах від 1 до 5). Кожній парі надається інформаційний аркуш, зі змістом якого необхідно ознайомитися. На кольоровій картці вказано номер стадії емоційного вигорання, яку необхідно проілюструвати вигаданою історією або історією з життя. Важливо, щоб це була історія людини, яка має таку ж професію, як і учасники семінару-практикуму.

Пари по черзі ознайомлюють аудиторію з історією, не називаючи стадії емоційного вигорання. Інші учасники повинні визначити, про яку стадію йдеться.

Учасники семінару-практикуму мають замінити номери стадій емоційного вигорання на їхні назви. До кожної стадії необхідно підібрати відповідну назву. Перелік назв подано за класифікацією Джорджа Грінберга, який пропонує розглядати емоційне вигорання як прогресуючий процес із п’яти етапів: «медовий місяць», «нестача палива», «хронічні симптоми», «криза», «пробивання стіни».

Інформаційний аркуш

Етапи емоційного вигорання за Джорджем Грінбергом

Перша стадія. Працівник ставиться до роботи і завдань з ентузіазмом. Він надмірно вимогливий до самого себе, постійно перевантажений на роботі і в сім’ї, має значну кількість незавершених справ і відчуває постійний брак часу. Однак ця стадія досить швидко завершується. Фрустрація працівника посилюється разом із стресом, який підвищується на роботі.

Друга стадія. У працівника, крім психоемоційних симптомів, виникають фізіологічні: труднощі із засинанням і підйомом, людина відчуває брак сну, втома, апатія, знесилення. Без додаткового стимулювання від керівництва працівник починає працювати менш якісно.

Третя стадія. Перевтома, порушення сну і стрес знижують імунітет, у зв’язку з чим людина стає більш схильною до захворювань. У працівника виникає озлобленість і дратівливість разом із почуттям пригніченості. Він починає «забивати» на роботу, ігнорувати й саботувати робочу дисципліну, розривати відносини. Інтуїтивно людина потребує спокою, убачаючи його в самотності, припиняє соціальні відносини.

Четверта стадія. У працівника розвиваються хронічні захворювання, що робить його непрацездатним, збільшується кількість лікарняних днів на рік. Більшість людей продовжує працювати у хворобливому стані, що погіршує їх самопочуття. Посилюється незадоволеність собою і власним життям.

П’ята стадія. Кар’єра людини знаходиться під загрозою. Фізичний стан працівника погіршується, тому деякі захворювання можуть перейти в гостру форму. Психологічні проблеми виявляються в нестабільному емоційному стані, тривожності, депресії. Ця стадія є небезпечною для фізичного, соціального та ментального стану людини [44, с. 5].

Міні-лекція

Відома дослідниця Христина Маслач характеризує основні складники синдрому емоційного вигорання без динаміки його розвитку:

I. *Емоційне виснаження.* Виявляється в почутті спустошеності та зниженні емоційного тонусу внаслідок перенапруги й вичерпаності власних емоційних ресурсів. Також констатується втрата інтересу як до професійної діяльності, так і до міжособистісного спілкування. Людина відчуває, що не може працювати з «натхненням», як раніше.

II. *Деперсоналізація.* Виявляється в байдужому і навіть негативному ставленні працівника до контингенту, який він обслуговує як фахівець. Контакти (для педагогів) із учнями, студентами стають формальними, знеособленими й поверхневими, втрачається здатність співпереживати і долучатися до їхніх проблем. Виникає внутрішня, переважно безпричинна роздратованість, яку людина намагається стримати, але вона поступово «виривається» назовні і призводить до конфліктів. На поведінковому рівні це виявляється в цинізмі, сарказмі, виникненні професійного сленгу.

III. *Редукція професійних досягнень.* У працівника виникає почуття некомпетентності, він занижує особисті професійні досягнення, зосереджує увагу на неуспішності у своїй професійній діяльності, страждає від дефіциту визнання, систематично втрачає контроль над ситуацією, відчуває завищені вимоги до себе.

Таблиця 2

Основні симптоми емоційного вигорання

(за І.А. Трошкіною та Г.В. Форманюк)

Назва групи симптомів	**Основні симптоми**
Фізичні симптоми	Втома, фізичне стомлення, виснаження; зменшення або збільшення ваги; незадовільний загальний стан здоров’я; утруднене дихання; виникнення хронічних хвороб (ВСД, гіпертонія, гіпотонія, захворювання органів травлення, серцево-судинні хвороби).
Поведінкові симптоми	Тривалість робочого часу понад 45 годин на тиждень; під час робочого дня виникає втома й бажання зробити

	перерву для відпочинку; байдужість до їжі або переїдання; уживання тютюну, алкоголю, ліків; нещасні випадки (травми, падіння, аварії); імпульсивна емоційна поведінка.
Соціальні симптоми	Брак часу або відсутність енергії для соціальної активності; зниження активності й інтересу до дозвілля, хобі; соціальні контакти обмежуються роботою; відчуття ізольованості, нерозуміння інших.
Емоційні симптоми	Відсутність емоцій; песимізм і цинізм у роботі й особистому житті; байдужість і втома; відчуття фрустрації й безпорадності, безнадійність; дратівливість, агресивність; тривога, депресія, почуття провини; нервові ридання, істерики; втрата ідеалів, надій або професійних перспектив.
Когнітивні симптоми	Зниження інтересу до нових теорій та ідей у роботі; зниження інтересу до альтернативних підходів у вирішенні проблем; посилення нудьги, апатії або відсутність куражу, стимулу до життя; формальне виконання роботи.

Таблиця унаочнюється на окремому слайді презентації

4. Способи самодіагностики емоційного вигорання

Лекція-візуалізація

Одним із ефективних способів визначення рівня емоційного вигорання є самодіагностика. Найбільш комплексними та результативними, зручними у використанні є методики Віктора Бойка та Христини Маслач, що розміщені в Інтернеті у відкритому доступі. Пройти онлайн-діагностику рівня емоційного вигорання за опитувальником, розробленим В. Бойко, можна за посиланням: https://psytests.org/boyko/burnout.html. Цей опитувальник містить 84 питання. Методика дозволяє визначити фазу емоційного вигорання та вираженість різних симптомів, що характерні фазам напруги, резистенції, виснаження.

Опитувальник Христини Маслач адаптований Наталією Водоп’яновою. На сьогодні він є базовою методикою виявлення емоційного вигорання для представників професій типу «людина-людина». Опитувальник орієнтований на визначення рівня емоційного виснаження (9 тверджень), деперсоналізації

(5 тверджень) та редукції особистих досягнень (8 тверджень). Пройти онлайн-тестування, автором якого є Х. Маслач, можна за посиланням: https://psytests.org/psystate/maslach.html.

5. Досвід профілактики та подолання емоційного вигорання в Україні та провідних країнах світу

Міні-лекція

Профілактика синдрому емоційного вигорання є важливою умовою професійної діяльності людини. В Україні до діяльності з попередження емоційного вигорання обов’язково повинні залучатися практичні психологи шкіл і закладів вищої освіти. У пункті 15 другого розділу Положення про психологічну службу в системі освіти України зазначено, що практичний психолог закладу освіти сприяє «попередженню та профілактиці професійного вигорання педагогічних працівників» [35].

У провідних країнах світу значна увага приділяється профілактиці та подоланню емоційного вигорання на державному рівні. Так, у Швеції та Нідерландах емоційне вигорання визнано медичним діагнозом, із яким звертаються до лікарів, як, наприклад, із діабетом чи гіпертонією. Хворі працівники мають право на фінансові компенсації, консультування, психотерапевтичне лікування та реабілітацію [16, с. 3; 51, с. 211].

У 2016 р. у Бельгії професійне вигорання було визнано захворюванням. Це пов’язано з тим, що із 11 мільйонів населення королівства на роботі «згорав» кожен 10-й бельгієць. Міністр охорони здоров’я Маггі де Блок наголосила, що надання професійному вигоранню статусу хвороби зумовить активізацію профілактики його на робочих місцях. Якщо буде встановлено, що емоційне вигорання конкретної людини пов’язане з трудовою діяльністю, то сума відшкодувань на медичні витрати від страхової компанії підвищиться до 70% [17, с. 255].

Всесвітня організація охорони здоров’я визнала синдром емоційного вигорання захворюванням. Це визначено в новій редакції Міжнародної класифікації хвороб, яка набуде чинності з січня 2022 року.

Вправа «Тематична картина»

Методичні вказівки. Учасникам рекомендується об’єднатися у дві групи. Кожна група отримує аркуш формату А1, клейку стрічку, різнокольорові маркери, ножиці, стікери для нотаток різних форм, за допомогою яких необхідно створити «тематичну картину».

Учасникам першої групи пропонується оформити тематичну картину «Емоційне вигорання педагога як державна проблема». Використовуючи схеми, малюнки, символи, лаконічні надписи, група має створити на папері візуалізацію, яка пояснювала б, чому для держави і суспільства важливо запобігати емоційному вигоранню педагогів і сприяти його подоланню.

Учасникам другої групи пропонується оформити тематичну картину «Емоційне вигорання педагога як особистісна проблема». Використовуючи схеми, малюнки, символи, лаконічні надписи, група має створити на папері візуалізацію, яка пояснювала б, чому викладачеві чи вчителю важливо запобігати власному емоційному вигоранню і боротися з ним за необхідності.

Кожній групі надається 5 хвилин на презентацію власної картини.

Домашнє завдання: 1) підготувати презентацію власного хобі або способу релаксації; 2) самостійно здійснити діагностику рівня емоційного вигорання, скориставшись опитувальниками емоційного/професійного вигорання за авторством Віктора Бойка чи Христини Маслач; 3) скласти три питання за темою «Феномен емоційного вигорання в сучасній психолого-педагогічній науці».

Підбиття підсумків заняття

Вправа «Листочок сподівань»

Учасникам семінару пропонується знайти свої листочки зі сподіваннями на дереві і зафарбувати їх на стільки відсотків, на скільки справдилися їхні очікування щодо проведеного заняття.

2.2. Тема заняття:

СПОСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ

ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Очікувані результати заняття. Після заняття учасники семінару-практикуму повинні **знати:** способи профілактики та подолання емоційного вигорання; особливості застосування візуального мистецтва з метою боротьби з емоційним вигоранням педагогів; потенціал проективного та медіативного малюнку, колажу, ліплення, малювання піском, створення маски та її розмальовування для подолання емоційного вигорання; **уміти:** усно доводити необхідність профілактики та подолання емоційного вигорання; **прагнути** до попередження емоційного вигорання, позитивно ставитися до візуального мистецтва як засобу його профілактики.

Обладнання: мультимедійна презентація за темою «Способи профілактики та подолання емоційного вигорання»; аркуш паперу зеленого кольору формату А2; паперові квітки ромашки (10 шт.); паперові квітки (16 шт.); зображення квітки, розрізане на 5 частин (2 шт.); аркуші паперу (10 шт.), ручки (10 шт.); гумористичний відеоролик; аудіозапис «Полонезу» Міхала Клеофаса Огінського.

Форма проведення: лекція-тренінг.

План

1. Способи профілактики емоційного вигорання.
2. Етапи подолання емоційного вигорання.
3. Візуальне мистецтво як ефективний засіб боротьби з емоційним вигоранням педагогів.
4. Практичні прийоми візуального мистецтва для подолання емоційного вигорання.

Хід заняття

Організаційний момент

Вправа «Квітка сподівань»

Учасникам семінару рекомендується записати на паперових квітках свої очікування від запропонованого заняття. Після цього учасники по черзі їх зачитують і прикріплюють квіти на «квітник» (аркуш паперу зеленого кольору формату А2).

Гра «Ти – мені, я – тобі»

Методичні вказівки. Учасники семінару-практикуму об’єднуються у дві групи (попередньо зображення двох квіток розрізається на частини: кожна квітка на 5 частин; учасники отримують свою частину квітки та об’єднуються з тими, в кого є інші частини цієї квітки). За підготовленими вдома питаннями до теми «Феномен емоційного вигорання в сучасній психолого-педагогічній науці» обираються будь-які три питання, які учасники групи будуть ставити учасникам іншої групі. Питання ставляться по черзі, за кожну правильну відповідь група отримує квітку. Після завершення гри всі квіти «висаджуються» у «квітник».

Вправа «Мікрофон»

Кожен учасник отримує «уявний» мікрофон і продовжує таке речення: на мою думку, боротися з синдромом емоційного вигоранням необхідно, тому що … .

1. Способи профілактики емоційного вигорання

Можна виокремити такі способи профілактики синдрому емоційного вигорання:

1) Наповнення професійної діяльності значенням та особистим сенсом.

Розповідь-повідомлення

Будь-яка робота не повинна здійснюватися тільки задля отримання фінансової винагороди. Від роботи також необхідно отримувати задоволення, радість, натхнення. Саме тоді життя наповнюється сенсом і мотивує людину для кар’єрного зростання та подальших досягнень. Зрозуміло, що будь-яка робота може втомлювати як фізично, так і емоційно. Однак, якщо ви змушуєте себе працювати, наприклад, йдете на роботу, щоб лише прочитати лекцію чи провести урок, то розпочавши заняття, ви вже будете чекати його завершення. Вам буде

здаватися, що воно триває надто довго. Якщо ж ви йдете на заняття, щоб навчити, то обов'язково будете радіти тому, що частина здобувачів освіти засвоїла навчальний матеріал, їхня активність на занятті була вищою, ніж на попередньому занятті, новий метод виявився ефективним для роботи зі «слабкими» дітьми/студентами тощо. Як зазначають фахівці, уміння знаходити позитивне у своїй роботі, розуміння її важливості – це вже 70% захисту від виникнення синдрому професійного вигорання.

2) Застосування «тайм-менеджменту» щодня.

Міні-лекція

Сучасний світ відзначається динамічністю та мультизадачністю, через що в багатьох людей виникає постійне стресове відчуття браку часу. У зв'язку з цим надзвичайно важливого значення набуває самодисципліна та оволодіння навичками тайм-менеджменту – мистецтва ефективного управління часом. Це дозволить не лише підвищити продуктивність праці, а й виокремити час на відновлення сил, саморегуляцію, покращення власного емоційного стану.

Матриця Ейзенхауера (Таблиця 3) – ефективний, активно застосований, доступний, цікавий в оволодінні та простий у використанні інструмент управління та розподілу часу. Цей інструмент тайм-менеджменту розробив 34-й президент США Дуайт Девід Ейзенхауер для власного використання з метою визначення пріоритетів щоденних справ.

Матриця складається з чотирьох квадратів, що мають різний пріоритет. Квадрати утворюються при перетині осей «важливо – не важливо» і «терміново – не терміново». Даний метод допомагає зафіксувати серед щоденних справ реально важливі справи та сфокусуватися на їх виконанні.

Брайан Трейсі називає квадрат А – квадратом результату, квадрат В – квадратом потенціалу, квадрат С – квадратом ілюзій, квадрат D – квадратом розтрат [6, с. 44]. Зрозуміло, що необхідно найбільше часу відводити на виконання справ із квадратів А і В. Ейзенхауер уважав найважливішим квадрат В, оскільки надзвичайно цінував уміння виконувати справи заздалегідь, не допускаючи їхнього «переходу» у квадрат А, який відзначається обмеженістю

часу, а «цейтноти» та «дедлайни» створюють стресовий стан, що може вплинути на виникнення синдрому емоційного вигорання.

Як зазначають фахівці, якісний відпочинок, відновлення сил також необхідно планувати і занотовувати до перших двох квадратів. За можливості справи з квадрата С потрібно делегувати, а справами з квадрата D узагалі бажано нехтувати, оскільки в цьому квадраті наявні хронофаги – «пожирачі часу».

Таблиця 3

Матриця Ейзенхауера

А. Термінові, важливі справи	В. Не термінові, важливі справи
С. Термінові, не важливі справи	D. Не термінові, не важливі справи

Терміни «хронофаги» і «прокрастинація» є важливими складовими науки управління часом, від наявності яких може залежати результативність та ефективність тайм-менеджменту.

Прокрастинацією в психології називають схильність людини постійно відкладати «на потім» справи, які необхідно зробити. Прокрастинація може бути результатом низької самодисципліни або ж одним із симптомів емоційного вигорання.

Посилюють явище прокрастинації хронофаги – будь-які об’єкти чи суб’єкти, що відволікають людину від справ, поглинають час, але не дають результат. Найпоширенішими хронофагами є: неусвідомлений безцільний «серфінг» у соціальних мережах, відсутність пріоритету у справах, намагання

зробити забагато за один раз, неефективні наради, перегляд телевізійних програм, деякі телефонні дзвінки, повідомлення, листи, розмови. Як засвідчує практика, на хронофаги люди витрачають значний обсяг часу протягом дня.

Як правило, прокрастинація та хронофаги є прихованими, неусвідомленими явищами. Виявити їх допомагає такий інструмент тайм-менеджменту, як хронометраж – занотовування та аналіз витрат часу. Він полягає в тому, що протягом тижня необхідно кожні 15 хвилин фіксувати всі справи, які були зроблені, структурувати їх за категоріями, а потім проаналізувати. Незважаючи на складність цього завдання, воно варте витраченого часу та зусиль, адже всього за тиждень складеться цілісне уявлення власних витрат часу.

Завдання

Методичні вказівки. На аркуші необхідно скласти перелік справ на завтрашній або звичайний буденний день. Справи записуються «у стовпчик». Поряд із кожною справою треба зазначити її приблизну тривалість. Якщо на виконання всіх справ відводиться понад 15 годин, то надаємо кожній справі категорію А, Б чи В. Найбільш важливі й термінові справи отримують категорію А, менш вагомі – категорію Б, справи, які можна виконати інший разом – категорію В. Коректуємо перелік справ, вилучаючи справи категорії В так, щоб тривалість активності впродовж дня становила не більше 15 годин. Для кожної справи з тих, що залишилися, занотовуємо «треба» або «хочу». Підраховуємо позначки «треба» і «хочу».

Аналіз результатів: якщо справ категорії «треба» і «хочу» приблизно однакова кількість, то людина вміє і працювати, і отримувати задоволення від життя. При незбалансованості розподілу часу, тобто якщо справ із надписом «треба» набагато більше, ніж з позначкою «хочу», виникають умови для розвитку синдрому емоційного вигорання. Як засвідчують факти, цей синдром виникає внаслідок того, що люди забувають про власні потреби, які не вичерпуються необхідністю їсти, пити і працювати.

Домашнє завдання: скласти «ідеальний» розпорядок дня на суботу, коли справ категорії «треба» і «хочу» буде приблизно однакова кількість.

3) Культивування хобі.

Презентація власного хобі учасниками семінару-практикуму

Кожен учасник, хто презентував своє хобі, отримує квітку. Усі квіти «висаджуються» у «квітник».

Демонстрація фото на тему «Хобі сучасних учителів та викладачів»

4) Урізноманітнення проведення дозвілля.

Розповідь-повідомлення

Урізноманітнити дозвілля можна не тільки наявністю хобі, а й за допомогою перегляду улюблених передач і фільмів, читання книг, відвідування концертів, вистав, виставок тощо. «Вільний час педагога – це корінь, що живить гілки педагогічної творчості», – стверджував В.О. Сухомлинський. Більшість педагогів завжди зайнята, а тому майже не читає бестселери, не дивиться сучасні фільми та постанови і поступово перестає отримувати від цього задоволення. Наслідком цього може стати втрата поваги їхніх учнів чи студентів. Такого педагога здобувачі освіти вважають безнадійно «відсталим» від життя, ототожнюючи свої враження та переконання з предметом, який педагог викладає.

5) Збереження позитивного настрою протягом дня.

Розповідь-повідомлення

До життя необхідно ставитися позитивно. Існує таке психологічне правило: якщо можеш змінити ситуацію – зміни її, не можеш змінити обставини – зміни до них своє ставлення. «Гумор – це сіль життя, – стверджував К. Чапек, – хто краще просолений, той довше живе». Почуття гумору допомагає позбутися тривоги, напруги та агресії. Гумористичне ставлення до подій несумісне з підвищеною тривожністю, пов'язаною із впливом цих подій на наше життя, тому сміх і захищає нас від надмірної напруги. Сміхові вібрації нормалізують кровообіг і моторику внутрішніх органів. Існує припущення, що сміх підвищує творчі здібності людей, оскільки активує ту систему мозку, яка

впливає на сприйняття, відчуття, пам'ять, здібності до навчання, емоції. Гумор дає можливість людині збільшити дистанцію від будь-чого і будь-кого, у тому числі і від самого себе, тобто полегшує самоусунення. Посміявшись над чимось, людина відчуває себе більш розкутою та вільною. Вона звільняється від страху перед проблемою, яка починає виглядати простою та переборною. Отже, частіше посміхайтеся і спілкуйтеся з друзями!

Демонстрація гумористичного відеоролику

6) Оволодіння та щоденне використання прийомів релаксації.

Розповідь-повідомлення

Як відомо, релаксацію використовують для зменшення фізичної, розумової та емоційної напруги. Ефективними прийомами релаксації є медитація, аутотренінги, ароматерапія, спілкування із домашнім улюбленцем [31, с. 31]. Тому, хто вірить у Бога, запобігти стресу або зняти стрес може допомогти молитва чи відвідування церкви.

Образотворче мистецтво має вагомий потенціал для релаксації. Арт-терапія засобами візуального мистецтва здатна «відкрити» внутрішній світ людини і поступово впливати на її психоемоційний стан.

Музика є одним із компонентів корекції психологічних і фізіологічних процесів. Для моделювання настрою рекомендується прослухування таких музичних творів:

- при перевтомі та нервовому виснаженні – «Ранок» Едварда Гріга, «Полонез» Міхала Клеофаса Огінського;
- при поганому меланхолічному настрої – ода «До радості» Людвіга ван Бетховена, «Аве Марія» Франца Шуберта;
- при вираженій дратівливості, гніві – «Сентиментальний вальс» Петра Чайковського;
- при зниженні зосередженості уваги – «Пори року» Петра Чайковського, «Мрії» Роберта Шумана;
- для розслаблення та відпочинку – «Лебідь» Каміля Сен-Санса, «Баркарола» Петра Чайковського;

- для загальної активізації організму – «Чардаш» Імре Кальмана, «Кумпарсита» Херардо Родрігеса, «Шербурзькі парасольки» Мішеля Леграна.

Прослуховування аудіозапису «Полонезу» Міхала Клеофаса Огінського.

7) Повноцінне забезпечення фізичних потреб організму.

Розповідь-повідомлення

Основними компонентами фізичної профілактики емоційного вигорання є: збалансоване харчування (мінімальна кількість «швидких» вуглеводів, обов'язкова наявність вітамінів, рослинної клітковини, жирів і мінералів); регулярна фізична активність (як мінімум – прогулянки на свіжому повітрі); повноцінний сон (не менше восьми годин); відмова від шкідливих звичок; дотримання правильного режиму дня [31, с. 30].

2. Етапи подолання емоційного вигорання

Міні-лекція

Емоційне вигорання є досить складним і небезпечним психологічним станом, який вимагає надання спеціальної допомоги. Способи подолання синдрому схожі на профілактичні [31, с. 32]. Проте боротьбі з емоційним вигоранням характерна і певна специфіка, яка найбільш інтенсивно виявляється на пізніх стадіях.

Перший етап. На цьому етапі роботи з подолання емоційного вигорання полягає в усвідомленні проблеми, прийнятті рішення про необхідність боротьби з нею.

Другий етап. Якщо це початкові стадії емоційного вигорання (перша або друга стадія за Джорджем Грінбергом), то їх подолати можна самостійно, використовуючи способи та засоби попередження. Якщо відзначається значний прогрес синдрому, то потрібна допомога фахівця. Обов'язково необхідно звернутися до практичного психолога і взяти відпустку на декілька місяців.

Третій етап. Цей етап передбачає розробку та реалізацію психологом системи корекційних заходів для конкретної людини, що страждає від емоційного вигорання. Система корекційних заходів обов'язково буде

складатися з індивідуальних бесід і консультацій, різних видів тренінгів [12; 31, с. 32].

Спочатку проводиться складна робота, мета якої – «зняти панцир нечутливості» і дозволити почуттям людини «вийти» назовні. Це не передбачає втрати самоконтролю, однак пригнічення почуттів може спричинити неврози та фізичні проблеми. На цій стадії відбувається і спеціальна робота з руйнівними «отруйними» почуттями (зокрема, агресивними). Результатом цієї підготовчої діяльності має бути «розчищення» внутрішнього простору для відновлення та виникнення почуттів [33].

Наступна стадія професійної роботи – спонукання людини до перегляду своїх життєвих міфів, цілей і цінностей, своїх уявлень, ставлення до себе та інших людей, до своєї роботи. Людині важливо прийняти та зміцнити своє «Я», усвідомити цінність свого життя, взяти відповідальність за своє життя та здоров'я, зайняти професійну позицію в роботі [33].

І тільки після цього в людини поступово змінюються відносини з оточуючими людьми та способи взаємодії з ними. Відбувається оновлене сприйняття професійної ролі та інших своїх життєвих ролей і моделей поведінки. Людина набуває впевненості у своїх силах, тобто вона поборола синдром емоційного вигорання і готова успішно жити і працювати [33].

3. Візуальне мистецтво як ефективний засіб боротьби з емоційним вигоранням педагогів

Міні-лекція

Цілющі властивості мистецтва люди усвідомили ще в давнину. Такі можливості мистецтва визначалися насамперед катарсисом – очищенням. Людині із синдромом емоційного вигорання досягти катарсису можна завдяки сприйняттю та вираженню. Фахівці стверджують, що переживання можна «виговорити», «виспівати», «виграти», «витанцювати», «вималювати», «виліпити» тощо. Інакше кажучи, хвилювання, тривогу, побоювання треба «перенести» у вірш, музику, пісню, танок, малюнок, що дасть можливість зрозуміти й усвідомити переживання та звільнитися від них [39, с. 146].

Візуальне мистецтво досить широке поняття. Воно поєднує різні види мистецтва: архітектуру, дизайн, декоративно-прикладне мистецтво, комп’ютерну графіку, садово-паркове мистецтво, живопис, графіку, художню фотографію, скульптуру [2]. Перелічені види мистецтва (більшість із них) можуть бути успішно використані для релаксації та оздоровлення людини, яка страждає від емоційного вигорання. Техніка візуалізації, «активної уяви» спрямована на те, щоб поєднати між собою несвідоме і свідоме за допомогою створення певного образу. Застосування візуального мистецтва (особливо різних видів образотворчого мистецтва) з терапевтичною метою суттєво наближається до первісного, «примітивного» доісторичного мистецтва, оскільки від людини не вимагаються спеціальні художні здібності. Важливим є спонтанне самовираження, оскільки увага безпосередньо зосереджується на процесі творчості, щирості та повноті самовираження, а не на кінцевому продукті та його оцінці аудиторією. Це зумовлює певне ігнорування естетичних критеріїв при поцінуванні результатів використання візуального мистецтва з метою профілактики чи подолання емоційного вигорання [34, с. 39; 39, с. 151].

4. Практичні прийоми візуального мистецтва для подолання емоційного вигорання

Лекція-візуалізація

Прийомів застосування візуального мистецтва як засобу подолання емоційного вигорання існує надзвичайно багато. Розглянемо найбільш затребувані та ефективні.

Проективний малюнок. Сутність такого малюнка полягає в тому, щоб людина спроектувала, перенесла на аркуш свої емоції, почуття у вигляді образів. Він надає можливість виявити та усвідомити проблеми й переживання, які складно вербалізувати. Визначення і спрямовування тематики малюнків дозволяє переключити увагу людини, що страждає від емоційного вигорання, на конкретні особисто значущі проблеми.

Методики проективного малювання:

1) вільне малювання (людина малює, що бажає);

2) індивідуальне малювання на визначену тему;

3) комунікативне малювання (малювання відбувається в парі, кожна пара спільно малює на певну тему, як правило, без вербального контакту, партнери спілкуються за допомогою образів, ліній, фарб);

4) спільне малювання (декілька людей, не розмовляючи, малюють на одному аркуші);

5) доповнювальне малювання (аркуш для малювання «мандрує» по колу: одна людина починає малювати, а інші – продовжують малюнок, щось додаючи) [15, с. 83-84].

Медіативний малюнок – мандала. Слово «мандала» означає магічне коло. Створюючи малюнок у колі, людина презентує символ власної особистості, який допомагає їй зрозуміти, що вона являє собою в даний момент, що допомагає звільнитися від напруги та досягти цілісності [15, с. 87]. Аналіз спостережень свідчить, що активно застосовуваним прийомом візуального мистецтва є використання як самостійного малювання мандал, так і мандал-розфарбовок.

Колаж передбачає створення картини за допомогою наклеювання на основу найрізноманітніших за кольором і фактурою шматочків матеріалів. Багато людей сумніваються у своїх художніх здібностях, тому створення колажу забезпечує впевненість у собі навіть для найменш здібних [15, с. 71]. Виготовлення колажів дозволяє зрозуміти психологічний стан людини та її особисті переживання.

Ліплення. Використовуючи ліплення для подолання емоційного вигорання, як матеріал краще використовувати глину, ніж пластилін. У процесі терапії з глини ліплять метафоричні образи своєї проблеми, своїх емоцій і почуттів, настрій, хворобу, власний образ, такі почуття, як образу, страх, тривожність тощо. Важливим є те, що всі ці образи в процесі ліплення можна трансформувати в інші символічні образи, які дозволять подолати сильні почуття, подивитися на проблему в різних аспектах і віднайти потрібне рішення для того, щоб вирішити проблемну ситуацію. Хворобу можна трансформувати

в здоров'я, тривогу – у спокій [8]. Такий ефект можна отримати й за допомогою **малювання піском.**

Важливою складовою візуального мистецтва є маскотерапія – **створення маски та її розмальовування**. Маска із пап'є-маше ліпиться на обличчі. Спочатку на шкіру наносять крем, на який викладається перший шар паперу, а зверху вже наклеюється другий. Після цього маска знімається й висушується, а потім розмальовується [8]. Маскотерапія дає можливість психологічної трансформації, внутрішньої перебудови й повернення людині контакту зі своїм справжнім «Я».

Як засвідчує практика, для підсилення лікувального ефекту прийоми візуального мистецтва поєднують з іншими видами арт-терапії. Так, малювання піском досить вдало поєднується з музикотерапією, проективний малюнок – із казкотерапією (наприклад, практичний психолог може запропонувати малювати за мотивами казки, виражаючи свої вільні асоціації на аркуші, або пропонує намалювати власну кінцівку певної казки).

Підбиття підсумків заняття

Вправа «Квітка сподівань»

Учасникам семінару пропонується знайти свої квітки на «квітнику» і зафарбувати їхні пелюстки на стільки відсотків, на скільки справдилися їхні очікування від проведеного заняття.

МОДУЛЬ ІІ.
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВІЗУАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

3.1. Тема заняття:
СУЧАСНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ. ТЕХНІКА ЖИВОПИСУ

Очікувані результати заняття. Після заняття учасники семінару-практикуму мають **знати:** особливості інтуїтивного живопису як техніки візуального мистецтва; основи застосування кольору, колориту як засобів створення зразків візуального мистецтва; специфіку відображення емоційного стану особистості в колориті малюнка; **уміти:** виявляти свої внутрішні переживання та почуття за допомогою живопису; інтерпретувати кольорові співвідношення, розташування образів і ліній на власному інтуїтивному малюнку; **сприймати** як естетичну цінність твори образотворчого мистецтва; позитивно ставитись до творчої діяльності в галузі образотворчого мистецтва.

Обладнання: підрамник із полотном (10 шт.), палітра (10 шт.), набір акрилових фарб 12 кольорів (10 шт.), ємність для води (10 шт.), набір пензлів (10 шт.), олівець графітний із гумкою (10 шт.).

Форма проведення: творча майстерня.

План

1. Зі скарбнички художника: колір та його властивості.
2. Особливості емоційного живопису.
3. Особливості створення картини в техніці «емоційний живопис».
4. Процес створення картини в техніці «емоційний живопис».
5. Розшифровування картин та абстрактних зображень.

Хід заняття

Організаційний момент

1. Зі скарбнички художника: колір та його властивості

Розповідь-повідомлення

Колір – зображувальний та емоційний засіб живопису. Він є однією з невід'ємних ознак будь-якого предмета. Справжній колір за якістю, кольоровим тоном та насиченістю предметів може змінюватися залежно від їхнього просторового положення, інтенсивності освітлення та навколишнього середовища. Так, у чистому повітрі небо та віддалені предмети здаються більш синіми, а у вологому чи похмурому – сірими. Подібно до музики кольори викликають у людей різні емоції, впливають на настрій та працездатність.

Як відомо з уроків фізики, якщо розпустити білий сонячний промінь через скляну тригранну призму, то він на білій поверхні розкладеться на сім кольорів спектра в такій послідовності: червоний, помаранчевий, жовтий, зелений, блакитний, синій і фіолетовий. Кольори спектра можна розмістити в кольоровому колі, в якому виокремлюються три основні кольори: червоний, жовтий, синій. Між основними променями можна побачити так звані похідні, що утворилися внаслідок злиття двох поряд розміщених основних: червоного і синього – фіолетовий; синього і жовтого – зелений; жовтого і червоного – помаранчевий.

Кольорове коло можна поділити на дві частини: *теплі кольори* – червоно-жовті, які нагадують колір вогню, сонячного світла, та *холодні кольори* – синьо-зелені й фіолетові, які нагадують колір води, льоду, далини, місячного світла. Теплі кольори сприймаються як більш сонячні, радісні, щасливі, веселі, тимчасом як холодні кольори нагадують про деяку тривогу, загадковість, таємничість, смуток і печаль.

В образотворчому мистецтві при потребі використання спокійного поєднання кольорів застосовують більш близькі за спектральним колом поєднання кольорів та поєднання з однієї гами кольорів. Найважливіше

завдання художника, який використовує колір, віднайти найбільш ефективні гармонійні кольорові поєднання. Кольорові гармонії – це комбінації небагаточисленних кольорів, розміщених у певній послідовності.

Існують такі схеми гармонійних поєднань кольорів:

- двоколірна гармонія – поєднання протилежних у кольоровому колі кольорів (таке поєднання дещо різке та грубе, використовується тільки в плакаті);
- триколірна гармонія – добираємо до будь-якого кольору два інших кольори, поділяючи кольорове коло точно на три частини;
- чотириколірна гармонія – кольорове коло ділиться на чотири частини. Із чотириколірної і триколірної гармонії можна взяти не всі кольори, а тільки будь-які два-три (їх поєднання також буде гармонійним).

2. Особливості емоційного живопису

Розповідь-повідомлення

Емоційний живопис має потужний вплив на підсвідомість людини. Ця техніка репрезентує творчий потенціал, дає можливість дізнатися про власні потенційні можливості. Викладаючи інтуїтивно фарбами свій настрій, мрії та плани, людина може легко отримати доступ до своїх прихованих ресурсів та енергії.

Створена на заняттях кольорова гама допомагає людині розрізняти свої почуття і впливати на перебіг подій. Вона містить інформацію про стан людини і допомагає проаналізувати почуття та емоції, що супроводжують її тривалий час. Інтерпретація кольорових співвідношень, розташування образів і ліній – це матеріал для роботи над собою, він допомагає працювати з емоціями та розряджати їх напруження, впливати на формування власного позитивного настрою.

3. Особливості створення картини в техніці «емоційний живопис»

Розповідь-повідомлення

Емоційне малювання – потужний засіб управління настроєм людини. Інтуїтивне малювання дозволяє зняти тривожність, підвищити самооцінку,

розвивати творчі здібності, планувати дії та досягати бажаних емоційних станів.

Під час роботи можна використовувати будь-які засоби візуального мистецтва, але найкраще для цього підходять акрилові фарби. Створення картини в техніці «емоційний живопис» – це абстрактне малювання, у процесі якого учасник передає безпосередньо свої відчуття та емоції. У процесі малювання як супровідний фон можна використовувати музику. Кожен учасник може обирати за бажанням будь-які кольори та формувати картину в будь-якому вигляді.

4. Процес створення картини в техніці «емоційний живопис»

Творча майстерня

Кожному з учасників пропонується зайняти місце біля палітри. У процесі малювання учасники можуть використовувати фарби тих кольорів, які їм подобаються. Також вони можуть користуватися пензлями будь-яких розмірів, що представлені в наборі. Учасники переносять свої емоції на полотно у вільній інтерпретації. Кольори бажано змішувати стільки часу, скільки цього потребує власне відчуття.

Побажання до ведучого. Емоційний фон на занятті бажано підтримувати невимушений та позитивний. Будь-яка критика учасників заборонена.

Учасники повинні сконцентруватися на своїх відчуттях та емоціях і відобразити їх на полотні. Предметом зображення може бути будь-що. Фарби можуть змішуватися між собою у вільних співвідношеннях, щоб отримати більш тонкі ефекти.

Не слід тривалий час визначатися з тематикою малюнка та зовнішнім виглядом образів. Більш ефективний результат дасть простий початок накладання тих кольорів, що подобаються учаснику в процесі малювання.

Зображення може мати абстрактний характер і зовсім не містити конкретних образів. За бажанням учасник може намалювати щось конкретне.

5. Розшифровування картин та абстрактних зображень

Після завершення малювання учасники можуть розглянути власні картини та поміркувати над їхніми особливостями.

Ведучий пропонує подивитися на отриманий малюнок та дати відповіді на деякі питання, допомагаючи учасникам перекладати мову підсвідомості на слова:

1. Подивіться, як розташований малюнок. Це загальна картина або є окремі фрагменти? Якщо є фрагменти, подумайте, як можна інтерпретувати їх послідовність? Якщо малюнок виглядає як цілісна картина, спробуйте визначити його початок. Що за чим слідує?

2. Назвіть три основні кольори в малюнку. Із чим у вас асоціюються ці кольори? Який колір ви б поставили на перше місце, який – на друге місце, який – на третє? Які дії можуть позначати дані кольори для вас?

3. Чи є у вашому малюнку повторювані деталі (кола, трикутники, точки або образи)? Як ви можете їх інтерпретувати?

4. Подивіться на малюнок як на готовий план для реалізації вашої мрії. Уявіть, що ви володієте «мовою» вашого несвідомого. Що вам відразу спадає на думку, коли ви дивитеся на свій малюнок? Просто запишіть це, не намагаючись аналізувати.

5. Чи є на вашому малюнку якась послідовність або ритм? Що він може означати в контексті ваших міркувань у процесі малювання?

Запишіть, будь ласка, відповіді на ці питання (вони важливі для вашого самоаналізу).

Підбиття підсумків заняття

Після закінчення роботи картини можуть бути виставлені в коло або прямокутник (за бажанням учасників).

Побажання до ведучого. Ведучий має підтримувати зворотній зв'язок з учасниками заняття: розглядає зображення учасників, дізнається про їхні відчуття під час малювання, цікавиться враженнями від процесу малювання. Обговорення роботи не є обов'язковим, а тільки за бажанням учасників.

Домашнє завдання: підібрати: 1) власний фотопортрет, на якому ви зображені усміхненими та щасливими; 2) вирізки з газет і журналів, фотографії, які можуть ілюструвати ваші мрії.

3.2. Тема заняття:

СУЧАСНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ. ТЕХНІКА КОЛАЖУ ТА ПЛАКАТА

Очікувані результати заняття. Після заняття учасники семінару-практикуму мають **знати:** закономірності розміщення світла й тіні на малюнку; особливості колажу як техніки візуального мистецтва; специфіку впливу символічного зображення на емоційний стан особистості; **уміти:** створювати власні арт-колажі за допомогою різних художніх матеріалів (кольоровий картон, фарби, фотоматеріали); отримувати задоволення від власної творчості; створювати власні «ідеальні» зображення на актуальну тему (наприклад, на тему шкільного життя, педагогічної діяльності, взаємодії з адміністрацією закладу освіти); **сприймати** свої твори (колажі) як естетичну цінність; бути готовим до самоорганізації з метою створення власного колажу.

Обладнання: набір кольорового паперу або картону (10 шт.), ножиці (10 шт.), клей ПВА (10 шт.), аркуш акварельного паперу (10 шт.), набір пензлів (10 шт.), набір акрилових фарб (10 шт.), вирізки з газет і журналів, фотоматеріали.

Форма проведення: творча майстерня.

План

1. Зі скарбнички художника: світлотінь.
2. Візуалізація як важливий інструмент для подолання емоційного вигорання.
3. Особливості створення колажу «Дошка візуалізації».
4. Процес створення колажу «Дошка візуалізації».

Хід заняття

Організаційний момент

1. Зі скарбнички художника: світлотінь

Розповідь-повідомлення

Іноді при створенні колажу людині не вистачає вирізок із журналів для його оформлення, вона бажає домалювати різні предмети. Знання основ світлотіні допомагає зробити малюнки більш реалістичними. Для того, щоб зобразити предмет об’ємним, треба виявити на ньому світло і тіні. Закономірності розміщення світла й тіней на предметі легше визначити, якщо направити на нього збоку електричне світло. Найсвітлішим місцем є полиск – поверхня, що розміщена найближче до світла і перпендикулярно до його променів. Освітлені ділянки поряд із полиском – зона світла. Чим більший кут нахилу поверхні від напрямку променів, тим більше вона занурюється в півтінь. Сторона предмета, на який зовсім не потрапляє світло, міститься в тіні.

Однак, якщо уважно придивитися до тіньової сторони предмета, можна помітити, що вона ледь освітлена. Це – відблиск, відбиття світла від освітлених ділянок поряд. Таке майже непомітне випромінювання на тіньових ділянках називається рефлексом. Рефлекс завжди міститься у власній тіні предмета. Предмет має також і тінь, що падає. Вона виникає з протилежної від світла сторони, там, де зображуваний нами предмет перешкоджає променям світла потрапити на площину, тінь ніби падає від нього. Вона здебільшого темніша за власну.

Отже, послідовність зміни тону (ступінь яскравості, різниці між темним і світлим) на поверхні предмета така: полиск – світло – півтінь – власна тінь – рефлекс – тінь, що падає. Виконуючи малюнок, «затемнювати» тіні та півтіні треба штрихом, а не замальовувати хаотично олівцем [38].

2. Візуалізація як важливий інструмент для подолання емоційного вигорання

Розповідь-повідомлення

Наші мрії втілюються завжди, якщо ми цього справді хочемо. Мрії педагогів, як правило, є ідентичними до мрій інших людей. Однак своєрідність оточення на робочому місці, постійне емоційне виснаження при роботі та спілкуванні з учнями та студентами створюють особливі умови праці. З огляду на це мрії педагогів часто пов’язані із роботою, шкільним життям, учнями, студентами й вихованцями. Викладачі переймаються долею своїх учнів і студентів, сприймають їхні переживання як свої власні, радіють їхнім перемогам, засмучуються через їхні невдачі сильніше, ніж через свої. Разом із тим педагоги повинні постійно підтримувати комунікацію з адміністрацією освітніх закладів та з батьками вихованців. Усі ці фактори впливають на емоційний стан педагогів та на їхні мрії.

Арт-колаж «Дошка візуалізації» – дивовижний і оригінальний інструмент для концентрації уваги педагогів на здійсненні бажаного та створенні свого «ідеального Я». Візуалізація – добра звичка позитивної та успішної людини. Створюючи арт-колаж «Дошка візуалізації», ми змушуємо нашу підсвідомість працювати в потрібному для нас напрямку, надаємо поштовх для запуску «ідеальних» варіантів реалізації мрій.

3. Особливості створення колажу «Дошка візуалізації»

Розповідь-повідомлення

«Дошка візуалізації» – це плакат, на якому в довільному порядку розташовані декілька зображень, що символізують мрії людини, яка створює колаж. Для кожного із зображень відводиться окремий сектор, який відповідає за певну частину життя особистості (родина, кохання та особисті стосунки, фінанси, кар’єра, слава, діти та творчість, знання, подорожі та відпочинок). У центрі має бути власне фото, на якому людина посміхається.

Кілька побажань, які роблять арт-колаж ефективним інструментом роботи з підсвідомістю особистості (зокрема, учителя чи викладача):

1. Тематика може містити особливості педагогічного життя, стосунки з колегами, учнями, студентами тощо.

2. Не можна залишати будь-які місця не заповненими.

3. При виборі бажань треба сконцентруватися на власних думках, не зважати на нав'язані кимось мрії.

4. Під час вибору, вирізування і прикріплення фото, потрібно застосовувати візуалізацію (подумки уявляти кінцевий результат, ніби «оживляти» зображення).

5. До кожного сектора необхідно також додати побажання, які в позитивній формі стверджують те, про що мріє людина. Необхідно уникати нечітких, розмитих фраз. Так, наприклад, не рекомендується писати: «Я хочу жити в цьому будинку», «Я хочу мати добрі стосунки з колегами-вчителями», краще написати так: «Я щасливо живу в цьому будинку», «Я маю добрі стосунки з колегами-вчителями» тощо.

4. Процес створення колажу «Дошка візуалізації»

Творча майстерня

Кожен учасник займає місце поряд із великим аркушем акварельного паперу формату А2 та в довільній формі поділяє аркуш на сектори, які можна позначити різними кольорами за бажанням.

У центрі аркуша учасники розміщують власне фото. Фото стане центром ідеальної картинки, навколо якого будуть «рухатися» бажання. Своє центральне фото потрібно забезпечити побажаннями здоров'я, а також прикріпити поряд із ним фото тих мрій, які мають першочергове значення.

Далі потрібно підготувати фотоматеріали для подальшого розташування в кожному секторі. Це можуть бути фото та зображення тих предметів або образів, в яких ви вбачаєте реалізацію своєї мрії. Фото можуть бути приклеєними, малюнки – безпосередньо нанесеними на папір.

Кожен сектор закріплений за виконанням бажаного в певній галузі. Потрібно підібрати такі зображення, які максимально відповідають мріям. До кожного сектора необхідно також додати побажання, які в позитивної формі

стверджують те, про що мрієте, як-от: «Я маю глибокі знання з методики викладання математики», «Я отримую звання "Учитель року"» тощо.

Поступово заповнюємо всі сектори.

Підбиття підсумків заняття

Після закінчення роботи над колажем відбувається обговорення. Педагоги, які беруть участь у заняттях, можуть використати колаж для обговорення ідеальної ситуації в школі, стосунків із колегами та учнями тощо.

3.3. Тема заняття:

СУЧАСНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ. ТЕХНІКА ІЛЮСТРАЦІЇ

Очікувані результати заняття. Після заняття учасники семінару-практикуму мають **знати:** особливості технік монотипії, ілюстрації; особливості впливу кольору на емоційний стан особистості; принципи створення власних історій на основі кольорового зображення в техніці монотипії; **уміти:** створювати власні естетично значущі продукти за допомогою різних художніх матеріалів у техніках ілюстрації та монотипії; отримувати задоволення від власної творчості; інтерпретувати свої внутрішні переживання за допомогою кольорових ілюстрацій, виконаних у техніці «монотипія»; **сприймати** твори образотворчого мистецтва як естетичну цінність; позитивно ставитися до своєї творчої діяльності в галузі образотворчого мистецтва.

Обладнання: аркуш акварельного паперу (10 шт.); палітра (10 шт.), набір акрилових фарб (10 шт.), ємність для води (10 шт.), набір пензлів (10 шт.), серветка (10 шт.), скло або гладка поверхня (10 шт.), клейка стрічка.

Форма проведення: творча майстерня.

План

1. Творчість як основа подолання емоційного вигорання.
2. Техніка «монотипія» як засіб ілюстрації емоцій.

3. Ілюстрація власної казки в техніці «монотипія».

4. Розшифровування ілюстрацій.

Хід заняття

Організаційний момент

1. Творчість як основа подолання емоційного вигорання

Розповідь-повідомлення

Творчість – це засіб вільного самовираження та самопізнання в процесі подолання емоційного вигорання педагога. Робота з кольорами на папері допомагає зрозуміти й оцінити власні почуття, спогади, образи майбутнього, віднайти час для відновлення життєвих сил. Беручи до уваги символіку і власний творчий потенціал, педагог здатний досягти самозцілення, якщо проблема емоційного вигорання не є занадто глибокою. Символічні образи, що виникають на папері, є способами візуалізації та вирішення внутрішніх психологічних конфліктів, що спричиняють емоційне вигорання.

2. Техніка «монотипія» як засіб ілюстрації емоцій

Розповідь-повідомлення

Техніка монотипії дає змогу кожному залишитися самим собою, не відчувати незручності, що хтось не вміє малювати або вигадувати сюжет малюнка. Ілюстрування своїх емоцій у техніці «монотипія» – це особливий вид комунікації, унікальний спосіб для візуального вираження того, що складно висловити.

Монотипія – засіб невербального спілкування. Техніка монотипії є надзвичайно цінною як для тих, кому складно вербально описати свої переживання, так і для тих, хто надто пов’язаний із мовним спілкуванням (зокрема, представники педагогічних професій).

Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, вона допомагає людині більш точно висловити свої переживання, по-новому

поглянути на ситуацію в шкільному колективі, життєві проблеми та досягти їх успішного вирішення.

3. Ілюстрація власної казки в техніці «монотипія»

Творча майстерня

Кожен учасник займає місце поряд із великим аркушем акварельного паперу. Процес виконання розпочинається з того, що фарбу наносимо на скло (або іншу гладку поверхню) і зверху накладаємо акварельний папір. Після накладання паперу рукою щільно розгладжуємо його. Далі папір швидко знімається з поверхні, де був накладений колір, та закріплюється на столі клейкою стрічкою для висушування, яке триває 10-15 хвилин.

У цей час учасники прибирають робоче місце, миють поверхні з фарбою та пензлі.

Після висихання паперу педагогам пропонується домалювати зображення, якщо є таке бажання.

4. Розшифровування ілюстрацій

Учасникам пропонують дати назву своїй роботі й описати свої почуття, асоціації, пов’язані з малюнком та процесом його створення. На основі цього опису треба придумати власну казку (або можна назвати її історією) за мотивами отриманого зображення. Вона може бути повністю фантазійною або містити деякі факти з досвіду людини. Історія може бути записаною чи просто висловленою (за бажанням автора).

Питання ведучого можуть допомогти створити історію:

Подивіться, як розташований малюнок. Це загальна картина або є окремі фрагменти? Якщо є фрагменти, подумайте, як можна інтерпретувати їх послідовність? Якщо малюнок виглядає як цілісна картина, спробуйте визначити його початок. Що за чим слідує? Яке значення мають кольорові сполучення в малюнку? З якими подіями вони у вас асоціюються? Які почуття викликають у вас ці кольори?

Підбиття підсумків заняття

Після закінчення роботи над зображенням учасникам пропонується висловити свої враження від проведення творчої майстерні та побажання для її вдосконалення.

Список використаних джерел

1. Алексеева М.Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя. Москва : АПК и ПРО, 2003. 120 с.

2. Алфьорова З. Термінологічні ігри щодо візуальних мистецтв. *Мистецтвознавство України*. 2009. Вип. 10. С. 166-170.

3. Арт-терапия : хрестоматия / ред.-сост. А.И. Копытин. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 320 с.

4. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002. 250 с.

5. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. Москва : Наука, 1996. 384 с.

6. Брайан Трейси. Результативный тайм-менеджмент. Москва : SmartBook, 2007. 80 с.

7. Будза А. Арт-терапия: Йога внутреннего художника. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 317 с.

8. Власюк М. Арт-терапія: лікування мистецтвом [Електронний ресурс] // Сайт «Освіта.ua». URL: https://osvita.ua/school/method/teacher/2624/ (дата звернення: 29.07.2019).

9. Ганим Барбара. Исцеление через искусство. Минск : Попурри, 2005. 336 с.

10. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. Санкт-Петербург : Речь, 2001. 352 с.

11. Гоулман Деніел. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2018. 512 с.

12. Грицук О.В. Психологічний тренінг як засіб розвитку емоційної сфери та профілактики емоційного вигорання вчителів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2012. Вип. 43(1). С. 68-72.

13. Дженингс С., Минде А. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии. Москва : ЭКСМО, 2003. 380 с.

14. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика арт-терапии. Санкт-Петербург : Златоуст, 2005. 352 с.

15. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 336 с.

16. Кмить К.В., Попов Ю.В. Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом. *Обозрение психиатрии и медицинской психологии.* 2013. № 3. С. 3-10.

17. Ковалькова Т.О. Вивчення синдрому емоційного вигорання у педагогічних фахівців. *Правничий вісник Університету «КРОК».* 2016. Вип. 24. С. 254-260.

18. Кожохина С.К. Растём и развиваемся с помощью искусства. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 216 с.

19. Кокоренко В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 99 с.

20. Коновчук Н.С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. *Правничий вісник університету «КРОК».* 2012. Вип. 14. С. 91-95.

21. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 368 с.

22. Королева З. Говорящий рисунок: 100 графических тестов. Екатеринбург : У-Фактория, 2006. 302 с.

23. Кузьмина Е.Р. Нарисуй мне о себе: практическая психология для взрослых и детей. Москва : Когелет, 2001. 48 с.

24. Литвак М.Е. Психологическое айкидо. Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. 220 с.

25. Лоер Д., Шварц Т. Живи на повну. Харків : Віват, 2018. 256 с.

26. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа. *Вопросы психологии*. 2008. № 2. С. 3-16.

27. Малкиоди Кати. Палитра души. Преображающая сила искусства: путь к здоровью и благополучию. Москва : София, 2004. 272 с.

28. Метельська Н.Й. Вплив емоційного вигорання на розвиток професійної самосвідомості педагогічних працівників. *Психологія і особистість.* 2015. № 1. С. 97-108.

29. Мирончук Н.М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи.* Житомир : Вид-во Євенок О.О., 2017. С. 62-67.

30. Мітіна С.В. Попередження емоційного вигорання викладача вищого навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки.* 2018. Вип. 155. С. 62-65.

31. Міщенко М.С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2015. № 1150, вип. 57. С. 30-33.

32. Остер Дж., Гоулд П. Рисунок в психотерапии. Москва : Маркетинг, 2000. 184 с.

33. Осухова Н., Кожевникова В. Профилактика профессионального выгорания. *Школьный психолог.* 2006. № 16. URL: https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200601609

34. П'ятницька-Позднякова І.С. Арт-терапевтичні можливості видів мистецтва. *Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили]. Сер. : Педагогіка.* 2009. Т. 108. Вип. 95. С. 36-42.

35. Положення про психологічну службу у системі освіти України: Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 31 липня 2018 р. за № 885/32337 // База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18

36. Розенберг Маршалл. Язык жизни. Ненасильственное общение. Москва : София, 2016. 288 с.

37. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии. Санкт-Петербург : Речь, 2001. 416 с.

38. Світлотінь [Електронний ресурс] // Сайт «Народна освіта». URL: https://narodna-osvita.com.ua/1282-svtlotn.html (дата звернення: 2.08.2019).

39. Сорока О. Образотворче мистецтво й арт-терапія: порівняльний аналіз. *Естетика і етика педагогічної дії.* 2012. Вип. 4. С. 144-155.

40. Сучкова Н.О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. Москва : Сфера, 2008. 112 с.

41. Топол В. Чути себе: як боротись з професійним вигоранням у вчителів [Електронний ресурс] // Сайт «Нова українська школа». URL: https://nus.org.ua/articles/chuty-sebe-yak-borotys-z-profesijnym-vygorannyam-u-vchyteliv/ (дата звернення: 27.07.2019).

42. Трейси Б. Результативный тайм-менеджмент. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. 100 с.

43. Трошкіна І.А. Вплив емоційного вигорання на розвиток особистості викладача. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 117-121.

44. Удовик С., Молокоедов А., Слободчиков И. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. Москва : Лев, 2016. 252 с.

45. Уильямс Х. «Говорящий» рисунок, или Как познать свое глубинное «Я». Москва : АСТ, 2007. 205 с.

46. Форманюк Г.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. *Вопросы психологии.* 1994. № 6. С. 57-64.

47. Хайкин Р.Б. Арт-терапия. Санкт-Петербург : Наука, 1992. 254 с.

48. Хайкин Р.Б. Художественное творчество глазами врача. Москва : Наука, 1992. 232 с.

49. Шевченко М. Я рисую успех и здоровье! Санкт-Петербург : Питер, 2007. 96 с.

50. Freudenberger H.J. Staff burnout. *Journal of Social Issues.* 1974. Vol. 30. P. 150-165.

51. Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International.* 2009. Vol. 14. No. 3. P. 204-220.

Методичне видання

ВІЗУАЛЬНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

Методичні рекомендації до проведення семінару-практикуму.

За загальною редакцією:
кандидата педагогічних наук, доцента, практичного психолога, керівника науково-методичного тренінгового центру соціального та професійного розвитку людини Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди **Прокопенко Ірини Андріївни**.
Відповідальний за випуск: Трубчанінов М.А.

Підписано до друку ________ р. Формат 60х84 1/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний. Умов. друк. арк. __.
Замовленя № __. Наклад 50 прим. Ціна договірна.