

**Кваліфікаційна робота магістра на тему: «ДОСЛІДЖЕННЯ ЧУЙНОСТІ  
ЯК МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЯКОСТІ ВОЛОНТЕРА»**

**Студентка групи БПд-2 Кравчук Віта**

**Науковий керівник: доцент кафедри психології Періг І.М.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЧУЙНОСТІ В ІСТОРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДУМКИ</b> .....	8
1.1. Етимологія поняття чуйності.....	8
1.2. Морально-психологічні конструкти чуйності.....	13
1.3. Чуйність як особистісна детермінанта істинної волонтерської діяльності.....	18
Висновки до розділу I.....	20
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ВОЛОНТЕРА НА ПРЕДМЕТ ЧУЙНОСТІ</b> .....	22
2.1. Організація та програма проведення діагностичного експерименту....	22
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження чуйності людей, які займаються волонтерською діяльністю.....	27
Висновки до розділу II.....	39
<b>РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВОЛОНТЕРІВ З МЕТОЮ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ</b> .....	41
3.1. Ціннісні орієнтації як основна системоутворююча складова життєвого шляху особистості волонтера.....	41
3.2. Опис психологічної допомоги волонтерам з метою попередження емоційного вигорання.....	45
Висновки до розділу III.....	49
<b>РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ</b> .....	50
4.1. Врахування небезпечних та шкідливих виробничих факторів з метою охорони праці.....	50

4.2. Вплив метеорологічних умов, фізіологічних умов організму та раціональної організації робочого місця на реалізацію творчого потенціалу особистості.....	54
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>58</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>61</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>66</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В ускладнених умовах життєдіяльності, особливо вразливим категоріям населення, таким як переселенці, пенсіонери, самотні люди, важко хворі, постраждалі внаслідок воєнних дій тощо, не обійтися без громадської підтримки, альтруїстичної допомоги небайдужих людей, якими є волонтери. В сучасному цивілізованому світі завжди є окрема, хоча і не чисельна, категорія людей, які володіють особливими особистісними якостями та чеснотами, такими як співчуття, альтруїзм, чуйність.

Волонтерський рух надає можливість реалізувати особистості свій потенціал через допомогу суспільству в цілому або конкретній людині. Зважаючи на складну воєнну ситуацію в Україні, кризовий стан розвитку економічної, соціальної сфери науковці та практики виявили професійний інтерес до волонтерства як важливої добродійної діяльності. Відомі різні концептуальні підходи до реалізації волонтерського руху в Україні (Е.Балашов, О.Безпалько, О.Карпенко, Т.Лях, О.Стецькова та ін.).

Закон України № 5073 «Про волонтерську діяльність» датований 2013 роком свідчить про волонтерську діяльність як добровільну, соціально зорієнтовану, що здійснюється волонтерами шляхом надання допомоги без сподівання отримати фінансову винагороду [6]. Волонтери мають можливість здійснювати діяльність у таких галузях, як допомога особам похилого віку, догляд за дітьми та інвалідами, робота у притулках або центрах, для тих, хто був об'єктом насильницьких дій, допомога людям із функціональними обмеженнями тощо.

Волонтерський рух на Україні офіційно визнано постановою Кабінету Міністрів України у 2003 році, визнається важливим способом допомоги та надання соціальних послуг. У 2011 року Верховна Рада України затвердила закон «Про волонтерську діяльність».

Проте через неетичне поводження, шахрайство, корисливі наміри окремих представників волонтерського руху почав втрачати свої позиції та довіру громадян.

Разом з тим спільна діяльність з волонтерами, спілкування в соціальній сфері добродійної допомоги потребуючим дозволило простежити зв'язок між справжніми намірами, істинними мотивами та особистісними якостями волонтерів.

В часі сучасної війни в Україні, яку розпочала сусідня країна агресор, дуже активно розвивається волонтерський рух та добродійна діяльність людей-альтруїстів. Волонтерська діяльність надає людині можливість поєднати реалізацію та задоволення власних потреб, поєднаних з суспільними потребами. Тому волонтерство— це просоціальна або альтруїстична поведінка.

Небайдужі до чужого горя люди характеризуються милосердям, добротою, чуйністю. Реалії нашого життя часто відтісняють у щоденних відносинах економічні пріоритети, прагматичні орієнтації, такі як діловитість, індивідуалізм від душевності, людяності, гуманності. Дедалі більше відчувається деформація стосовно життєвих цінностей, провідних мотивів, зростання бездуховності, байдужості, невміння і небажання бути доброзичним, нездатність відгукнутися на переживання іншої людини.

Тому на нашу думку є актуальною проблема дослідження соціально-психологічних передумов здійснення волонтерської діяльності.

**Об'єкт дослідження:** особистісні передумови ефективної діяльності в сфері надання допомоги потребуючим верствам населення.

**Предмет дослідження:** чуйність як соціально-психологічна якість волонтера.

**Мета дослідження:** дослідити структурні компоненти чуйності у волонтерів, з'ясувати істинність альтруїстичних мотивів допомоги населенню.

**Завдання дослідження:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз філософської та психологічної літератури з проблеми дослідження;
- 2) визначити складові чуйності як морально-психологічної якості особистості;
- 3) апробувати експериментальну програму емпіричного вивчення впливу чуйності на прийняття вибору стати волонтером;
- 4) розробити програму щодо розвитку чуйності у комунікативній взаємодії волонтерів з потребуючою частиною населення;
- 5) запропонувати методи відновлення психологічної рівноваги та підтримки волонтерів після напруженої та енергозатратної діяльності.

#### **Методидослідження:**

- теоретичні: аналіза синтез психолого-філософської літератури; дедуктивний метод, порівняння, класифікація і узагальнення;
- емпіричні: опитування, констатувальний експеримент, тестування, питальниковий метод, метод аналізу продуктів діяльності;
- кількісної і якісної обробки результатів емпіричного дослідження;
- інтерпретаційний метод, що передбачає опис та пояснення результатів дослідження.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в обґрунтуванні зв'язку чуйності та внутрішніх мотивів занять волонтерством.

**Практична значущість дослідження** полягає у тому, що основні положення кваліфікаційної роботи та результати експериментального дослідження можуть бути використані у роботі волонтерських організацій з метою оптимізації надання допомоги потребуючим.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості 48 джерел та 5 додатків. Робота містить 7 таблиць та 5 рисунків. Основний зміст магістерської роботи викладено на 66 сторінках.

## РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЧУЙНОСТІ В ІСТОРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДУМКИ

### 1.1. Етимологія поняття чуйності

У світлі сучасних подій в українському суспільстві, пов'язаних з воєнними діями, з великою кількістю постраждалих, внутрішньо переміщених осіб, гостро постала актуальна потреба соціальної, медичної, психологічної, матеріальної допомоги даній категорії людей. Тому особливо цінною є актуалізація «найвищих феноменологічних рівнів людського існування», а саме: душевності, доброти, чуйності, милосердя. Ці категорії сьогодні присутні не лише у віруючих людей, але як морально-психологічні феномени, які дедалі частіше характеризують повсякденне буття пересічних громадян.

Як зазначає дослідниця Свідерська Г.М. сьогодні чуйність є вершинною людською чеснотою та занадто важливою, аби нею нехтувати. Вона пише: «Чуйність – це не лише моральна риса особистості, це цілісний морально-психологічний феномен, що пронизує усі сфери міжособистісної взаємодії, виступаючи показником людського ставлення до інших» [42].

Важливу думку висловив видатний психолог С.Л. Рубінштейн про те, що ставлення до іншої людини визначає екзистенційну складову людського буття, його серцевину. «Серце» людини гаптоване з її ставлення до інших людей і визначається тими стосунками, до яких вона прагне та які відносини вона готова встановлювати.

Проблема чуйності донедавна не була предметом спеціального вивчення. Наукові розробки більше присвячували увагу близьким явищам: вивченню емпатії (Т.В. Васишин, Ю.Б. Гіппенрейтер, Т.Д. Карягіна, М.М. Обозов, К. Роджерс, О.П. Саннікова, М.В. Удовенко, М.А. Хазанова), покращенню міжособистісних взаємин (В.В. Абраменкова, В.О. Білоусова, В.М. Мясіщев, О.В. Столяренко, А.В. Сущенко), формуванню моральних

почуттів та моральної поведінки (М.Г. Іванчук, Т.С. Кириленко, О.І. Кульчицька, О.О. Смірнова, О.П. Штихалюк, П.М. Якобсон та ін.), вихованню духовних цінностей (І.Д. Бех, М.Й. Боришевський, В.В. Лопатинська).

Як свідчить огляд спеціальної літератури, у науковому вжитку «чуйність» часто підмінюється іншими термінами, наприклад «емпатією», «співпереживанням», «співчуттям», «складова емпатійної особистості», психологічна якість особистості [17].

Так у різних мовах семантика терміну «чуйність» є неоднозначною: у французькій – делікатність, тактовність, у англійській – обережність, турботливість, люб'язність, в італійській – доброта, співчуття, сердечність, словацькій – чуйність, пильність, людяність, в українській – уважність, делікатність, доброзичливість, сердечне ставлення до людей.

Отже, у поясненні мовознавців, чуйність – це інтегральна особистісна риса, яка характеризує уважне, доброзичливе, турботливе, співчутливе та делікатне ставлення до навколишніх людей.

Не слід ототожнювати терміни «чуйний» і «чутливий». Згідно з «Тлумачним словником-довідником моральних і духовних понять і термінів» автора Л.І. Прокопенко, «чутливий» є похідним від іменника «чутливість», який означає здатність організму сприймати подразнення і відповідати на них відчуттями, рухами, реакціями вегетативної нервової системи, а «чуйність» – це морально-психологічна риса, яка характеризує ставлення індивіда до інших людей і передбачає турботу про їхні потреби і бажання, уважне ставлення до думок, почуттів, інтересів, проблем інших людей, тактовне ставлення до почуття власної гідності інших, гордості, їхнього самолюбства. Чуйність є складовою культури поведінки [4].

У християнському віровченні ідея чуйного відношення до людини є однією з основних. У Старому та Новому Завітах проблема чуйності аналізується з позицій Божого милосердя, співчуття і любові до ближнього. Бути чуйним та милосердним означає наслідувати Ісуса Христа, який



виявляв співчуття зацікавленості долею людини. Оскільки людина створена за подобою Божою, вона має наслідувати ставлення і вчинки Бога.

У працях англійського філософа Е.Шефтсбері, важлива роль у моральному житті відводиться морально-чуттєвій сфері, а не розумі, як у теоріях Б. Спінози та П. Шаррона.

Д.Юм пов'язує соціальні добродійні справи з інстинктивним підґрунтям поведінки, звертає увагу на «симпатію», яка виступає рушійною силою етики, сприяє здійсненню благочинних дій. Філософ зазначав, що природа наділила людей здатністю співпереживати долі інших людей, тим самим передбачаючи переживати чужі турботи, радощі і страждання, як особисті. Співчуття «пом'якшує» наші егоїстичні спонуки та разом з природною добродійністю панує над ними [12].

А. Сміт вважав, що основою симпатії є уява, пояснюючи, що джерелом чутливості до переживань інших людей є здатність переноситися уявою на місце іншого, у здатності почуватися подібно. Співчуття підвищується, якщо людина яскраво уявляє біль і страждання людини, яка пережила жахливі події. На думку, А Сміта, найвищим щаблем моральної досконалості є обмеження максимальне обмеження особистого егоїзму і здатність відчувати «поблажливу симпатію». Науковець вважав, що симпатія збільшує радість і полегшує горе. А також, ми буваємо невічливими, коли не розділяємо радості іншої людини, але і негуманними, коли байдуже сприймаємо розповідь про її страждання. Зрозуміло те, що співчуття у горі є сильнішим та вагомішим.

А. Шопенгауер зазначав, що із розвитком спів страждання людина набуває здатності усвідомлювати і переживати страждання інших, а тому стає ще більш нещасною.

Про співчуття зазначав французький мислитель МаркГойо: «Ми відчуваємо, що у нас більше енергії, ніж потрібно для повсякденного життя, і ми віддаємо цю енергію іншим. Те ж саме відбувається із нашим співчуттям горю... Ми усвідомлюємо, що у нас у розумі більше думок, а в

серці більше співчуття або навіть більше любові, більше радості і більше сліз, ніж потрібно для нашого самозбереження; і ми віддаємо їх іншим, не задаючись питанням про наслідки. Цього вимагає наша природа – все одно як рослина повинна цвісти, хоча за цвітінням слідує смерть» [28].

Інших позицій притримувалися такі відомі філософи, як І. Кант та Ф. Ніцше, які вказували на неетичність співстраждання іншим людям і розцінювали це як слабкість, яка подвоює кількість зла у світі, репресивність, заразний інстинкт.

На противагу Г. Спенсер розглядав мораль з еволюційних міркувань, і зазначав почуття симпатії найвагомим фактором прогресу. Симпатія трактувалася як здатність відтворювати в своєму розумі душевне життя іншої людини, чужі страждання і втіхи, при цьому спостерігати їхні зовнішні тілесні реакції та пригадувати особисті схожі переживання.

М.І. Владиславлев вважав, що співчуття полягає у засвоєнні та повторенні переживань інших людей, називав суб'єктивні фактори, які є значущими для співчуття: міра володіння уявою, досвід різноманітних душевних станів, чутливість до вражень.

Аналізуючи праці філософів, слід узагальнити, що жалість, співчуття трактуються як властивості душі, які впливають на природу людських стосунків і виступають основою альтруїзму, доброчинності та совісті.

В естетичній теорії «вчування» Т. Ліппса, який вважав, що людина усвідомлює себе і свої переживання через зміст об'єкта, проектуючи в нього своє «Я». Вчування в іншу людину ґрунтується на бажанні виявити в ній власні переживання. Розвиток ідей вчування знаходимо у працях М.М. Бахтіна, який писав, що вчування створює певне емоційне ставлення до душевного життя іншої людини загалом. О.Ф. Лазурський зауважував, що людина має володіти не тільки підвищеною афективною збудливістю, але і афективною пам'яттю, глибиною та стійкістю окремих почувань [3].

Цікавою та важливою думкою є позиція Ф. Томи, згідно якої, у більшості випадків симпатія здебільшого проявляється переважно до тих, хто

страждає. На його думку, страждання більше вражає нашу уяву і залишає більш глибокі сліди. «Симпатія стражданню – спів страждання – на переконання філософа, обумовлюється чутливістю та уявою, розум і воля виступають допоміжними засобами, завдяки яким спів страждання стає свідомим, цілеспрямованим і послідовним. Цей вид симпатії здійснює облагороджувальну дію – «спонукаючи нас розуміти чужі страждання і полегшувати їх, воно не дає нам впадати у відчай, коли ми страждаємо самі».

Аналізуючи семантику термінів, ключовим елементом чуйності є здатність відчувати психологічний стан іншої людини. Так, К.Г. Юнг та його послідовники називали людину, яка розбирається в людях, їхніх настроях, керується симпатією, розвинутою функцією почування, як «людину почуття». Зокрема Д. Кейрсі виділив у своїй теорії особистості такий тип людини, як «почуваючі люди» (типNF – інтуїтивний, почуваючий), який будує свої стосунки на основі взаємної уважності та поваги до індивідуально-психологічних якостей співрозмовника. Людей такого типу цікавить робота, яка приваблює добрими та близькими стосунками.

Зокрема К.А. Альбуханова зазначає, що почування є однією із складових екзистенційного пласту психіки, забезпечує єдиний душевний простір, у якому відсутня «межа між зовнішнім (культурним світом) та внутрішнім [6].

Л.О. Сологуб наголошує, що «найважливішою особливістю чуйності є здатність поставити себе на місце іншого, бачити в ньому подібного собі. Дієвість даної характеристики проявляється в активній альтруїстичній допомозі, доброзичливих взаєминах».

О.І. Алтунін трактує чуйність як здатність людини уважно відноситися до проблем близьких людей, допомагати їм у вирішенні труднощів, не очікуючи на повернення вдячності. На його думку, чуйна людина є уважною, щирою, щедрою, співчутливою, здатною бути «на одній хвилі».

О.М. Вержиховська характеризує чуйність як внутрішню позицію у ставленні до інших, передбачає співпереживання з іншими людьми їхніх

радощів, бажань, страждань, потреб, розуміння їхніх прагнень і бажань, мотивів поведінки, довіру великодушність, благородство і шляхетність [2].

Отже, показниками чуйності є вміння точно визначати емоційний стан інших людей, їхній настрій, переживання, бути ввічливим, готовим прийти на допомогу, хвилюватися за долю іншої людини, вміти підтримати, здатним розділити радість, біль, горе, бути нетерпимим до несправедливості, байдужості, зла.

Отже, узагальнення різних трактувань терміну дало змогу визначити «чуйність» як інтегративну морально-психологічну якість, що засвідчує власне ставлення до людини і включає розуміння її психологічного стану, вміння розуміти, співчувати, підтримати, здатність бути толерантною, щирою, ввічливою, доброзичливою, піклуватися про неї, надавати реальну допомогу.

Таким чином до складових чуйності належать: когнітивні (розуміння, конструктивна оцінка ситуації), емоційні (ематія, співчуття, співпереживання), культурно-особистісні (ввічливість, щирість, тактовність, обережність), практичні (підтримка, допомога, турбота) компоненти.

## **1.2. Морально-психологічні конструкти чуйності**

До морально-психологічних складових чуйності належать: емпатія, співчуття і співпереживання, доброзичливість,

У психологічній науці є декілька підходів до трактування емпатії. Автори першого підходу вважають, що емпатія є емоційним феноменом. Т. Пашукова зазначає, що емпатія – це емоційна співучасть у переживаннях інших індивідів. Дж. Морено вказував, що емпатія – це вчування суб'єкта в себе або об'єкт. О.Бодальов описує емпатію як здатність людини відчувати чужий біль як власний, переживати радість іншого як свою. Отже, емпатія – це прийняття особистості, яка переживає.

Згідно другого підходу, емпатія трактується як афективно-когнітивне явище, як опосередкована емоційна відповідь на переживання іншого,

пов'язана із розумінням його почуттів, думок, внутрішніх станів. А.А. Сичевський писав, що емпатія – це осягнення емоційного стану, проникнення-вчуття у переживання іншого індивіда.

Ще один підхід визначає емпатію як когнітивне явище, представником якого є В.І. Бойко, який описує емпатію як розуміння відношень, почуттів, психічних станів іншої особи на відміну від симпатії, для якої властиве співпереживання. Науковець наголошує, що процес емпатії є інтелектуальним за своїм змістом [47].

Четвертий підхід, який представляють С.М. Максимець, О.А. Орищенко, О.Я. Федина, стосується визначення емпатії як інтегрального психологічного явища, в якому основну роль відіграє поведінкова складова, котра розуміється як необхідна допомога іншому, як сприяння йому.

Л.П. Стрелкова розглядає емпатію як явище, спрямоване на надання допомоги і містить наступні компоненти: співпереживання, співчуття, імпульс до сприяння.

Ю.О Менджерицька зазначає, що до складу емпатії входить здатність до емоційного відгуку, здатність до розуміння і розпізнавання емоційних станів іншої людини та здатність до сприяння. Отже, згідно останнього підходу, емпатія є інтегральним явищем і складається з наступних компонентів: раціональний, емоційний, поведінковий.

О.Я. Фенина пропонує структуру емпатії як людського феномена (рис. 1.1).

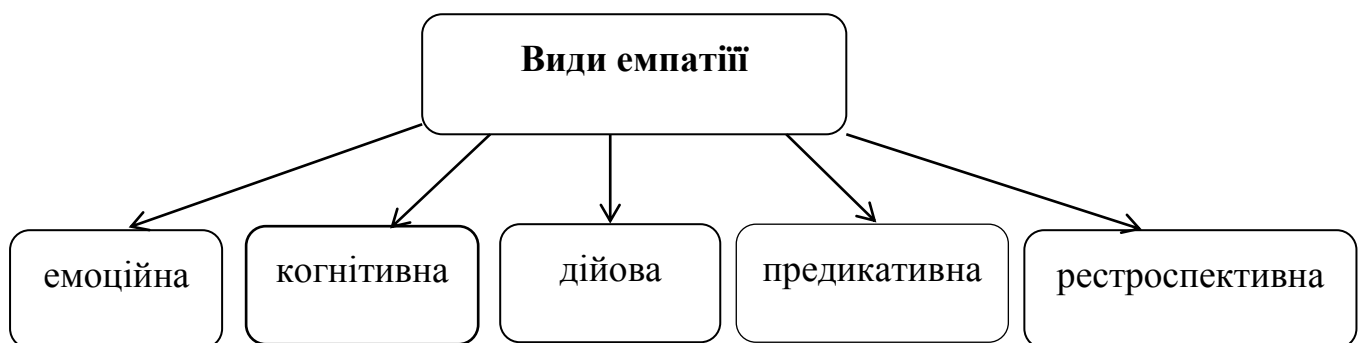


Рис. 1.1. Класифікація емпатії за О.Я. Фениною

Емоційна емпатія ґрунтується на механізмах проєкції та наслідування моторних та афективних реакцій іншої людини. Когнітивна емпатія стосується інтелектуальних процесів. Допомога іншій людині стосується дійової емпатії. Стосовно предикативної, то це здатність людини передбачати емоційні реакції іншої особи. Ретроспективна емпатія означає здатність співпереживати та співчувати іншій людині не лише під час спілкування, але і тривалий період.

Наведемо в таблиці 1.1 різноманітні класифікації емпатії, які відомі у сучасній психологічній науці. В залежності від генези, рівня розвитку та характеристик об'єкта емпатії виділяють її декілька видів.

З таблиці видно, що емпатія складне психологічне явище, яке визначається походженням, рівнем прояву, стійкістю і частотою появи.

Стосовно автоемпатії, то В.О. Лабунська зазначає, що автоемпатія виникає, коли стан партнера викликає у нас передивання, напруження і фрустрацію власних міжособистісних проблем, і ми стаємо емоційно вразливими. Ми переживаємо, наприклад, те, що могло би статися з нами в минулому. Переживання, спрямовані на саму себе, сприяють зниженню особистісного патологічного стресу (дистресу) і відновлюють психологічне благополуччя індивіда.

Ряд науковців Т.П. Гаврилюк, Т.А. Рябовол, М.В. Савчин, Л.П. Василенко зазначають, що переживання не завжди носять гуманний характер. Людина, яка спостерігає переживання іншої особистості може хвилюватися за себе, за свою життєву дорогу та події, які могли би відбуватися. На противагу автоемпатії іншим явищем є альтруїстична емпатія, предметом таких переживань виступає інша людина, відображається неблагополуччя іншого, яке переживається «безкорисливо», безвідносно до свого благополуччя [50].

Отже, емпатія може набувати нейтральної або навіть негативної реакції суб'єкта на емоційні переживання іншого. Зважаючи на це, слід наголосити, що чуйність ґрунтується тільки на позитивному ставленні до людини.

Таблиця 1.1

**Класифікація видів емпатії**

<b>Критерії класифікації</b>	<b>Автори</b>	<b>Вид емпатії</b>	<b>Означення</b>
Рівні розвитку	Л.П. Виговська	Елементарна (психофізіологічний рівень)	Споглядання і сприймання емпатогенних ситуацій та зараження емоціями
		Особистісно-смілова (соціопсихологічний рівень)	Переживання з приводу почуттів іншого. Модель спів- або протидіючої поведінки
		Трансфінітна	Форма прояву – надвчування, самопожертва, трансперсональне спілкування
	І.Г. Павлова	Інтроемпатія	Вміння розбиратися в емоційному стані інших людей, висока чутливість до переживань
		Екстраемпатія	Здатність адекватно використовувати емпатійні здібності в регуляції відносин з іншими людьми
	Етіологія	Т.П. Гаврилова	Елементарна
Просоціальна			Здатність людини зайняти позицію іншого
Диспозиційність	Д. Х'юстон	Особистісна	Установка реагувати на усіх емпатійно
		Ситуаційна	Поява у конкретних ситуаціях і залежить від схожого емоційного досвіду з іншими
Об'єкт	Л.П. Журавльова	Емпатія до живих об'єктів	Гомоемпатія (до інших людей) Зооемпатія (до тварин) Фітоемпатія (до рослин)
		Емпатія до неживих об'єктів	Квазіемпатія
		Емпатія до самого себе (автоемпатія)	Об'єктом ставлень є власний внутрішній світ

Стосовно другого компоненту чуйності, це є складові емпатії: співчуття і співпереживання. На думку В.А. Киричок, від рівня їхнього прояву залежить розвиток чуйності. Співпереживання визначають як незалежну індивідуальну реакцію на будь-який емоційний стан іншої особистості.

Співпереживання ґрунтується на еґоїстичній потребі суб'єкта та не передбачає спів дії (В.К. Вілюнас).

На відміну від процесу співпереживання, при співчутті переживання людини відбувається без співвідношення з собою, безкорисливо. Тому співчуття ґрунтується на потребі у благополуччі іншої людини та спонукає до надання допомоги.

О.Д. Кайріс зазначає, що співчуття нерозривно пов'язане з жалістю. М.Браун-Галковська пише, що жалість – це смуток, викликаний видом страждання іншого.

Отже, співчуттям і співпереживання має певне смислове навантаження. Спочатку на основі емоційної ідентифікації суб'єкта з іншою людиною виникає співпереживання і переживанням і душевному станові. Оскільки пізнавальні компоненти беруть участь в наступному етапі сприймання ситуації, викликають зменшення ідентифікації, і сприяють переходу особистості на власну позицію і зумовлюють перехід до співчуття [41].

До наступних ознак чуйної людини належать делікатність, тактовність, доброзичливість, ввічливість.

На думку, В.О. Сухомлинського, істинна доброзичливість – це здатність особистості, щоб щиро бажати добра людям, незалежно від досвіду спілкування з ними.

В.В. Бойко характеризує доброзичливість як такий моральний стан особи, який характеризується спрямованістю на добро, чуйність, стремління жертвувати своїм потребами, інтересом та часом заради інших людей.

Доброзичливість – це обов'язкова умова вияву ввічливості, тобто ставлення з повагою до інших, це вміння дотримуватися балансу між інтимністю і дистантністю у стосунках. Ввічливість співвідноситься з гречністю, обачністю, тактовністю, коректністю, шанобливістю, пристойністю, делікатністю тощо.

Кожна тактовна людина є одночасно ввічливою, однак ввічлива людина не завжди буде виявляти тактовність. Тактовна людина повинна бути



обачною, кмітливою, орієнтуватися в обставинах, спостережливою, щоб не сказати нічого зайвого, недоречного або образливого.

Отже, тактовна людина – це людина розсудлива, поміркована, стримана, уважна, врівноважена, яка стежить за своїми словами і діями, не переходить кордони іншого. Такт – це практичний розум, почуття міри і пристойності.

### **1.3. Чуйність як особистісна детермінанта істинної волонтерської діяльності**

Чуйність виражається у певному ставленні до іншої людини на рівні вчинку, визнанні іншої людини як цінності. Саме у волонтерів проявляється дана здатність. В Україні волонтерська діяльність з'являється на початку 90-х років 20 століття, а офіційно визнано в 2003 році. Основними складовими волонтерської діяльності є взаємодопомога, філантропія, захист інтересів та участь в управлінні.

В Україні прийнятий закон Верховної Ради «Про волонтерську діяльність». Згідно з яким, волонтерська діяльність здійснюється за такими основними напрямками:

- ✓ надання волонтерської допомоги з метою підтримки малозабезпечених, безпритульних, багатодітних, безробітних, бездомних осіб, які мають потребу соціальної реабілітації та людей, які тимчасово знаходяться у складних життєвих обставинах;

- ✓ догляд за самотніми, хворими, людьми з інвалідністю, похилих громадян, які через свої матеріальні, соціальні або фізичні особливості потребують надання допомоги або підтримки;

- ✓ надання допомоги особам, які стали жертвами надзвичайних ситуацій в умовах воєнного часу, внаслідок техногенних чи природних катастроф, антитерористичних операцій, у результаті нещасних випадків, соціальних конфліктів, внутрішньо переміщеним особам, біженцям тощо;

- ✓ надання волонтерської допомоги Збройним Силам України, правоохоронним органам, органам державної влади під час дії надзвичайного чи воєнного стану, проведення антитерористичної операції, здійснення заходів із забезпечення національної безпеки і оборони,

- ✓ надання волонтерської допомоги особам/сім'ям, які попилися у складних життєвих обставинах через шкоду, завдану бойовими діями, терористичним актом, збройним конфліктом, тимчасовою окупацією, збройною агресією росії проти України та/або іншої країни проти України;

- ✓ надання волонтерської допомоги особам, які постраждали внаслідок інфекційних захворювань та епідемій;

- ✓ надання волонтерської допомоги за іншими напрямками, не забороненими законодавством.

У рейтингу інститутів влади, провідною компанією «Research&BrandingGroup» 62% опитаних довіряють церкві, не довіряють лише 24%, на 2-му місці – 57% респондентів вірять у дієвість роботи громадських організацій. Як бачимо, волонтерська діяльність набуває дедалі більшої значущості та соціальної необхідності.

Після 24 лютого 2022 року, коли розпочалося повномасштабне вторгнення росії на територію України, волонтерська діяльність стала чи не найголовнішим громадським рухом з метою допомоги і підтримки Збройним Силам України, військовим, переселенцям, усім потребуючим верствам населення в часі війни. Волонтерська діяльність набула особливого статусу та суспільного і державного значення.

Дослідниця волонтерського руху Т.Лях пише, що одним із ключових людських ресурсів є добровольці. Волонтерство – це ознака цивілізованого суспільства, морально та свідомо розвинутого і емпатійно спрямованого.

Науковці І. Зверева, Н.Янц сходяться на спільній думці, що волонтерство – це добровільне здійснення функцій та завдань з питань реалізації безкоштовної соціальної допомоги, підтримки життєдіяльності, надання медичних, соціальних, побутових, матеріальних, психологічних

послуг тощо, потребуючим верствам населення, які опинилися в складних життєвих умовах. Волонтери виконують громадську діяльність, суспільно-корисну справу та беруть участь в колективній співпраці.

Отже, волонтери – це добровільні помічники, які з власного почуття обов'язку здійснюють відповідну допомогу, демонструючи власну життєву позицію, високу культуру, альтруїзм, гуманізм та почуття обов'язку.

Чуйність волонтера проявляється на вчинковій основі, за словами І. Беха і С. Максименка, «вчинок – це моральна якість у дії» [9].

Чуйність волонтера проявляється в свідомій та вольовій дії, яку людина здійснює по відношенню до потребуючих людей, керуючись власними переконаннями та ціннісними орієнтаціями.

Д.О. Леонт'єв зазначав, що правильний вчинок має бути адекватний суті Я, саме тому він веде людину особистісним шляхом. Тільки автентична людина здійснює вчинки, свідомі та відповідальні, які стимулюють її особистісний розвиток.

Здійснюючи вчинок чуйності, людина реалізовується як особистість, визначаючи свою роль у житті іншої людини, у її психологічній безпеці.

### **Висновки до розділу I**

В сучасних воєнних умовах життя в Україні волонтерська діяльність набула особливої значущості, без якої немислима підтримуюча життєдіяльність різних ланок суспільства.

Волонтерську діяльність визначають як добровільну, соціально зорієнтовану, що здійснюється волонтерами шляхом надання допомоги без сподівання отримати фінансову винагороду. Волонтерство – це показник культурного, економічного, чуттєвого, почуттєвого і екологічного розвитку особистості. Дана соціальна робота непрофесійна, проте кардинально покращує якість життя. А з-поміж якостей психологічного портрету волонтера виділяють: комунікативність, чуйність, відповідальність, соціальна активність, альтруїзм тощо.

Нашого дослідження стала чуйність як морально-психологічна якість особистості, що ґрунтується у моральному вчинку і виявляється у здатності бути суб'єктом власного життя та ставитися до іншої людини, як до суб'єкта, а не об'єкта впливу.

Термін «чуйність» передбачає здатність людини враховувати інтереси та потреби інших, спосіб життя, звички, погляди оточуючих, передбачає доброзичливість до навколишніх людей, вимогливість до себе та відповідальність на власні дії та їх наслідки.

Виявляючи чуйність, людина змінює не лише життєві обставини, події, додаючи більше доброти, гуманізму, співчуття, а й творить персональний духовний світ.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ВОЛОНТЕРА НА ПРЕДМЕТ ЧУЙНОСТІ

### 2.1. Організація та програма проведення діагностичного експерименту

Предметом нашого дослідження є вивчення чуйності як соціально-психологічного феномену з врахуванням емоційного, когнітивного та поведінкового складових.

Експериментальну вибірку дослідження становило 58 респондентів, з яких: 20 волонтерів (фармацевти, підприємці, вчителі), 20 студентів спеціальності «Психологія» та «Маркетинг», 18 безробітних опитуваних.

Метою дослідження студентів різних спеціальностей було те, щоб прослідкувати як професійне спрямування передбачає чуйність як професійно-важливу складову. Стосовно категорії «тимчасово безробітних», нам важливо перевірити як незайнятість впливає на бажання бути корисним та допомагати потребуючим.

У методику нашого дослідження увійшли наступні методи:

- 1) Бесіда та спостереження;
- 2) Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича;
- 3) Опитувальник емпатичних здібностей В.В. Бойко;
- 4) Методика діагностики комунікативної установки В.В. Бойко;
- 5) Методика діагностики типу поведінкової активності Л.І. Вассермана і Н.В.Гуменюка.

Бесіда як метод опитування дозволила з'ясувати особистісні особливості досліджуваних, мотиви діяльності волонтерів, світоглядні позиції, ставлення до потреб інших людей та надання допомоги.

Спостереження як важливий метод психологічного дослідження дав можливість в природних, тобто щоденних умовах, виявити особливості поведінки волонтерів, систематичність надання допомоги, індивідуальну

позицію, тому було застосоване включене спостереження, коли сам дослідник був у колі досліджуваних і займався волонтерською діяльністю не лише з метою проведення констатувального експерименту, але і для продовження тривалої волонтерської діяльності.

Оскільки ціннісні орієнтації є центральним смислоутворюваним компонентом її структури, ми застосували методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Ціннісні орієнтації є усвідомлюваними мотивами поведінки людини як суб'єкта життєдіяльності, які виступають регулятором і координатором вибору і стратегії життя. Ціннісні орієнтації є свідченням відношень до оточення, до інших людей до самого себе, це світоглядна позиція і ядро життєвої активності, основа життєвої філософії.

У дослідженнях встановлено, що ціннісні орієнтації, виражаючи характер ставлення людини до різних аспектів матеріального і духовного світу, посідають істотне місце у структурі особистості, відображають рівень її розвитку, здійснюють регуляцію діяльності та поведінки. Таке розуміння ціннісних орієнтацій особистості відображає їх динамічний характер, функціональну роль в житті людини.

Уявлення про систему цінностей особистості як ієрархію її переконань отримало поширення в американській соціальній психології. Так, М. Рокич цінності особистості характеризує наступними ознаками: 1) витоки цінностей прослідковуються в культурі, суспільстві і особистості; 2) вплив цінностей спостерігається практично у всіх соціальних феноменах, що заслуговують вивчення; 3) загальне число цінностей, які є надбаннями людини, порівняно невелике; всі люди володіють однаковими цінностями, хоча й різною мірою; 4) цінності організовані в системи [25, с.326].

Ш. Шварц дає аналогічне концептуальне визначення цінностей, включають наступні формальні ознаки: 1) цінності – це поняття або переконання; 2) цінності мають відношення до бажаних кінцевих станів або поведінки; 3) цінності мають надситуативний характер; 4) цінності

управляють вибором або оцінкою поведінки і подій; 5) цінності впорядковані у відносній важливості.

Таким чином, ціннісними орієнтаціями є особливі психологічні утворення, які завжди становлять ієрархічну систему й існують в структурі особистості, лише як її елементи. Неможливо уявити собі орієнтацію особистості на ту або іншу цінність як на якесь ізольоване утворення, яке не враховує її пріоритетності, суб'єктивної важливості відносно інших цінностей, тобто не включене в систему.

Методика М. Рокича дозволяє дослідити термінальні (цінності-цілі) та інструментальні (цінності-засоби) цінності. У кожному списку цінностей є по 18 цінностей, які потрібно рангувати від найвищого до нижчого. До списку входять: цінності здоров'я, активне діяльне життя, впевненість, щасливе сімейне життя, вихованість вірні друзі, матеріально забезпечене життя, раціоналізм, толерантність, чуйність, сміливість, пізнання, цікава робота тощо.

Опитувальник емпатичних здібностей В.В. Бойко досліджує 6 критеріїв: 3 канали емпатії (раціональний, емоційний інтуїтивний), а також установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, здатність до ідентифікації, проникаючу здатність в емпатії.

Раціональний канал емпатії досліджує зосередженість уваги, скерованість сприйняття і мислення особистості на стан, поведінку та труднощі іншої людини. Це показник інтересу до іншого учасника комунікативного процесу, відкриває аспекти емоційного і інтуїтивного сприймання партнера. Співрозмовник сприймається за способом подачі інформації, логічною системою розуміння подій.

Стосовно емоційного каналу емпатії, то значимою є здатність співрозмовника входити в емоційний резонанс з оточенням. Емоційність, здатність відгукнутися на хвилювання іншого, спроможність увійти в енергетичне поле співрозмовника, зрозуміти його переживання, внутрішній

світ, передбачати поведінку і вдало впливати можна в тому випадку, якщо відбувається підлаштування, тобто наявність співучасті і співпереживання

Інтуїтивний канал емпатії свідчить про передбачення переживань співрозмовника на основі власного досвіду, тонкого відчуття природи іншої людини, здатність нерациональним чином відображати внутрішній стан співрозмовника. До речі, інтуїція, також залежить не лише від осмисленого сприйняття партнерів, але і від оціночних стереотипів.

Установки стосовно емпатії можуть сприяти або перешкоджати у комунікативному процесі. Ефективність емпатії знижується при уникненні особистих контактів, небажанні цікавитися іншими, пояснюючи тим, що не варто проживати емоції інших.

Ідентифікація – важлива і неодмінна умова успішної емпатії, це один з механізмів взаєморозуміння. Це вміння зрозуміти співрозмовника на основі постановки себе на місце партнера, співпереживання. В основі ідентифікації – гнучкість емоцій, їхня легкість, рухливість і здатність до наслідування.

Проникаюча здатність в емпатії трактується як важлива комунікативна властивість людини, що допомагає створювати атмосферу довірливості, відкритості та душевності. На інформаційно-енергетичному рівні або дозволяє або перешкоджає відкритому та довірливому спілкуванню. Зняття напруги, довіра партнера сприяє емпатії, а атмосфера контролю, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю емпатичного розуміння.

Методика діагностики комунікативної установки В.В. Бойко досліджує готовність людини до контактів, простежує підсвідому готовність до сприймання співрозмовника певним чином, тобто установку на взаємодію. У методиці діагностуються наступні установки:

- 1) завуальована жорстокість у відношенні до людей, в судженнях про них;
- 2) відкрита жорстокість у відносинах з людьми;
- 3) обґрунтований негативізм в судженнях про людей;



4) схильність робити необґрунтовані узагальнення негативних фактів у галузі взаємовідносин з партнерами і в спостереженні за соціальною дійсністю;

5) негативний досвід спілкування з оточуючими.

Окрім комунікативних установок у методиці досліджується толерантність у спілкуванні. Максимальний загальний бал – 135 свідчить про низьку загальну комунікативну толерантність і складається з таких показників:

- 1) люди не хочуть приймати і розуміти інших людей;
- 2) оцінюючи поведінку, образ думок і окремі характеристики людини, співрозмовник розглядає в якості еталону себе;
- 3) якщо людина категорична і консервативна в оцінках людей;
- 4) людина не вміє приховувати або хоча б згладжувати неприємні почуття, які виникають при контакті з некомунікабельними якостями у партнера;
- 5) якщо людина прагне переробити або перевиховати свого співрозмовника;
- 6) якщо людина хоче «підігнати» партнера під себе;
- 7) невміння вибачати помилки інших, незручність через завдані неприємності;
- 8) нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту партнера;
- 9) невміння пристосуватися до партнерів.

Методика діагностики типу поведінкової активності Л.І. Вассермана і Н.В.Гуменюка дозволяє визначити спосіб поведінки людей, моделі поведінки, стиль діяльності, з'ясувати причинно-наслідковий зв'язок.

У методиці вміщено 61 запитання, які можуть відображати наступні діагностичні показники: 1) тип А, досліджувані з вираженою поведінковою активністю; 2) тип А1, особи, у яких діагностується тенденція до поведінкової активності; 3) проміжний тип АБ; 4) тип Б1, раціональний тип.

Відповіді на запитання оцінюються за ключем наступними балами в різних варіантах залежно від запитання, наприклад, запитання №1 може набрати 13,7,1 балів; № 4 – 1,4,7,10,13.

Отже, комплекс діагностичних методів є умовою проведення верифікованого дослідження чуйності як важливої якості волонтера.

## **2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження чуйності людей, які займаються волонтерською діяльністю**

Застосування методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича дала можливість виділити центральні цінності, які є значимі для волонтерів (табл. 2.1, 2.2). Нагадаємо, що найзначимішими є ранги, які мають першість, тобто з 18-ти цінностей, найважливішими є ті, які мають ранг 1,2,3 і т.д.

Таблиця 2.1

### **Розподіл термінальних та інструментальних цінностей у волонтерів**

Термінальні цінності	Значення рангу	Інструментальні цінності	Значення рангу
Здоров'я	2,3	Вихованість	2,3
Вірні друзі	7,0	Чесність	1,4
Щасливе сімейне життя	6,9	Життєрадісність	11,4
Кохання	6,1	Акуратність	14,6
Життєва мудрість	3,1	Освіченість	3,3
Впевненість у собі	6,6	Самоконтроль	13,0
Цікава робота	10,5	Тверда воля	8,2
Активне діяльне життя	2,1	Чуйність	5,8
Свобода	8,2	Сміливість	8,1
Розвиток	3,7	Незалежність	9,6
Матеріальна забезпеченість	9,7	Толерантність	3,8
Суспільне визнання	13,1	Широта поглядів	10,6
Пізнання	4,0	Раціоналізм	7,6
Щастя	3,4	Обов'язковість	4,3
Продуктивне життя	5,5	Альтруїзм	5,0
Краса природи і мистецтва	11,6	Високі запити	14,1
Розваги	12,3	Ефективність у справах	6,8
Творчість	5,6	Нетерпимість	12,3

Як видно з таблиці 2.1, у волонтерів переважають наступні термінальні цінності: здоров'я (2,3), активне діяльне життя (2,1), робота над собою, постійне фізичне та духовне збагачення (3,7), життєва мудрість (3,1), щастя

(3,4). Дещо нижчими за рангом наступні якості: продуктивне життя (5,5), кохання (6,1), впевненість у собі (6,6), вірні друзі (7), свобода (8,2). Найнижчими є краса природи і мистецтва (11,6), розваги (12,3), суспільне визнання (13,1).

Щодо інструментальних цінностей волонтерів, то найвищі ранги отримали чесність (1,4), вихованість (2,3), альтруїзм (5,0), освіченість (3,3), толерантність (3,8), обов'язковість (4,3), чуйність (5,8). Дана категорія досліджуваних обрала широту поглядів (10,6), нетерплячість (12,3), самоконтроль (13,0), акуратність (14,6) на значно нижчих позиціях.

Тверда воля (8,2) та раціоналізм (4,3) є важливими характеристиками волонтера для прийняття рішення про надання допомоги потребуючим, які потрапили в складні життєві обставини.

У волонтерів прослідковується зв'язок між факторами активне діяльне життя (2,1) і обов'язковість (4,3), розвиток (3,7) і толерантність (3,8), життєва мудрість (3,1) і чуйність (5,8). У зв'язку з таким поєднанням можна припустити, що волонтери – це люди з високою життєвою енергією, бо обирають активну діяльність. Не менш важливим є те, що їхня діяльність є аргументованою, оскільки вони її вважають своїм обов'язком. Важливою умовою розвитку особистості волонтери вважають толерантність, тобто терпимість до проблем і труднощів інших людей, вони є чутливі до переживань інших, що проявляється у виборі чуйності як стрижневої якості гуманістично налаштованої людини. Волонтери обирають чуйність, трактуючи її як показник життєвої мудрості.

Стосовно студентів, то у таблиці 2.2 видно, що у них переважають цінності «впевненість у собі» (1,3), «здоров'я» (2,2), «кохання» (4,8), «суспільне визнання» (5,4). Вибір даного переліку цінностей пояснюється тим, що молодь як прогресивна вікова категорія турбується про своє місце в суспільстві, становище, соціальні ролі, авторитет та статус, тому впевненість є важливою умовою їхнього саморозвитку. Оскільки відбувається активне особистісне, професійне самовизначення є необхідність приймати важливі

рішення, тому раціональність займає високий рейтинг і значно перевищує афективні прояви, а саме чуйність та толерантність. Матеріальна забезпеченість життя є важливим фактором фізичного благополуччя і психологічного комфорту.

Таблиця 2.2

### Розподіл термінальних та інструментальних цінностей у студентів

Термінальні цінності	Значення рангу	Інструментальні цінності	Значення рангу
Здоров'я	2,2	Вихованість	10,9
Вірні друзі	5,7	Чесність	6,9
Щасливе сімейне життя	12,5	Життєрадісність	4,5
Кохання	4,8	Акуратність	11,3
Життєва мудрість	9,8	Освіченість	6,6
Впевненість у собі	1,3	Самоконтроль	7,2
Цікава робота	10,0	Тверда воля	5,3
Активне діяльне життя	3,6	Чуйність	9,9
Свобода	9,7	Сміливість	6,3
Розвиток	5,2	Незалежність	1,1
Матеріальна забезпеченість	4,6	Толерантність	10,5
Суспільне визнання	5,4	Широта поглядів	8,3
Пізнання	7,2	Раціоналізм	9,3
Щастя	8,4	Обов'язковість	11,1
Продуктивне життя	6,6	Альтруїзм	12,5
Краса природи і мистецтва	11,3	Високі запити	2,3
Розваги	7,1	Ефективність у справах	3,2
Творчість	7,6	Нетерпимість	11,4

Як бачимо, у студентів переважають термінальні цінності особистого плану – здоров'я, кохання, вірні друзі. «Щастя інших» та «альтруїзм» мають невисокі прояви, оскільки, ймовірно, це пов'язано з мотивами самореалізації молодих людей, досягнення статусу дорослої людини.

У результаті кореляційного аналізу за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона з'ясувалося, що чуйність позитивно корелює з інструментальною цінністю «чесність» ( $r=0,35$ , при  $p<0,01$ ). Проте, прослідковується негативна кореляція між такими цінностями як чуйність та цікава робота ( $r=-0,31$ , при  $p<0,01$ ), самоконтроль ( $r=-0,25$ , при  $p<0,01$ ), високі запити ( $r=-0,26$ , при  $p<0,01$ ). Ймовірно, студенти вважають, що чуйна особистість не може бути нещирою. Проте, переживаючи чуйне ставлення до інших людина стає

залежною від емоцій інших людей. Витрачаючи час на відновлення духовного ресурсу, вона витрачає свій час, енергію, свободу, обмежуючи свій особистий вибір, на її життя впливають і інші фактори.

Представимо розподіл цінностей у тимчасово непрацюючих осіб, який подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

### Розподіл термінальних та інструментальних цінностей у безробітних

Термінальні цінності	Значення рангу	Інструментальні цінності	Значення рангу
Здоров'я	1,2	Вихованість	8,4
Вірні друзі	12,4	Чесність	3,4
Щасливе сімейне життя	8,9	Життєрадісність	5,6
Кохання	9,1	Акуратність	8,4
Життєва мудрість	2,3	Освіченість	9,0
Впевненість у собі	9,0	Самоконтроль	4,5
Цікава робота	10,0	Тверда воля	6,7
Активне діяльне життя	12,3	Чуйність	11,4
Свобода	4,5	Сміливість	7,6
Розвиток	7,8	Незалежність	2,5
Матеріальна забезпеченість	3,6	Толерантність	10,2
Суспільне визнання	11,4	Широта поглядів	5,7
Пізнання	5,7	Раціоналізм	6,3
Щастя	6,8	Обов'язковість	9,7
Продуктивне життя	12,3	Альтруїзм	12,2
Краса природи і мистецтва	13,2	Високі запити	3,2
Розваги	8,8	Ефективність у справах	8,9
Творчість	14,0	Нетерпимість	10,5

3-поміж термінальних цінностей у безробітних переважають «здоров'я» (1,2), «життєва мудрість» (2,3), «матеріальна забезпеченість» (3,6), «пізнання» (5,7). До виборів «інструментальних» цінностей увійшли – «незалежність» (2,5), «високі запити» (3,2), «чесність» (3,4). Прослідковуємо зв'язок між цінностями «матеріальна забезпеченість» та «незалежність», оскільки у непрацюючих людей важливого значення набуває можливість бути незалежним, яка залежить від матеріальної стабільності та забезпеченості. Дана думка обґрунтовується як ознака життєвої мудрості. Високі запити безробітних можуть свідчити про завищені цілі, а відтак труднощі щодо комунікації в професійних колективах або при пошуку

роботи. На низькому рівні у непрацюючих досліджуваних проявляються цінності альтруїзму, чуйності, нетерпимості, толерантності, що, можливо, є причиною того, що волонтерами переважно є працюючі громадяни.

Нам видається наочно значимим порівняльна подача результатів стосовно термінальних та інструментальних цінностей (рис. 2.1, 2.2).

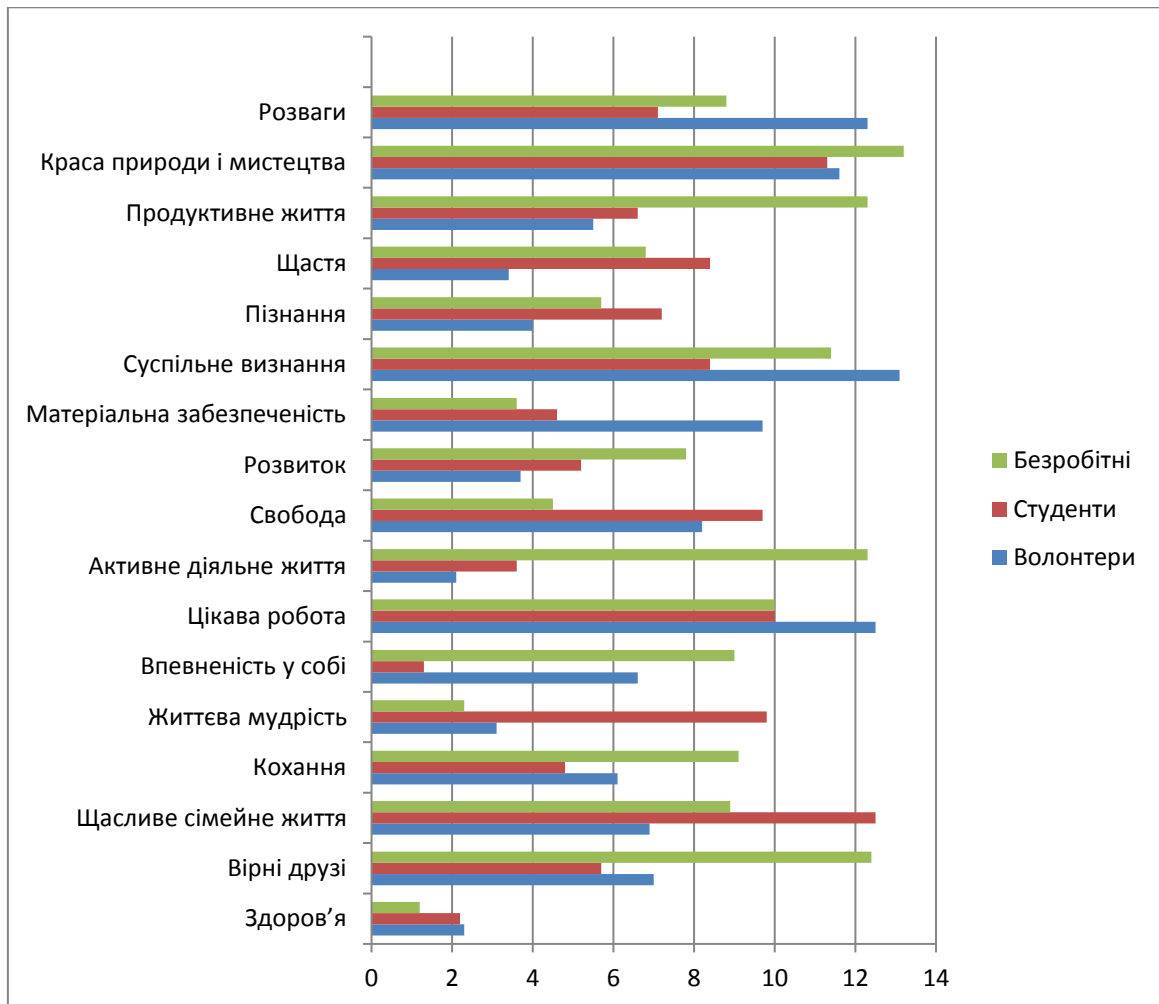


Рис. 2.1. Диференційний розподіл термінальних цінностей

З-поміж термінальних цінностей найбільша різниця у рангах проявляється стосовно такої якості, як впевненість. Саме студенти надають їй великого значення, оскільки даний період пов'язаний з пошуком себе у світі, само актуалізацією, самовизначенням.

Проте, показник «життєва мудрість» у студентів на значно нижчій позиції, що, мабуть, пов'язано з віковими особливостями, пошуком власної ідентичності, розвитком ціннісної сфери.

У безробітних «життєва мудрість», «здоров'я», «свобода», «матеріальна забезпеченість» в порівнянні зі студентами і волонтерами посіли найвищі позиції. В умовах тимчасово відсутньої професійної зайнятості люди цінують свободу вибору, задоволення матеріальних потреб, зрілий погляд на життя, конструктивну позицію та здоров'я як найважливішу цінність.

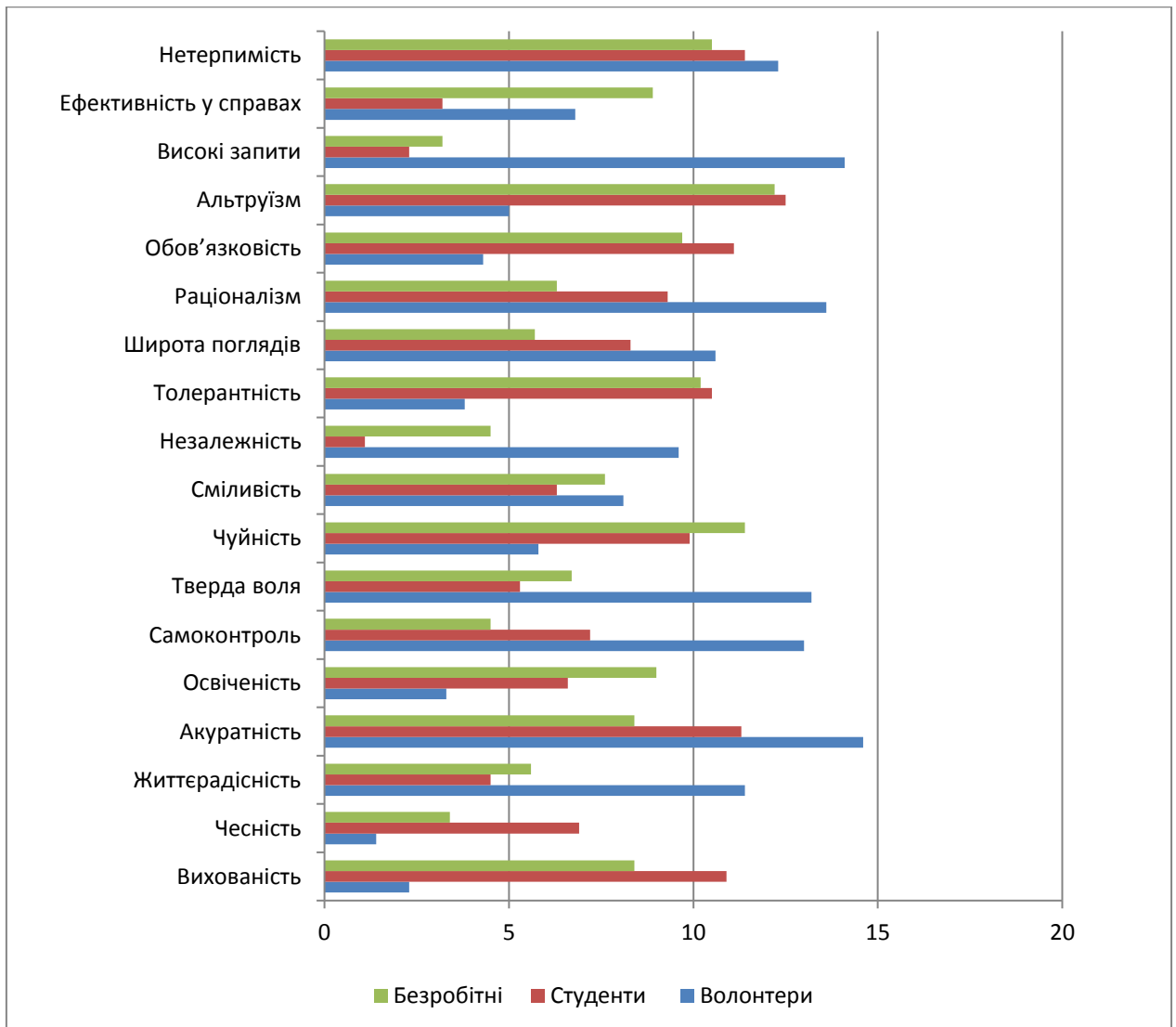


Рис. 2.2. Диференційний розподіл інструментальних цінностей

Разом з тим волонтери першість отримали з позицій «активне діяльне життя», «щастя», «щасливе сімейне життя». Для їхньої добродійної діяльності та виконання професійних функцій необхідна особлива життєва енергія, тому мотивація до даної діяльності є важливою детермінантою і спонукою до активного діяльного життя. Цінності «щастя» і «щасливе

сімейне життя» є фундаментом для врівноваження напруженості у роботі і домашнього добробуту. «Пізнання» та «розвиток», ймовірно, слугують внутрішніми умовами життєвої мудрості та прийняття рішення про допомогу.

Невисоких рангів у волонтерів набули «суспільне визнання», «свобода», «розваги». Оскільки волонтерство визначається як добровільна, непрофесійна активність і виконується з добрих намірів, без матеріального зиску. Свобода вибору займає невисокі ранги, адже волонтери основною своєю місією вважають служіння іншим, що є часто перешкодою реалізації власних інтересів. Розваги, відпочинок також не беруться ними до уваги, що є причиною перевтоми, виснаження, емоційного вигорання тощо.

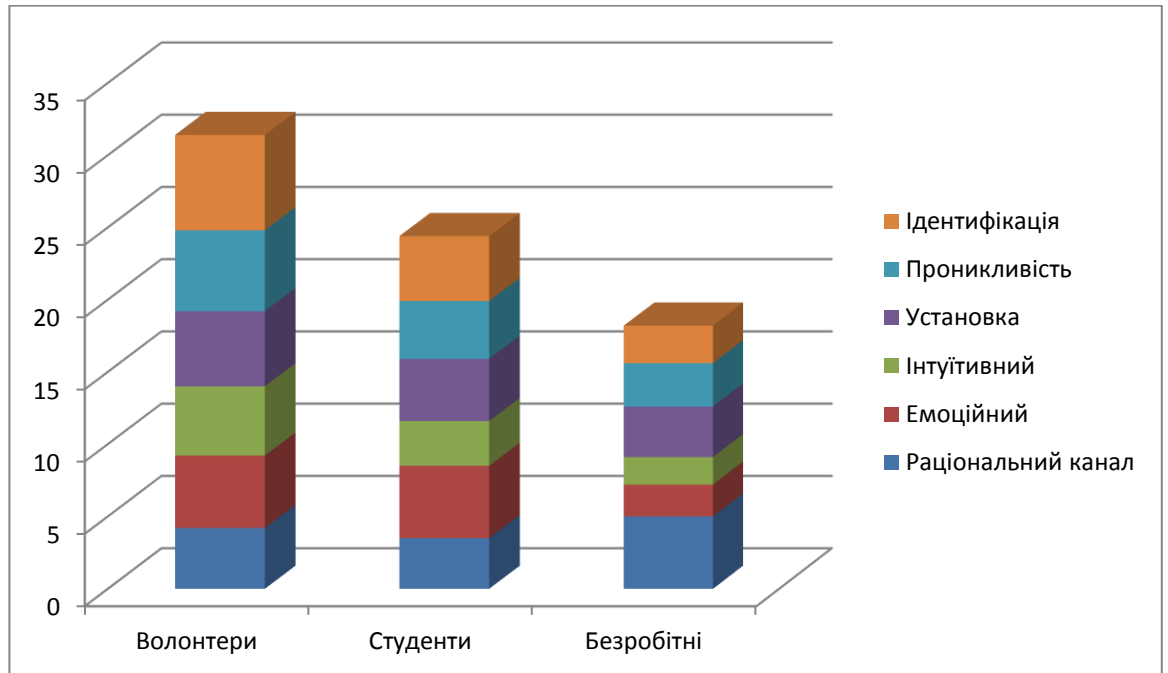
В описі зрілої особистості Г.Олпорт підкреслює важливість об'єднуючої філософії життя. Він стверджує, що така філософія побудована на цінностях, тобто переконаності людини в тому, що для неї важливо в житті, а щоні. Г. Олпорт був переконаний, що сенс життя для людини визначається її цінностями [36]. Цінності різною мірою наявні у всіх людей, вони є стержнями людського життя. Ні одна людина не обмежується якоюсь однією ціннісною орієнтацією, скоріше у різних людей спостерігаються різні комбінації цінностей.

За допомогою опитувальника емпатичних здібностей В.В. Бойко досліджено 6 показників: 3 емпатійні канали (раціональний, емоційний інтуїтивний), а також установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, здатність до ідентифікації, проникаючу здатність в емпатії. Результати подано на рис. 2.3. На кожен показник виділено 6 запитань, відтак максимальна кількість балів – 5. Загальний максимальний показник – 36.

Найвищими балами емпатичних показників у волонтерів є: ідентифікація (5,6), прониклива здатність в емпатії (5,6) та установка (5,0).

У студентів найвищий показник емоційного каналу емпатії (5,0). У безробітних раціональний канал емпатії розвинений найкраще з усіх (5,0) та на середньому рівні розвинена установка на співчуття (3,5).





*Рис. 2.3. Прояв показників емпатії*

У волонтерів середній показник становить – 31,4 бал, що відповідає високому рівню емпатії, 24,4 бали (середній) – у студентів та 16,4 бали (низький) у безробітних.

Якісний аналіз показників емпатії дозволив підсумувати, що волонтери уміють «стати» на місце іншої людини, зрозуміти її турботи, вникнути у специфіку переживань. Вони чутливо реагують на зміни в житті інших людей з зв'язку з проникливою здатністю емпатії, окрім того у них установка на емпатію є провідною.

У студентів емоційний канал емпатії свідчить про підвищений емоційний фон, активне емоційне від реагування, бурхливі емоції внаслідок новизни інформації.

Стосовно безробітних у них найвищий показник раціонального каналу емпатії, вони розуміють потребу в допомозі іншим, визнають важливість такої справи, проте загальний рівень емпатії їх дещо низький, оскільки у них є труднощі: прийняття проблем інших людей, складність стати на місце іншого, інтуїтивний канал проявляється дуже слабо. Такі люди довіряють аргументам, чітко встановленим фактам, а не інтуїції. Людина не втрачає

рівновагу при невизначеності, налаштовується лише на об'єктивні події, не навіює і не передбачає труднощів, довіряє логічним способам отримання інформації.

Окрім цінностей та емпатії, важливою ознакою волонтерської діяльності є несвідома готовність до допомоги, здатність виходити на контакти з потребувачими людьми, тому для нас важливо було дослідити комунікативну установку та рівень толерантності респондентів за методикою В.В. Бойка. Розподіл результатів подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

### Прояв комунікативних установок, %

Компоненти установки	Волонтери	Студенти	Безробітні
завуальована жорстокість	17,1	32,1	37,9
відкрита жорстокість у відносинах	6,8	19,0	26,2
обґрунтований негативізм	17,2	44,3	59,0
необґрунтовані узагальнення негативних фактів	21,4	15,6	32,2
негативний досвід спілкування з оточуючими	27,3	23,7	34,8
Всього	18,0	27,0	38,1

З таблиці 2.4 видно, що завуальована ворожість до інших людей найсильніше проявляється у безробітних (37,9%). Їхній принцип «довіряй, але перевіряй». Вони недовірливі, бо вважають, що у кожному колективі є прояви заздрості, підсиджування. Можливо, з цих позицій такі люди мають проблеми взаємодії з співробітниками та роботодавцями при пошуку роботи. Дана категорія випробуваних жалкує про те, що добре відношення до інших не виправдовує сподівань.

Студенти (32,1%) вважають, що вони не є довірливими, бо світ сповнений небезпеки і потрібно перевіряти людей на предмет їхньої порядності.

Стосовно волонтерів, то вони готові при просьбі прийти на допомогу (82,9%), що свідчить про їхню комунікативну установку.

Через емоційність, студентський максималізм, недостатню толерантність, студенти називають людей, яких не можуть терпіти і які їх дратують.

Проте, більшість студентів (81%) говорять про те, що є багато співрозмовників, які їм приємні в спілкуванні. Це пояснюється і ще активною потребою в спілкуванні в даному віковому періоді.

Для волонтерів (82,9%) характерний високий рівень загальної комунікативної толерантності, простежується рух до людей, тенденції поведінки обумовлені життєвим досвідом, установками, властивостями характеру, моральними принципами, станом психічного здоров'я людини.

За допомогою методики комунікативних установок можна дослідити зокрема прояви ознак толерантності, які подано у таблиці 2.5. показниками толерантності є те, що люди готові до взаєморозуміння, здатність будувати довірливі стосунки, без оціночне ставлення до співрозмовника, не критикувати за помилки, уміння згладжувати конфліктні стосунки тощо.

Таблиця 2.5

### Прояв ознак толерантності, %

Ознаки	Волонтери	Студенти	Безробітні
людина не хоче розуміти інших людей	13	38	34
оцінюючи поведінку, образ думок і окремі характеристики людини, співрозмовник розглядає в якості еталону себе	19	29	33
людина категорична і консервативна в оцінках людей	12	10	39
людина не вміє приховувати або хоча б згладжувати неприємні почуття, які виникають при контакті з некомунікабельними якостями у партнера	21	28	36
людина прагне переробити або перевиховати свого співрозмовника	10	31	26
людина хоче «підігнати» партнера під себе	18	35	36
невміння вибачати помилки інших, незручність через завдані неприємності	19	29	33

нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту партнера	16	36	35
невміння пристосуватися до партнерів	21	32	28

Максимальне загальне число балів 135 по усім критеріям толерантності. Це число свідчить про абсолютну нетерпимість. У волонтерів – 30 балів, у студентів – 45, у безробітних – 43,6. Бал на кожну якість, складову толерантності максимально становить 15 балів.

У студентів найнижчий бал толерантності, що свідчить про нетерпимість до недоліків інших людей, молоді люди мають підвищені вимоги до себе і до оточення, проявляється так званий юнацький максималізм, врівноважуються прояви образів «Я-реальний» і «Я-ідеальний» на користь першого.

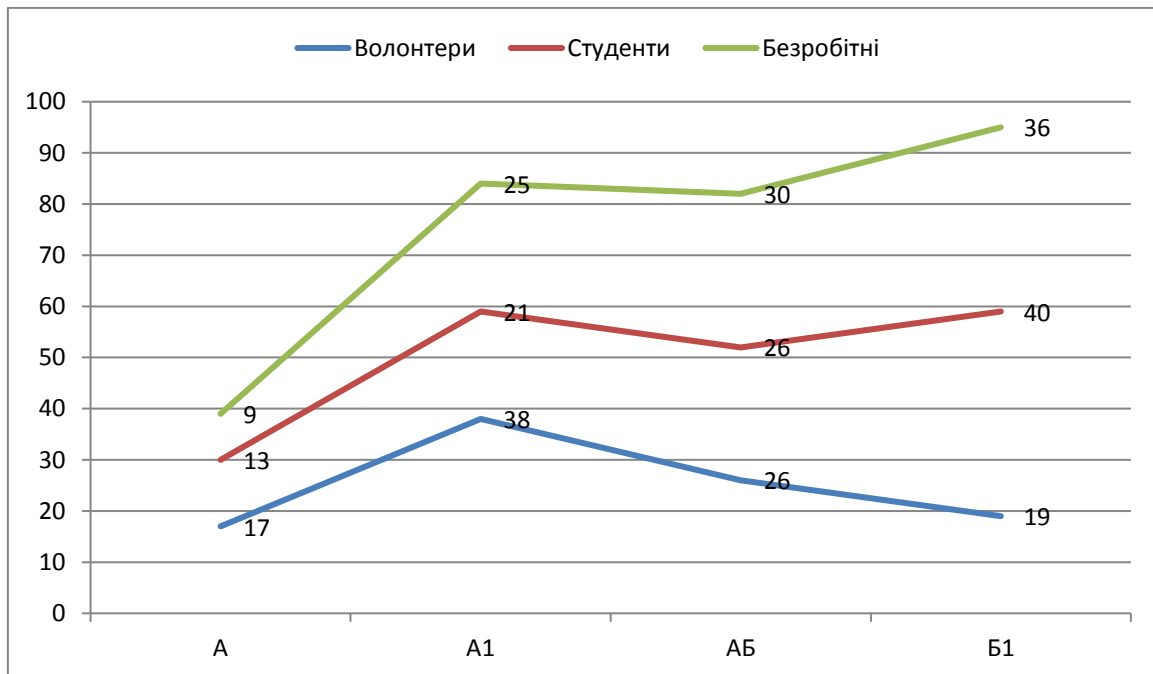
Причиною даного прояву у студента є підвищені прояви: неприйняття та нерозуміння індивідуальності людини, невідання приховувати і згладжувати неприємні почуття, при спілкуванні з некомунікабельними людьми, що свідчить про їхню ефективність.

У волонтерів трохи вищим, ніж у інших, є показник прагнення переробити і перевиховати партнерів, це свідчить про бажання впливу на людину заради згуртування заради надання допомоги, пошук ресурсів, джерел допомоги.

У безробітних найбільше проявляється категоричність перевиховати інших людей, це свідчить про прихильність до звичних способів мислення, його ригідність, віра у свою правоту.

Отже, кількісний аналіз дозволив з'ясувати, що толерантність проявляється у 78% волонтерів, у 67% студентів, та 67,7% безробітних досліджуваних. Люди з негативною установкою у спілкуванні схильні до упередження, до хибної думки на основі першого враження, важко реагують на зауваження, проявляється негативізм в судженнях про людину.

Методика діагностики типу поведінкової активності Л.І. Вассермана і Н.В.Гуменюка дозволяє визначити спосіб поведінки людей, моделі поведінки, стиль діяльності, з'ясувати причинно-наслідковий зв'язок.



*Рис. 2.4. Тип активності досліджуваних*

Завдяки методиці дослідження поведінкової активності встановлено, що найбільш поширений стиль – раціональний і зустрічається у 40% студентів. Це пов'язано з розвитком їхньої свідомого ставлення до життя, вони стоять перед вибором у доросле життя, тому багато міркують, аналізують з метою прийняття важливих виборів. Окрім того, науковцями доведено, що пік інтелектуальної активності припадає на старший юнацький вік. Даний стиль притаманний і безробітним (36%), оскільки дана категорія людей перебуває у складних умовах, потребує пошуку місця роботи.

У волонтерів найчастіше проявляється тип А1 (38%) і тип А (17%). Для них характерне підвищена ділова активність, наполегливість, захоплення роботою, цілеспрямованість. Нестача часу для відпочинку компенсується розрахунком і вмінням обирати головний напрямок діяльності, швидким прийняттям рішення, властива енергійна та виразна міміка, емоційно насичене життя, прагнення до успіху і лідерства, неповна задоволеність

досягнутим, нестійкість настрою і поведінки в стресових ситуаціях. Тип А стосується перебільшеної потреби в діяльності, ініціативності, невміння відволіктися від роботи, не вистачає часу для відпочинку і розваг, постійне напруження душевних і фізичних сил в боротьбі за успіх, зверх активність в досягненні цілей, невміння і небажання виконувати одноманітну роботу, нездатність до тривалої і стійкої концентрації уваги, нетерпимість, бажання все робити швидко, імпульсивність, емоційна нестриманість, невміння до кінця вислухати співрозмовника, змагальність, амбіційність, агресивність.

Тип АБ – перехідний тип поведінки найбільш поширений серед усіх категорій досліджуваних: у волонтерів (26%), у студентів (26 %), безробітних (30%). Така кількість досліджуваних не проявляє бажання домінувати, хоча вони активні і цілеспрямовані, характеризуються діловитістю, різносторонністю інтересів, вмінням збалансовувати ділову активність, напружену роботу зі зміною занять і вміло організованим відпочинком. Можуть впевнено брати на себе відповідальність керувати процесом, бути лідером, характерна емоційна стабільність, передбачуваність в поведінці, стійкість до стресів, добра адаптація до різних видів діяльності.

Отже, волонтери, як і передбачалося на початку дослідження, мають підвищену життєву енергію, захоплені роботою, проявляють цілеспрямованість та діловитість, здатні до лідерства і характеризуються відповідальністю як важливою особистісною рисою.

## **Висновки до розділу II**

Емпіричне дослідження чуйності як соціально-психологічного феномену відбувалося з вивчення емоційного, когнітивного та поведінкового складових. Вибірка укомплектована з врахуванням вимоги щодо репрезентативності, до якої увійшли волонтери, студенти та безробітні.

Щодо інструментальних цінностей волонтерів, то найвищі ранги отримали чесність, вихованість, альтруїзм, освіченість, толерантність, обов'язковість, чуйність.

У волонтерів прослідковується зв'язок між факторами активне діяльне життя і обов'язковість, розвиток і толерантність, життєва мудрість і чуйність. У зв'язку з таким поєднанням можна припустити, що волонтери – це люди з високою життєвою енергією, бо обирають активну діяльність. Не менш важливим є те, що їхня діяльність є аргументованою, оскільки вони її вважають своїм обов'язком. Важливою умовою розвитку особистості волонтери вважають толерантність, тобто терпимість до проблем і труднощів інших людей, вони є чутливі до переживань інших, що проявляється у виборі чуйності як стрижневої якості гуманістично налаштованої людини. Волонтери обирають чуйність, трактуючи її як показник життєвої мудрості.

У результаті кореляційного аналізу за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона з'ясувалося, що чуйність позитивно корелює з інструментальною цінністю «чесність» ( $r=0,35$ , при  $p<0,01$ ).

Якісний аналіз показників емпатії дозволив підсумувати, що волонтери уміють «стати» на місце іншої людини, зрозуміти її турботи, вникнути у специфіку переживань. Вони чутливо реагують на зміни в житті інших людей з зв'язку з проникливою здатністю емпатії, окрім того у них установка на емпатію є провідною.

Для більшості волонтерів (82,9%) характерний високий рівень загальної комунікативної толерантності, простежується рух до людей, тенденції поведінки обумовлені життєвим досвідом, установками, властивостями характеру, моральними принципами, станом психічного здоров'я людини.

## **РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВОЛОНТЕРІВ З МЕТОЮ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

### **3.1. Ціннісні орієнтації як основна системоутворююча складова життєвого шляху особистості волонтера**

Однак динамічна система ціннісних орієнтацій не зупиняється на цьому в своєму розвитку. Період дорослості характеризується реалізацією намічених життєвих цілей і планів, а також їхньою зміною при труднощах у досягненні. В цьому часі людина створює власну сім'ю, само реалізується у професійній діяльності, кар'єрі, суспільному, громадському житті. Важливе місце займають аспекти максимальної самореалізації особистих можливостей, особистісного росту, саморозвитку. Р. Коген у своїй теорії «розвиваючого «Я» робить наголос на розвитку ціннісно-сислової складової в структурі особистості саме в період зрілості. Він вважав, людина продовжує структурувати і змінювати своє розуміння світу, навіть далеко переступивши 30-річний вік. В якості механізму даного розвитку Р.Коген виділяє, розвиток смислових систем, що виступає джерелом життєдіяльності особистості [24, с.96].

Варто зазначити, що особливих змін у зрілому віці система цінностей зазнає в час кризових періодів. Згідно позицій А.Г. Асмолова, «кризи розвитку особистості неминуче супроводжуються переосмисленням та перебудовою системи цінностей» [6, с.283]. Кризові переживання супроводжуються дослідженням і пошуком відповідей на екзистенціальні сутнісні питання, що призводить до переосмислення цілеутворення, до зміни змісту діяльності та міжособистісних стосунків і, а також до певної трансформації системи ціннісних орієнтацій особистості.

Таким чином, ціннісна система індивідуальності постійно перебуває в процесі видозмін, формування та вдосконалення.



Теоретичні та експериментальні дослідження особистості як суб'єкта власного життєвого шляху базуються на ряді визначених критеріїв [7, с.71].

Перший критерій – особистість як суб'єкт постає як координатор, організатор, регулятор власного життя та діяльності, подій, відносин, здатна їх будувати і видозмінювати.

Другий – індивід як суб'єкт здатен використовувати власні психічні, особистісні, соціальні, професійні можливості, досвід для розв'язання життєвих проблем.

Третій показник – сутність особистості стосовно вдосконалення власної індивідуальності, діяльності засобом привласнення вищих культурних цінностей.

Четвертий – становлення особистості забезпечує позитивні характеристики і оптимальний зв'язок життєвих функціонально-динамічних складових – компонентів життєвого шляху: життєвої філософії, життєвої позиції і перспективи.

П'ятий – наявність та розвиток особистісного сенсу життя.

Шостий – ставлення людини до себе як до суб'єкта життєдіяльності, зріла «Я-концепція», відповідальність.

Сьомий критерій – спроможність людини до вирішення життєвих суперечностей і становлення нових якостей особистості як результат даного вирішення.

Восьмий – побудова життєвих стратегій, планів і програм особистості, які вона складає в результаті уявлень про себе, своє минуле і майбутнє, в залежності від бажань, життєвих цілей і передбачень (В.О. Моляко, В.А. Роменець, Л.В. Сохань, С.І. Яковенко) [39, с.9].

Усі перераховані критерії свідчать, що тільки активна, зріла особистість може бути суб'єктом власного життєвого шляху, керувати обставинами, регулювати свої дії та вчинки, зокрема впливати на розвиток своєї життєвої історії.

Перспективний погляд на проблему життєвого шляху висвітлюється у наукових працях видатного українського психолога В.А. Роменця. Життєвий шлях особистості – це її неповторна індивідуальна історія, що має свої рамки, періоди, міру завершеності. Творчий шлях є дорогою постійних змін особистісного світу, метою якого є створення індивідуальністю самої себе.

Життя для Володимира Роменця – це в першу чергу переживання. Людина не може бути байдужою до персонального життєвого шляху. Вона аналізує минуле життя і прогнозоване майбутнє тим чіткіше, чим більше подій життя це переживання включає одночасно. Життя зосереджується в миттєвості, концентрується у теперішньому як взаємному переході минулого і майбутнього одне в інше. «Мить – вихідна позиція розгляду життєвого шляху людини. Це час переходу свідомого й неусвідомленого, реального та ідеального, одне в одне, і тоді виникає «переживанням буття» [46, с.50].

Життєвий і творчий шляхи синтезуються, об'єднуються у творенні людиною самої себе. Приходить час, коли людина стає здатною активно і свідомо конструювати себе, спочатку бездоганно, проектуючи етапи саморозвитку, тоді і чуттєво-практично, реалізуючи свої задуми. Максимальний вияв своїх стрижневих сил, істинної природи своєї суті стає сенсом життя.

Сенс життя, якого кожна особистість прагне досягти, в пошуці якого вона є, – це і є сенс творчого шляху, який має на меті самопізнання та самотворення [54, с.100].

Життєва історія завжди переживається як незавершена, тому що особистість не може не виношувати надії на майбутні зміни, коли буде можливість усе почати спочатку, втілити задумане, завершити задумане. Все життя людина завжди знаходиться в пошуці нових горизонтів, можливостей проявити, розкрити власні істинні сили, здійснити життєве призначення. Ця непереборна прагнення до визначеності й спрямовує особистість на новий шлях.

Життєвий і творчий поклики допомагає людині знайти форми

індивідуального, неповторного вираження своїх переживань, думок, прагнень. Уміння виплекати свій життєвий задум і втілити його шляхом інколи суворих обмежень, деколи складних випробувань і завжди значної внутрішньої сконцентрованості, актуалізація всіх душевних сил нікому не дана від народження. Це вміння є одним із найдорожчих надбань людини на шляху до самої себе, до глибинної персональної сутності.

Життєвий творчий шлях В.А. Роменець рекомендував досліджувати як серію значимих вчинків, як досягнення життєвих цілей завдяки вчинковому механізму.

Розгляд категорії вчинку та подій в руслі життєвого шляху дозволяє розглядати здатність людини бути самостійною особистістю, самоактуалізованою, оскільки вона сама є автором власної біографії, головним режисером своєї унікальної долі. Дані положення відображають основні складові концепції подієво-біографічного підходу, авторами якого є О.О. Кронік, Є.І. Головаха, Л.В. Сохань.

Варто зазначити, що траєкторія руху людини в її життєвому світі, її реальний життєвий шлях обумовлені багатьма об'єктивними і суб'єктивними факторами, серед яких істотне місце займає саме життєвий вибір особистості.

Життєвий вибір – це завжди зважене, усвідомлюване рішення, яке спрямовує на майбутнє головну стратегію життєтворення. Це довільний та свободний акт, що на деякий визначений час, на конкретному етапі життєвого шляху формує напрям майбутнього розвитку [54, с. 323].

Проблема вибору, як і інші проблеми психологічного характеру, спочатку розглядалася і вивчалася видатними філософами, а саме: К'єркегором, Сартром та іншими екзистенціалістами [42].

Явище вибору, за Сартром, дає людині змогу спонтанно змінюватися.

Життєвий вибір є складною, не завжди дуже приємною діяльністю, яка зобов'язує наявність певного рівня відповідальності та свободи. Вибираючи, особистість може бути дуже залежною від подій, обставин або не зважати на них. Саме спосіб та здатність робити вибір, відчуваючи відповідальність або

перекладаючи її на оточення, і є критерієм поділу людей на екстернатів та інтернатів. Адже, не кожна людина є психологічно зрілою, впевненою та самоактуалізованою особистістю.

Таким чином, проблема вибору є надважливою категорії життєвого шляху. Адже вибираючи, людина сама вершить свою долю, впливає на зміну життєвих обставин.

### **3.2. Опис психологічної допомоги волонтерам з метою попередження емоційного вигорання**

Волонтерська діяльність як соціальна активність передбачає за діяння психоемоційних ресурсів, фізичних зусиль, жертовну діяльність в допомозі людям. Волонтерам доводиться одночасно поєднувати професійну, громадську, організаційну, сімейну ролі. Усі ці види різносторонньої діяльності можуть виступати життєвим викликом, який позначається на психоемоційному стані, на його здатності бути корисним та ефективним.

Волонтери стикаються з проблемою виснаження, втому, емоційного вигорання, тому їхні ресурси не є безмежними і потребують поновлення.

Тому ми вважаємо за необхідне створити для волонтерів «Групи підтримки» або «Групи взаємодопомоги». Бо люди, які надають допомогу, працюють в напружених, доволі стресових умовах, також відчують втому, виснаженість, спустошеність тощо.

Бо і волонтери, та і представники інших хелперських професій, які надають допомогу постраждалим, зазнають травматизації. Фахівці, які постійно мають справу з людськими проблемами, горем, втратою близьких людей, часто відчують свою неспроможність надати якісну допомогу через власні психологічні проблеми, які не можуть не позначитися на їхніх професійній діяльності, емоційному стані. Такі події призводять до переживання емоційного вигорання. Даний термін вперше застосував Г.Дж.Фрейденбергер. Даний феномен американський лікар означив як відчуття перенапруги, часткової або повної втрати енергії, виснаження. Дане

явище виникає як відчуття переживання стресового стану, втоми, роздратування і супроводжується відстороненням від обраної діяльності [31].

Часто волонтери після надмірних втрат енергії відчують спустошеність, неефективність, втрату власного потенціалу, які викликані надмірними комунікативними процесами в ході міжособистісного спілкування з постраждалими.

До таких фахівців належать соціальні працівники, медики, координатори громадських об'єднань, психологи тощо. Часто такі допомагаючи фахівці знецінюють свою працю, проявляють аутоагресію, відчувають роздратування та образи, апатію, відчуття відсторонення.

Тому ми вважаємо за необхідне створення групи підтримки, створення супервізійних груп за типом психологічних балінтовських груп. Такими групами ідентифікують тимчасово створені об'єднання психологів, лікарів, соціальних працівників, психотерапевтів, або студентів допомагаючи професій, які під час Т-зустрічей обговорюють під наставництвом ведучого власний терапевтичний досвід. Ця спеціалізовано спрямована групова робота стосується дослідження таких взаємодій «лікар – пацієнт», «психотерапевт – клієнт», «волонтер – постраждалий» для усвідомлення власних помилок фахівця у його взаємодіях із потребуєчим [29].

До основних завдань груп зустрічей належать: 1) підвищення професійності у міжособистісному спілкуванні; 2) визначення та усвідомлення особистих перешкод та бар'єрів, що ускладнюють ділову комунікацію між волонтерами та потребуєчими допомоги; 3) оптимізація психологічного стану, психічного здоров'я фахівців за рахунок кооперативної підтримки фахівців і спільного вирішення складних випадків.

Сам М. Балінт зазначав, що потрібно зміцнити його професійний Я-образ, що є основним критерієм ефективності подібних груп і дієвою процедурою із зменшення ризиків емоційного вигорання. У балінтовських групах застосовуються різні психотерапевтичні прийоми та методи:

гештальтпсихологія, рольові ігри, психодрама, тренінг сенситивності, прийоми емпатійного слухання та невербальної комунікації тощо.

Ми пропонуємо у групах зустрічей проводити активну міжособистісну взаємодію, коли учасники діляться своїм досвідом, труднощами в процесі волонтерства, переживаннями, відреаговують на пережиті травми інших учасників, пропонують методи надання психологічно допомоги у ситуації горя та втрати, презентують способи та техніки саморегуляції [47].

Вважаємо за необхідне проводити методи аутотренінгу та релаксації для зняття психологічної напруги, зняття втоми, м'язевої та психічної напруженості. Тому кожне заняття має проводитися із застосуванням релаксаційних вправ, застосуванням символдрами та також арт-терапевтичних технік.

Цілями груп зустрічей є:

- 1) спільний вид діяльності та обмін досвідом допомоги. Налаштування на одну хвилю, розуміння учасниками один одного, взаємопідтримка, відчуття належності до групи, полегшення переживання, змога усвідомити власні переживання і відкритися у групі;
- 2) допомога іншим допомагаючим фахівцям переосмислити власний досвід;
- 3) інформування про методи та способи допомоги;
- 4) зворотний зв'язок (фітбек), можливість подивитися на свою роль та поведінку збоку, відчути свою значимість, автентичність, проаналізувати власні стани;
- 5) оптимізація мислительних процесів: закріплення почуття самоцінності, значимості.

Наприклад, вправою спрямованою на переживання горя, є вправа з мильними бульбашками. Учасникам потрібно видути бульку, асоціюючи її з власними важкими переживаннями. Дана вправа доволі проста, але дає змогу в символічній, метафоричній формі зобразити її відчуття, позбутися від надмірного напруження, викликає сміх [27].

Ми пропонуємо у таблиці 3.1 структуру тренінгової програми попередження емоційного вигорання волонтерів.

Таблиця 3.1

**Структура тренінгової програми попередження емоційного вигорання волонтера**

№ п/п	Назва заняття	Мета заняття
1	Знайомство з темою професійного вигорання	ознайомити з поняттям «стрес», «емоційне вигорання», навчити способам саморегуляції емоційних станів
2	«Самопізнання»	допомогти усвідомити важливість прийняття свого «Я» з усіма перевагами і недоліками
3	«Самопізнання» (продовження)	розвинути позитивне самосприйняття, вміння любити себе; підвищення самооцінки
4	«Розвиток комунікативних умінь і навичок волонтерів»	опанування педагогами прийомів ефективного спілкування через ігрові методи навчання й техніку активного слухання; досягнення взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні
5	«Високе покликання та цінність справи»	сформувати у волонтера впевненість значимості своєї роботи, вчити діяти та спілкуватися, стимулювати бажання підвищувати свій професійний рівень, активізувати творчий потенціал.
6	«Я»	зниження емоційного напруження, розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини й уміння адекватно висловлювати свій; показати учасникам групи, що кожна людина – індивідуальність
7	«Важлива справа»	формувати позитивну мотивацію до волонтерської професії; розвивати вміння встановлювати комунікативний контакт з іншими, сприймати і розуміти емоційний стан
8	«Стрес – це нормально!»	з'ясувати вплив стресових ситуацій на організм і психіку людини, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу, розвивати навички подолання негативних емоційних станів.
9	«Стрес – це нормально!» (продовження)	привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.
10	Психічне здоров'я волонтера	звернути увагу волонтерів на важливість збереження їх психічного здоров'я; профілактика емоційного вигорання; підведення підсумків

### **Висновки до розділу III**

Отже, у програму психологічної підтримки волонтерів входить комплекс вправ та методів, які можуть допомогти зберегти душевну рівновагу волонтера, його морально-психологічну стійкість, попередити емоційне вигорання, відчувати особисту самоцінність, значущість власного вибору та надзвичайно важливого внеску в допомозі потребуючим людям. Тренінгова програма передбачає зняття напруги, втоми, розслаблення завдяки методів релаксації. На розвиток когнітивної сфери спрямовані змістовні вправи щодо аналізу функцій та способів діяльності волонтера. Кожне тренінгове заняття передбачало рефлексію емоційного стану, професійного досвіду, власних переживань, зворотний зв'язок від інших учасників, обговорення проведеного заняття.



## РОЗДІЛ VI. ОХОРОНА ПРАЦІ І БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

### **4.1. Врахування небезпечних та шкідливих виробничих факторів з метою охорони праці**

Праця є умовою існування людини та суспільства. Під терміном „праця” ми розуміємо діяльність в рамках трудового законодавства.

З точки зору фізіології будь-яка трудова діяльність – це витрати фізичної і розумової енергії людини, але ці витрати необхідні і корисні для неї [3, с. 30].

З економічної точки зору трудова діяльність повинна забезпечувати максимально можливий рівень продуктивності, тому одним із завдань суспільства є забезпечення таких умов її, коли вона не буде спричиняти негативного впливу на здоров'я працюючих, не буде завдавати шкоди оточуючим людям та довкіллю.

Важкість та напруженість праці є одними з головних характеристик трудового процесу.

Важкість праці – це така характеристика трудового процесу, що відображає переважне навантаження на опорно-руховий апарат і функціональні системи організму (серцево-судинну, дихальну та ін.), що забезпечують його діяльність. Важкість праці характеризується фізичним динамічним навантаженням, масою вантажу, що піднімається і переміщується, загальним числом стереотипних робочих рухів, розміром статичного навантаження, робочою позою, ступенем нахилу корпусу, переміщенням в просторі [20].

Напруженість праці – характеристика трудового процесу, що відображає навантаження переважно на центральну нервову систему, органи чуттів, емоційну сферу працівника. До факторів, що характеризують напруженість праці, відносяться: інтелектуальні, сенсорні, емоційні навантаження, ступінь монотонності навантажень, режим роботи.

Умови праці – сукупність факторів виробничого середовища і трудового процесу, які впливають на здоров'я і працездатність людини під час виконання трудових обов'язків.

Під безпекою розуміється стан захищеності особи та суспільства від ризику зазнати шкоди. Виробничі умови характеризуються наявністю небезпечних і шкідливих факторів і мають певний виробничий ризик.

Виробничий ризик – це ймовірність ушкодження здоров'я працівника під час виконання ним трудових обов'язків, що зумовлена ступенем шкідливості та/або небезпечності умов праці та науково-технічним станом виробництва.

Шкідливий виробничий фактор – небажане явище, яке супроводжує виробничий процес і вплив якого на працюючого може призвести до погіршення самопочуття, зниження працездатності, захворювання, виробничо зумовленого чи професійного, і навіть смерті, як результату захворювання.

Захворювання – це порушення нормальної життєдіяльності організму, зумовлене функціональними та/або морфологічними змінами.

Виробничо зумовлене захворювання – захворювання, перебіг якого ускладнюється умовами праці, а частота якого перевищує частоту його у працівників, які не зазнають впливу певних професійних шкідливих факторів [27].

Професійне захворювання (профзахворювання) – це захворювання, що виникло внаслідок професійної діяльності та зумовлюється виключно або переважно впливом шкідливих речовин і певних видів робіт та інших факторів, пов'язаних з роботою.

Небезпечний виробничий фактор – небажане явище, яке супроводжує виробничий процес і дія якого за певних умов може призвести до травми або іншого раптового погіршення здоров'я працівника (гострого отруєння, гострого захворювання) і навіть до раптової смерті.

Виробнича травма – пошкодження тканин, порушення анатомічної цілісності організму людини або його функцій внаслідок впливу виробничих факторів. Як правило, виробнича травма є наслідком нещасного випадку на виробництві.

Нещасний випадок на виробництві - це обмежена в часі подія або раптовий вплив на працівника небезпечного виробничого фактора чи середовища, що сталися у процесі виконання ним трудових обов'язків, внаслідок яких заподіяно шкоду здоров'ю або настала смерть.

Поділення несприятливих факторів виробничого середовища на шкідливі та небезпечні зумовлене різним характером їх дії на людський організм, тим, що вони потребують різних заходів та засобів для боротьби з ними та профілактики викликаних ними ушкоджень, а також рядом причин організаційного характеру. В той же час між шкідливими та небезпечними виробничими факторами інколи важко провести чітку межу. Один і той же чинник може викликати травму і профзахворювання (наприклад, високий рівень іонізуючого або теплового випромінювання може викликати опік або навіть призвести до миттєвої смерті, а довготривала дія порівняно невисокого рівня цих же факторів - до хвороби; пилинка, що потрапила в око, спричиняє травму, а пил, що осідає в легенях, - захворювання, що зветься пневмоконіоз). Через це всі несприятливі виробничі чинники часто розглядаються як єдине поняття – небезпечний та шкідливий виробничий фактор (НШВФ) [41, с. 32].

За своїм походженням та природою дії НШВФ можна поділити на 5 груп: фізичні, хімічні, біологічні, психофізіологічні та соціальні<sup>1</sup>. (Соціальні в ДСТУ 2293-99).

До фізичних НШВФ відносяться машини та механізми або їх елементи, а також вироби, матеріали, заготовки тощо, які рухаються або обертаються; конструкції, які руйнуються; системи, устаткування або елементи обладнання, які знаходяться під підвищеним тиском; підвищена запиленість та загазованість повітря; підвищена або понижена температура повітря,

поверхонь приміщення, обладнання, матеріалів; підвищені рівні шуму, вібрації, ультразвуку, інфразвуку; підвищений або понижений барометричний тиск та його різкі коливання; підвищена та понижена вологість; підвищена швидкість руху та підвищена іонізація повітря; підвищений рівень іонізуючих випромінювань; підвищене значення напруги в електричній мережі; підвищені рівні статичної електрики, електромагнітних випромінювань; підвищена напруженість електричного, магнітного полів; відсутність або нестача світла; недостатня освітленість робочої зони; підвищена яскравість світла; понижена контрастність; прямий та віддзеркалений блиск; підвищена пульсація світлового потоку; підвищені рівні ультрафіолетової та інфрачервоної радіації; гострі кромки, задирки, шершавість на поверхні заготовок, інструментів та обладнання; розташування робочого місця на значній висоті відносно землі (підлоги); слизька підлога; невагомість.

До хімічних НШВФ відносяться хімічні речовини, які по характеру дії на організм людини поділяються на токсичні, задушливі, наркотичні, подразнюючі, сенсibiliзуючі, канцерогенні, мутагенні та такі, що впливають на репродуктивну функцію. По шляхам проникнення в організм людини вони поділяються на такі, що потрапляють через:

- 1) органи дихання;
- 2) шлунково-кишковий тракт;
- 3) шкіряні покриви та слизисті оболонки.

До біологічних НШВФ відносяться патогенні мікроорганізми (бактерії, віруси, рикетсії, спірохети, грибки, найпростіші) та продукти їхньої життєдіяльності, а також макроорганізми (тварини та рослини).

До психофізіологічних НШВФ відносяться фізичні (статичні та динамічні) перевантаження і нервово-психічні перевантаження (розумове перенапруження, перенапруження аналізаторів, монотонність праці, емоційні перевантаження).

Соціальні НШВФ – це неякісна організація роботи, понаднормова робота, необхідність роботи в колективі з поганими відносинами між його членами, соціальна ізоляція з відривом від сім'ї, зміна біоритмів, незадоволеність роботою, фізична та/або словесна образа та її ризик, насильство та його ризик [26].

Один і той же НШВФ за природою своєї дії може належати водночас до різних груп.

Безпека праці – такий стан умов праці, при яких виключена дія на працюючого небезпечних та шкідливих виробничих факторів.

Виходячи з того, у виробничому процесі, абсолютної безпеки не існує, розумним є ставити питання про зведення до мінімуму впливу об'єктивно існуючих виробничих небезпек. Цю задачу вирішує охорона праці – система правових, соціально-економічних, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних і лікувально-профілактичних заходів та засобів, спрямованих на збереження життя, здоров'я і працездатності людини в процесі трудової діяльності.

#### **4.2. Вплив метеорологічних умов, фізіологічних умов організму та раціональної організації робочого місця на реалізацію творчого потенціалу особистості**

Метеорологічні умови визначаються температурою, відносною вологістю і рухливістю повітря. Санітарні норми вимагають забезпечити на робочому місці нормальну температуру 10-30<sup>0</sup>С, нормальну відносну вологість, рухливість повітря та забезпечення очистки повітря відповідними пристроями [41].

Терморегуляція - це здатність людського організму зберігати постійну температуру (36,6) незалежно від температури зовнішнього середовища. Кількість тепла що виділяється людиною залежить від тяжкості виконуваної роботи:

- Легка робота  $< 6,3 \cdot 10^6$  кДж / год;

- Середньої тяжкості  $6,3 \cdot 10^2$  жовтня -  $11 \cdot 10^{10}$  лютого кДж / год;
- Важка робота  $> 11 \cdot 10^2$  кДж / год

Таблиця 4.1

### Санітарні норми встановлюють температуру повітря в приміщенні

робота по тяжкості	теплий період	холодний період
легка робота	+23 - +25	+22 - +24
середньої тяжкості	+21 - +23	+18 - +20
важка робота	+12 - +18	+16 - +18

Надмірне тепло викликає у людини порушення теплообміну, що може призвести до ураження нервової системи, тому для нормалізації метеорологічних умов створюється штучна і природна вентиляція. Природна вентиляція здійснюється через кватирки, фрамуги, вентиляційні короба.

Штучна вентиляція влаштовується в приміщеннях зі значним тепловим виділенням і малої шкідливістю.

Для найкращої нормалізації температури в приміщенні використовуються кондиціонери. Промениста енергія виходить від нагрівальних приладів, при електра та газової зварюванні, від сонячної радіації і ультрафіолетових променів - може викликати опіки різних ступенів.

Захист від опіків променистої енергії і підвищених температур передбачає: 1) захист очей, 2) спеціальний одяг; 3) застосування екранування; 4) повітряна амортизація; 5) пристрій водяних завіс; 6) перерви в роботі; 7) забезпечення працюючих підсоленою водою. Робота на відкритому повітрі в холодний період року загрожує обмороженням. Першу допомогу при обмороженні надають на робочому місці, шляхом розтирання пошкоджених ділянок. При вітрі в 6 балів (12-13 м/с), при знижених температурах роботу заборонено [27].

Заходи щодо попередження обмороження:

- видача теплового спецодягу;
- встановлення перерв у роботі та легких укриттів робочих місць.

Відносна вологість повітря встановлюється санітарними нормами і вважається нормальною в межах 50-60% при температурі не нижче 24 °С. У теплий період року допускається збільшення вологості до 75%. Вологість приміщення регулюється кондиціонерами.

Швидкість руху повітря: - в холодний період року 0,1-0,5 м / с; - в теплий період року 0,1-1,5 м / с.

При організації робочого місця велику увагу звертають на фізіологію людського тіла (терморегуляція, слух, зір, дихання, нюх, нервова система).

Робочі рухи поділяються на три групи:

- 1) власне робочі;
- 2) гностичні або пізнавальні (застосовуються для пізнання об'єкта);
- 3) пристосовані.

Умова праці – це сукупність факторів виробничого середовища, які впливають на здоров'я людини і працездатність у процесі праці [41].

Робоча зона – це простір обмежений по висоті 2м над рівнем підлоги або майданчика, на якій знаходяться місця постійного або тимчасового перебування працюючих.

Робоче місце – це місце постійного або тимчасового перебування працюючих у процесі праці.

Постійне робоче місце – це місце на якому працівник перебуває більшу частину свого робочого часу (більше 50% зміни або 2 години безперервно). Якщо при цьому робота здійснюється в різних пунктах робочої зони, постійним робочим місцем, є вся зона.

Працездатність людини протягом робочої зміни характеризується ознаками:

- а) підвищена працездатність;
- б) відносно стійка;

в) падіння працездатності (стомлення).

Втома, якщо воно не досягло надмірних ступенів, оборотно зникає після відпочинку. Перевтому можна зняти тільки тривалим відпочинком – відпусткою, у важких випадках - медичним лікуванням.

На ступінь стомлюваності робітників впливає: темп, ритм і монотонність роботи.

Ергономіка робочого місця вивчає взаємодію людини з технічними засобами, предметами праці і виробничим середовищем з метою забезпечення високої продуктивності праці при збереженні здоров'я. Ергономікою розглядається єдина система: людина, машина, середовище, провідна роль відводиться людині. Цією системою враховується антропологія, розміри і форми людини, фізіологія, процеси та механізми життєдіяльності людини, психологія [27].

Середні розміри робочого місця:

1) стоячи:

- Максимальна висота робочого місця 2,1 м;
- Розмах руки до кисті 1,35 м;
- Розмах руки до кінчиків пальців 1,55 м.

2) сидячи:

- Розмах руки до ліктя 72см;
- Розмах руки до кисті 1,35 м;
- Розмах руки до кінчиків пальців 1,55 м.

Отже, в основі реалізації творчого потенціалу особистості лежить є сприятливі умови не лише зі сторони прояву інтелекту і здібностей, тобто суб'єктивні, особистісні, але й зовнішні, до яких належать метеорологічні, санітарно-гігієнічні, температурні.



## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

В сучасних воєнних умовах життя в Україні волонтерська діяльність набула особливої значущості, без якої немислима підтримуюча життєдіяльність різних ланок суспільства.

Волонтерську діяльність визначають як добровільну, соціально зорієнтовану, що здійснюється волонтерами шляхом надання допомоги без сподівання отримати фінансову винагороду. Волонтерство – це показник культурного, економічного, чуттєвого, почуттєвого і екологічного розвитку особистості. Дана соціальна робота непрофесійна, проте кардинально покращує якість життя. А з-поміж якостей психологічного портрету волонтера виділяють: комунікативність, чуйність, відповідальність, соціальна активність, альтруїзм тощо.

Предметом нашого дослідження стала чуйність як морально-психологічна якість особистості, що ґрунтується у моральному вчинку і виявляється у здатності бути суб'єктом власного життя та ставитися до іншої людини, як до суб'єкта, а не об'єкта впливу.

Термін «чуйність» передбачає здатність людини враховувати інтереси та потреби інших, спосіб життя, звички, погляди оточуючих, передбачає доброзичливість до навколишніх людей, вимогливість до себе та відповідальність на власні дії та їх наслідки.

Виявляючи чуйність, людина змінює не лише життєві обставини, події, додаючи більше доброти, гуманізму, співчуття, а й творить персональний духовний світ.

Емпіричне дослідження чуйності як соціально-психологічного феномену відбувалося з вивчення емоційного, когнітивного та поведінкового складових. Вибірка укомплектована з врахуванням вимоги щодо репрезентативності, до якої увійшли волонтери, студенти та безробітні.

Щодо інструментальних цінностей волонтерів, то найвищі ранги отримали чесність, вихованість, альтруїзм, освіченість, толерантність, обов'язковість, чуйність.

У волонтерів прослідковується зв'язок між факторами активне діяльне життя і обов'язковість, розвиток і толерантність, життєва мудрість і чуйність. У зв'язку з таким поєднанням можна припустити, що волонтери – це люди з високою життєвою енергією, бо обирають активну діяльність. Не менш важливим є те, що їхня діяльність є аргументованою, оскільки вони її вважають своїм обов'язком. Важливою умовою розвитку особистості волонтери вважають толерантність, тобто терпимість до проблем і труднощів інших людей, вони є чутливі до переживань інших, що проявляється у виборі чуйності як стрижневої якості гуманістично налаштованої людини. Волонтери обирають чуйність, трактуючи її як показник життєвої мудрості.

У результаті кореляційного аналізу за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона з'ясувалося, що чуйність позитивно корелює з інструментальною цінністю «чесність» ( $r=0,35$ , при  $p<0,01$ ).

Якісний аналіз показників емпатії дозволив підсумувати, що волонтери уміють «стати» на місце іншої людини, зрозуміти її турботи, вникнути у специфіку переживань. Вони чутливо реагують на зміни в житті інших людей з зв'язку з проникливою здатністю емпатії, окрім того у них установка на емпатію є провідною.

Для більшості волонтерів (82,9%) характерний високий рівень загальної комунікативної толерантності, простежується рух до людей, тенденції поведінки обумовлені життєвим досвідом, установками, властивостями характеру, моральними принципами, станом психічного здоров'я людини.

У запропоновану нами програму психологічної підтримки входить комплекс вправ та методів, які можуть допомогти зберегти душевну рівновагу волонтера, його морально-психологічну стійкість, попередити емоційне вигорання, відчутти особисту самоцінність, значущість власного

вибору та надзвичайно важливого внеску в допомозі потребуючим людям. Тренінгова програма передбачає зняття напруги, втоми, розслаблення завдяки методів релаксації. На розвиток когнітивної сфери спрямовані змістовні вправи щодо аналізу функцій та способів діяльності волонтера. Кожне тренінгове заняття передбачало рефлексію емоційного стану, професійного досвіду, власних переживань, зворотний зв'язок від інших учасників, обговорення проведеного заняття.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І.Д. Виховання особистості: [у 2-х кн.]: Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади – К.: Либідь, 2003. – 280с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: Сходження до духовності / І.Д.Бех; [наук. видання]. – К.: Либідь, 2006. – 272с.
3. Бех. І.Д. Вчинок у морально-духовному розвитку особистості / І.Д. Бех // Початкова школа. – 2004. -№6. – С.1-5.
4. Білецька І.О. Вирішення моральних завдань як метод виховання цінності іншої людини / І.О. Білецька // Рідна школа. – 2005. -№1. – С.15-17.
5. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості [текст] / М.Й. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 1996. -№3. – С.26-33.
6. Боришевський М.Й. Духовні цінності як детермінанта розвитку й саморозвитку особистості [текст] / М.Й. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 2008. -№2. – С.49-57.
7. Вайнола Р. Х. Волонтерський рух в Україні: тенденції розвитку [Текст] К.: Академпрес, 1999. 285 с.
8. Василенко К. А. Волонтер – це стан душі [Текст] // Волонтер, 2001. №10. С. 24-32.
9. Василюшина Т.В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування: дисс... канд. психол. наук: 19.00.07 / Василюшина Таїса Василівна. – К., 2000. – 235с.
- 10.Ващенко Г. Виховний ідеал / Г. Ващенко – Полтава: Полтавський вісник, 1994. – 191с.
- 11.Виговська Л.П. Емпатійність як механізм реалізації суб'єкт-суб'єктної педагогічної парадигми / Л.П. Виговська // Психологія: Збірник

- наукових праць НПУ імені М.П. Драгоманова. – Вип. 4(7). – К., 1999. – С.61-66.
12. Вознюк Н.М. Етико-педагогічні основи формування особистості / Н.М. Вознюк – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 196с.
13. Волонтерство. Порадник для організатора волонтерського руху [Текст] / Укл. Т. Л. Лях, авт. кол.: О. В. Безпалько, Н. В. Заверіко, І. Д. Зверева, Н.В. Зімовець та ін. К.: ВГЦ «Волонтер». 2001. 176 с.
14. Гудима О.В. Система занять з формування моральної якості «чуйність» // Гудима О.В. Особливості формування моральної поведінки у молодших школярів. – Кам'янець-Подільський, 2007. – С.55-71.
15. Джонсон Д.В. Тренінг емпатії // Джонсон Д.В. Соціальна психологія: Тренінг міжособистісного спілкування; пер. з англ. В. Хомика. – К.: Академія, 2003. – С.384-403.
16. Журавльова Л. Емпатійні ставлення та їх класифікація / Л. Журавльова // Соціальна психологія. – 2008. -№5(31).
17. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: [монографія] / Л.П. Журавльова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Я. Франка, 2007. – 328с.
18. Закон України «Про волонтерську діяльність» від 19 квітня 2011 року № 5073 – VI [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>.
19. Карпиловська С. Я., Дослідження стану волонтерського руху жінок, що перенесли РМЗ [Текст] // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. / За ред. Максименка С. Д. К.: [б.н.в.], 2001, т. III, ч. 8. – С. 107-114.
20. Кухаренко С.П. Статеві особливості емпатії у вихованців школи-інтернату / С.П. Кухаренко // Психологія [зб. наук. праць НПУ ім. М.П. Драгоманова]. – Вип. 13. – К., 2001. – С.327-331.
21. Кушнірюк В.М. Духовність учителя в контексті гуманної взаємодії з учнями / В.М. Кушнірюк // Розвиток ідей Г.С. Костюка в сучасних

- психологічних дослідженнях: [наук. записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка / за ред. С.Д. Максименка]. – К., 2000. – Вип. 20. – Ч.2. – С.22-30.
- 22.Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание / В.А. Лабунская. – Р-н-Д: Феникс, 1999. – 608с.
- 23.Лавриченко Н. Соціалізація і моральне становлення особистості як комплексна педагогічна проблема / Н. Лавриченко // Шлях освіти. – 2004. -№1. – С.11-16.
- 24.Лопатинська В. Морально-гуманістичний зміст спілкування / В. Лопатинська // Шлях освіти. – 2003. -№1. – С.27-26.
- 25.Любовь к ближнему // Настольная книга священнослужителя: [в 6 т. ]. – Т.6. – Тематический материал для проповеди. Евхаристия – Молитва. – М.: Издание Московской Патриархии, 1988. – С.285-308.
- 26.Назарук В. Волонтерський рух в Україні: від історії до реалій [Текст] / В. Назарук // Перехрестя. – 2000. – № 7. – С. 12-16.
- 27.Ноуен Г. Співчуття // Ноуен Г. Тут і тепер / [пер. з англ. А. Маслюха]. – Львів: Свічадо, 2002. – С.85-94.
- 28.Обозов Н.Н. Сопереживает // Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. – К.: Лыбидь, 1990. – С.91-102.
- 29.Орбан Л.Э. Становление личности / Л.Э. Орбан – М.: Луч, 1992. – 112с.
- 30.Організація волонтерського руху у вищих навчальних закладах: Діагностичний інструментарій: Методичні розробки [Текст] / Укл. Т. О. Рудякевич – Житомир: ЖДУ, 2004. 48 с.
- 31.Орищенко О.А. Дифференциально-психологический анализ эмпатии: дисс... канд. психол. наук: 19.00.01 / Орищенко Оксана Анатольева. – Одесса, 2004. – 223с.
- 32.Орлова Т.І. «Осьовий час»: трансфінітність гуманістичної традиції, Київський державний університет театру, кіно і телебачення ім. І.К. Карпенка-Карого [електронний ресурс // Режим доступу <http://www.newacropolis.org.ua/ua/study/conference/?thesis=4711>

33. Підготовка волонтерів до роботи у службі «Телефон Довіри» [Текст]. – К.: ДЦССМ, 2003. – 35 с. 10. Романенкова Л. А. О системе волонтерской помощи в Канаде [Текст] / Л. А. Романенкова // Практична психологія і соціальна робота. 1999. №6. С. 45-57.
34. Проценко О.П. Етикет як аксіологічний вимір культури поведінки і спілкування: дис... доктора філос. наук: 09.00.07 / Проценко Ольга Петрівна. – Х., 2004. – 369с.
35. Психология воспитания / А.Д.Грибанова, В. К.Калиненко, Л.М.Кларина, Л.П.Стрелкова / [под ред. В.А. Петровского]. - [2-е изд.] - М: Аспект Пресс, 1995. - 152 с.
36. Психология человека от рождения до смерти. / [под ред. А.А. Реана]. – 2-е изд. – СПб: Прайм-еврознак, М.: Олма-Пресс, 2003. – 411с.
37. Романець В.А. Вчинок і постання канонічної психології / В.А. Романець // Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії / [за заг. ред В.О. Татенка]. – К.: Либідь, 2006. – С.11-36.
38. Роменець В.А. Історія психології ХХ століття / В.А. Роменець, І. П. Маноха. - К.: Либідь, 1998. - 992 с., іл.
39. Рубовол Т.А. Традиційні та нові підходи до проблеми розвитку емпатії / Т.А.Рябовол // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПНУ. - Т. VIII, Ч.5. - К., 2011. - с.315-321.
40. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки: [Монографія]. / М.В.Савчин. - Івано-Франківськ: Місто НВ, 2008. - 280 с.
41. Савчин М.В. Вікова психологія / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К.: Академвидав, 2005. – 360с.
42. Свідерська Г.М. Психолого-педагогічні чинники розвитку чуйності у ранньому юнацькому віці : Дис... канд. наук: 19.00.07 / Свідерська Галина Мирославівна: - К., 2009. - 244 с.
43. Сейко Н. Доброчинність як етична й науково-педагогічна категорія / Н. Сейко // Шлях освіти. – 2004. -№2. – С.9-14.

44. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: [учеб. пособие] / Е.М. Семенова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224с.
45. Сичевський А.С. Умови та особливості прояви емпатії на рівні людини і тварини / А.С. Сичевський // Психологія: Збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Вип. 2(9), Ч.1. – К., 2000. – С.118-124.
46. Смит А. Теория нравственных чувств / А.Смит. - М.: Республика, 1997. – 351с.
47. Сологуб. Л.О. Виховання доброзичливих взаємин молодших підлітків у позакласній роботі: дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Сологуб Любов Олексіївна. - К., 1995. – 210 с.
48. Соціальна робота в Україні: Навч. посіб. [Текст] / І. Д. Зверева, О. В. Безпалько, С. Я. Марченко та ін., Заг. ред. І. Д. Зверевої, Г. М. Лактіонової. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. 256 с.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика «Ціннісні орієнтації» м. Рокіча

Анотація. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості й становить основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції й «філософії життя».

Сутність розробки: до вашої уваги пропонується оригінальна система обробки й аналізу результатів, отриманих у ході проведення розповсюдженої методики М. Рокіча. Це лише суб'єктивне структурування системи ціннісних орієнтацій, досить умовне. М. Рокіч у своїх дослідженнях відзначав достатню універсальність і гнучкість методики. Передбачається, що в кожного інтерпретатора може бути зовсім інша, своя систематизація цінностей.

Таблична форма «ключа» зручна для обробки матеріалу, дозволяє швидко й чітко структурувати ціннісні орієнтації випробуваних, підходить як для якісного, так і для кількісного аналізу результатів.

Присвоєння номерів кожній із цінностей не є універсальним і ні в якій мірі не визначає ієрархію зазначених цінностей. Цей вимушений хід зроблений для зручності обробки результатів.

Історична довідка. Методика встановлення ціннісних орієнтацій М. Рокіча заснована на прямому ранжуванні списку цінностей і є найпоширенішою в наш час. М. Рокіч розрізняє два класи цінностей:

- термінальні — переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;
- інструментальні — переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації.

Цей розподіл відповідає традиційному розподілу на цінності-цілі й цінності-засоби. Перевагою методики є універсальність, зручність і економічність у проведенні обстеження й обробці результатів, а також гнучкість — можливість варіювати як стимульний матеріал (списки цінностей), так і інструкції. Істотним її недоліком є вплив соціальної бажаності, можливість нещирості. Тому особливу роль у цьому випадку відіграє мотивація діагностики, добровільний характер тестування й наявність контакту між психологом і випробуваним. Методику не рекомендується застосовувати з метою відбору й експертизи. Можливе проведення групового тестування.

Матеріали. Респондентові пред'являється два списки цінностей (по 18 у кожному) або на аркушах паперу, або на картках (порядкові номери зазначаються на оборотному боці картки). У списках випробуваний привласнює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає одну за одною по значимості для нього. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пред'являється набір термінальних (список А), а потім набір інструментальних (список Б) цінностей.

Інструкція: «Зараз вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання — розкласти їх у порядку значимості для вас, за тими принципами, якими ви керуєтеся у вашому житті. Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки й вибравши ту, котра для вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу по значимості цінність і помістіть слідом за першою. Те ж проробіть із усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою й посяде 18 місце. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинен відбивати вашу справжню позицію».

Порядок проведення. Для подолання зазначених недоліків методики й більш глибокого проникнення в систему ціннісних орієнтацій можливі зміни інструкції, які дають додаткову діагностичну інформацію й дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Приміром, після основної серії можна попросити випробуваного ранжувати картки, відповідаючи на наступні запитання.

В якому порядку й у якому ступені (у відсотках) реалізовані дані цінності у вашому житті?

— Як би ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли?

— Як, на ваш погляд, це зробила б ідеальна, досконала людина?

— Як зробило б це, на вашу думку, більшість людей?

— Як це зробили б ви 5 або 10 років тому? Через 5 або 10 років?

— Як ранжували б картки близькі вам люди? І т. д. у залежності від цілей дослідження

Стимульний матеріал до методики М. Рокіча

(Номер проставляється на зворотному боці картки.)

Список А (термінальні цінності)

1а. Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя).

2а. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом).

3а. Здоров'я (фізичне й психічне).

4а. Цікава робота.

5а. Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві).

6а. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною).

7а. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень).

8а. Наявність гарних і вірних друзів.

9а. Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі).

10а. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток).

11а. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей).

12а. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалювання).

13а. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків).

14а. Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках).

15а. Щасливе сімейне життя.

16а. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому).

17а. Творчість (можливість творчої діяльності). 18а. Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності)

16. Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах.

26. Вихованість (гарні манери).

36. Високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання).

46. Життєрадісність (почуття гумору).

56. Ретельність (дисциплінованість).

66. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).

76. Непримиренність до недоліків у собі й інших.

86. Освіченість (широта знань, висока загальна культура).

96. Відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримуватися слова).

106. Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення).

116. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).

126. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів.

136. Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами).

146. Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани).

156. Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички).

166. Чесність (правдивість, щирість).

176. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі).

186. Чуйність (дбайливість).

Обробка й аналіз результатів

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їхнє угруповання випробуванням у змістовні блоки. Так, наприклад, можна виділити «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні, цінності спілкування, цінності справи,

індивідуалістичні й конформістські, а також альтруїстичні цінності, цінності самоствердження, прийняття інших і т. д.

Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити або несформованість у випробуваного системи цінностей, або нещирість відповідей.

#### КЛЮЧ

Система цінностей		Список А Термінальні цінності						Список Б Інструментальні цінності					
1	Особистісні	2а	3а	6а	12а	15а	18а	16	26	46	96	116	166
	Суспільні	1а	5а	8а	13а	14а	16а	66	76	126	146	156	186
	Професійні	4а	7а	9а	10а	Па	17а	36	56	86	106	136	176
	(відображують самореалізацію суб'єкта)												
2	Самоствердження	2а	3а	9а	12а	16а	18а	36	66	86	116	126	166
	Спілкування	1а	5а	6а	8а	13а	15а	16	46	76	146	156	186
	Справи	4а	7а	10а	Па	14а	17а	26	56	96	106	136	176
	(дані корелюють із вектором спрямованості)												
3	Індивідуалістичні	1а	3а	9а	12а	14а	17а	36	66	96	126	136	166
	Конформістські	4а	6а	7а	8а	13а	18а	26	46	56	86	116	176
	Альтруїстичні	2а	5а	10а	11а	15а	16а	16	76	106	146	156	186
(спрямованість в системі міжособистісних відносин)													

### Додаток Б Методика «Діагностика рівня емпатії» (В.В.Бойка)

#### Текст опитувальника

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Група \_\_\_\_\_ Спеціальність \_\_\_\_\_

**Інструкція:** Оцініть, чи притаманні Вам наступні особливості, чи згодні Ви з твердженнями:

№	Твердження	Так (+) Ні (-)
1.	У мене є звичка уважно вивчати обличчя та поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.	
2.	Якщо оточуючі проявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним.	
3.	Я більше довіряю своєму розуму, ніж інтуїції.	
4.	Я вважаю цілком нормальним для себе цікавитися домашніми	

	проблемами своїх однокласників.	
5.	Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.	
6.	Зазвичай я з першої ж зустрічі вгадую “рідну душу” у новій людині.	
7.	Зазвичай я з цікавості починаю розмову про життя, роботу, політику із випадковими супутниками в поїзді.	
8.	Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.	
9.	Моя інтуїція – більш надійніший засіб розуміння оточуючих, ніж знання та досвід.	
10.	Проявляти допитливість до внутрішнього світу іншої людини – нетактовно.	
11.	Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.	
12.	Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її стан та звички.	
13.	Я рідко роздумую про причини вчинків людей, котрі мають до мене безпосереднє відношення.	
14.	Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.	
15.	Зазвичай за декілька днів я відчуваю: щось повинно статися із близькою мені людиною, і очікування справджуються.	
16.	У спілкуванні із знайомими (діловими партнерами) я, звичайно, намагаюсь уникати розмов про особисте.	
17.	Іноді близькі докоряють мені в черствості, неухважності до них.	
18.	Мені легко вдається копіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.	
19.	Мій допитливий погляд часто бентежить нових знайомих.	
20.	Чужий сміх зазвичай заразний для мене.	
21.	Часто, діючи навмання, я тим не менше знаходжу правильний підхід до людини.	
22.	Плакати від щастя – дурниця.	
23.	Я здатний повністю злитися з коханою людиною, мовби розчинитися в ній.	
24.	Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів з півслова, без зайвих слів.	
25.	Я мимоволі або з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.	
26.	Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.	
27.	Мені простіше підсвідомо відчуті сутність людини, ніж зрозуміти її, ”розклавши по полицках”.	
28.	Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у кого - небудь із членів сім’ї.	
29.	Мені було б важко задушевно, довірливо бесідувати із настороженою, замкнутою людиною.	
30.	У мене творча натура – поетична, художня, артистична.	
31.	Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.	
32.	Мені стає сумно, коли я бачу людину, яка плаче.	
33.	Моє мислення більше відзначається конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.	
34.	Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я надаю перевагу тому, щоб перевести розмову на іншу тему.	
35.	Якщо я бачу, що у когось із близьких погано на душі, то зазвичай	

	утримуюсь від розпитувань.	
36.	Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.	

**Раціональний канал емпатії** \_\_\_\_\_

**Емоційний канал емпатії** \_\_\_\_\_

**Інтуїтивний канал емпатії** \_\_\_\_\_

**Установки, які сприяють емпатії** \_\_\_\_\_

**Проникаюча здатність до емпатії** \_\_\_\_\_

**Ідентифікація в емпатії** \_\_\_\_\_

**Обробка результатів.** Нижче приводяться 6 шкал з номерами певних тверджень. Підраховується кількість відповідей, які співпали з ключем кожної шкали (кожна відповідь, що збіглася, з врахуванням знаку, оцінюється одним балом), а потім визначається їх спільна сума.

1. Раціональний канал емпатії: +1, +7, -13, +19, +25, -31.
2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, -26, +32.
3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, -33.
4. Установки, які сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34.
5. Проникаюча здатність в емпатії: +5, -11, -17, -23, -29, -35.
6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Аналізуються показники окремих шкал і спільна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки за кожною шкалою можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказують на значимість конкретного параметра (каналу) в структурі емпатії. Вони виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника — рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися в межах від 0 до 36 балів.

**Висновки.** Якщо в сумі по всіх шкалах 30 балів і вище — у людини дуже високий рівень емпатії; 29-22 — середній; 21-15 — занижений; менше 14 балів — дуже низький.

## Додаток В

### Методика діагностики комунікативної установки В.В. Бойко

Методика діагностики комунікативної установки за в.в. Бойком (визначення загальної комунікативної толерантності)

Інструкція для організаторів дослідження

Дана методика дозволяє визначити загальний рівень комунікативної толерантності та рівні толерантності за окремими показниками - неприйняття

індивідуальності іншого, використання себе як еталона, нетерпимість до особистісного дискомфорту партнера по спілкуванню тощо.

Інструкція для учасників дослідження

Як же дізнатися до якої міри Ви можете проявляти терпимість до інших? Про це свідчать певні поведінкові ознаки та розумові налаштування.

Текст опитувальника

Про низький рівень загальної комунікативної толерантності свідчать наступні особливості поведінки:

1. Ви не вмієте або не хочете розуміти або приймати індивідуальність інших людей.

Індивідуальність іншого — це перш за все те, що створює особливе в ньому: надане природою, виховане, засвоєне в середовищі буття. Міра невідповідності особистісних підструктур партнерів створює відмінності їх індивідуальностей.

*Перевірте себе:* наскільки Ви здатні приймати чине приймати індивідуальність людей, що Вам зустрічаються. Нижче наводяться твердження, скористайтеся оцінками від 0 до 3 балів, щоб переконатися, наскільки вони є вірними особисто до Вас:

- 0 балів — зовсім невірно;
- 1 бал — вірно до певної міри;
- 2 бали — вірно значною мірою;
- 3 бали — вірно вищою мірою.

Закінчивши оцінку тверджень, підрахуйте суму отриманих балів, але будьте відвертими:

	Бали
1. Повільні люди зазвичай приводять мене у стан нервового збудження. 2. Мене роздратовують метушливі, непосидючі люди. 3. Галасливі дитячі ігри витерплюю важко. 4. Оригінальні, нестандартні, яскраві особистості найчастіше впливають на мене негативно. 5. Бездоганна у всьому людина насторожила би мене. <b>ВСЬОГО:</b>	

2. Оцінюючи поведінку, образ думок чи окремі характеристики людей, Ви розглядаєте як еталон самого себе.

Таким чином, Ви відмовляєте партнерові мати право на індивідуальність і, «втискуєте» його, мов у прокрустове ліжко, у ту чи іншу підструктуру своєї особистості. До того ж у прямому чи завуальованому вигляді Ви вважаєте себе «істиною в останній інстанції», оцінюєте партнера, керуючись власними звичками, настановами та настроями.

*Перевірте себе:* чи немає у Вас тенденції оцінювати людей, керуючись з особистим «Я». Ступінь згоди із твердженням, як і в попередньому випадку, проставте в балах від 0 до 3:

	Бали
1. Мене зазвичай примушує нервувати нетямущий співрозмовник. 2. Мене роздратовують любителі побалакати. 3. Я б обтяжливо спілкувався з байдужим для мене попутником у потязі, літаку, якщо він проявить ініціативу. 4. Я б обтяжливо спілкувався з випадковим попутником, який поступається мені за рівнем знань і культури. 5. Мені важко знайти спільну мову з партнерами іншого інтелектуального рівня, ніж я. <b>ВСЬОГО:</b>	

### Додаток Д

#### Діагностика типу поведінкової активності [Вассерман, Гуменюк]

**Методика діагностики типу поведінкової активності Л. Вассермана, Н. Гуменюка** призначена для виявлення типів поведінки людини, рівня його загальної активності та особистісних особливостей. Методика діагностує стратегії поведінкової активності у стресових умовах, а також соціально-психологічної діагностики розвитку особистості.

Авторами тесту було виділено наступні 5 типів особистості:

1. Виражена поведінкова активність типу А. Гіперактивна, наденергійна, нетерпляча, імпульсивна особистість.
  2. Тенденція до поведінкової активності типу А (умовно тип А1). Енергійна особистість, яка прагне змагатися, без амбітності та агресивності, з підвищеною діловою активністю.
  3. Проміжний тип особистісної активності – тип АБ. Збалансована, з неявною схильністю до домінування, впевнена, емоційно-стабільна особистість.
  4. Тенденція до поведінкової активності типу – Б (умовно – тип Б1). Раціональна, обережна, некваплива, з помірною активністю особистість.
  5. Виражений поведінковий тип особистісної активності - тип Б. М'яка, ретельно зважає, схильна до мисленнєвої діяльності особистість.
- Джерело: Д. Райгородський Практична психодіагностика, 1998.

#### Методика

1. Чи буває вам важко вибрати час, щоб сходити до перукарні?



- a) Ніколи
- b) Іноді
- c) Майже завжди

2. У вас така робота, яка "підбадьорює", стимулює?

- a) Менше, ніж робота більшості людей
- b) Приблизно така сама, як у більшості людей
- c) Більше, ніж робота більшості

3. Ваше повсякденне життя в основному заповнене:

- a) Справами, які потребують вирішення
- b) Звичайними справами
- c) Нудними справами

4. Життя деяких людей часто переповнене несподіванками, непередбаченими обставинами та ускладненнями. Як часто вам доводиться стикатися з такими подіями?

- a) Декілька разів на день
- b) Кілька разів на тиждень
- c) Приблизно щодня
- d) Раз на тиждень
- e) Раз на місяць і рідше

5. Якщо вас щось сильно пригнічує, тисне або люди занадто багато вимагають від вас, то ви:

- a) Втрачаєте апетит та/або менше їсте
- b) Їсте частіше та/або більше звичайного
- c) Не помічаєте жодних суттєвих змін у звичайному апетиті

6. У випадку, якщо вас щось пригнічує, тисне чи маєте невідкладні турботи, то ви:

- a) Негайно вживаєте відповідних заходів
- b) Ретельно обмірковуєте, перш ніж почати діяти

7. Як швидко ви зазвичай їсте?

- a) Я зазвичай закінчую їсти раніше за інших
- b) Я їм трохи швидше за інших
- c) Я їм з такою самою швидкістю, як і більшість людей
- d) Я їм повільніше, ніж більшість людей

8. Ваші рідні та друзі коли-небудь казали, що ви їсте надто швидко?

- a) Так часто
- b) Так, раз чи два
- c) Ні, мені так ніхто не казав

9. Як часто ви робите кілька справ одночасно, наприклад, їсте та працюєте?

- a) Часто
- b) Іноді
- c) Майже ніколи

10. Коли ви слухаєте когось, і ця людина занадто довго не може закінчити думку, ви відчуваєте бажання поквипити її?

- a) Часто
- b) Іноді
- c) Майже ніколи

11. Як часто ви дійсно "закінчуєте" думку того, хто повільно говорить, щоб прискорити розмову?

- a) Часто
- b) Іноді
- c) Майже ніколи

12. Як часто ваші близькі та друзі помічають, що ви не уважні, якщо вам говорять про щось надто докладно?

- a) Раз на тиждень і частіше
- b) Декілька разів на місяць
- c) Майже ніколи
- d) Ніколи

13. Якщо ви говорите своїм близьким та друзям, що приїдете у певний час, то як часто ви спізнюєтесь?

- a) Іноді
- b) Рідко
- c) Майже ніколи
- d) Я ніколи не запізнююсь

14. Чи буває, що ви поспішаєте до місця зустрічі, хоча часу цілком достатньо?

- a) Часто
- b) Іноді
- c) Рідко чи ніколи

15. Припустимо, що ви повинні з кимось зустрітися в обумовлений час, наприклад, на вулиці, у вестибюлі метро тощо, ця людина спізнюється на 10 хвилин, ви:

- a) Спокійно дочекаєтесь
- b) Будете походжати в очікуванні
- c) Зазвичай у вас є газета або книга, щоб було чим зайнятися в очікуванні

16. Якщо вам доводиться стояти у черзі, то ви:

- a) Спокійно чекаєте на свою чергу
- b) Відчуваєте нетерпіння, але не показуєте цього
- c) Відчуваєте таке нетерпіння, що це помічають оточуючі
- d) Рішуче відмовляєтесь стояти в черзі і намагаєтесь знайти спосіб уникнути втрат часу

17. Якщо ви граєте у гру, в якій є елемент змагання (волейбол, футбол тощо), то ви:

- a) Напружуєте всі сили для перемоги
- b) Намагаєтесь виграти, але не надто старанно
- c) Граєте швидше для задоволення, ніж серйозно

18. Уявіть, що ви та ваші друзі чи колеги починаєте нову роботу. Що ви думаєте про змагання та суперництво у цій роботі?

- a) Вважаю за краще уникати цього
- b) Приймаю, бо це неминуче
- c) Отримую задоволення, тому що це мене підбадьорює та стимулює

19. Коли ви були значно молодшими, більшість людей вважали, що ви:

- a) Часто намагаєтесь і по-справжньому хочете бути першим і найкращим у всьому
- b) Іноді намагаєтесь, і вам подобається бути у всьому першим і найкращим
- c) Зазвичай вам добре так, як є (зазвичай ви розслаблені)
- d) Ви завжди розслаблені та не схильні змагатися

20. Чим, на вашу думку, ви відрізняєтесь в даний час:

- a) Часто проявляєте старання (або по-справжньому хочете) бути у всьому першим і найкращим
- b) Іноді проявляєте старання, і вам подобається бути у всьому першим і найкращим
- c) Зазвичай вам добре так, як є (зазвичай ви розслаблені)
- d) Ви завжди розслаблені та не схильні змагатися

21. На думку ваших рідних та друзів ви:

- a) Часто намагаєтеся (або по-справжньому хочете) бути у всьому першим і найкращим
- b) Іноді намагаєтеся, і вам подобається бути у всьому першим і найкращим
- c) Зазвичай вам добре так, як є (зазвичай ви розслаблені)
- d) Ви завжди розслаблені та не схильні змагатися
22. Як оцінюють ваші рідні та друзі вашу спільну активність?
- a) Недостатня активність, повільність, треба бути активнішими
- b) Середнє завжди є якесь заняття
- c) Надактивність, енергія, що б'є через край
23. Чи погодилися б люди, що знають вас, що ви ставитеся до своєї роботи занадто серйозно?
- a) Так
- b) Можливо, так
- c) Можливо, ні
- d) Ні
24. Погодилися б люди, що знають вас, що ви менш енергійні, ніж більшість людей?
- a) Так
- b) Можливо, так
- c) Можливо, ні
- d) Ні
25. Погодилися б люди з тим, що за короткий час ви здатні виконати великий обсяг роботи?
- a) Так
- b) Можливо, так
- c) Можливо, ні
- d) Ні
26. Погодилися б знаючі вас люди з тим, що ви легко гніваєтеся і дратуєтесь?
- a) Так
- b) Можливо, так
- c) Можливо, ні
- d) Ні
27. Погодилися б люди, які вас знають, з тим, що ви живете мирним і спокійним життям?
- a) Так
- b) Можливо, так

- c) Можливо, ні
  - d) Ні
28. погодилися б люди, які вас знають, з тим, що ви більшість справ робите поспіхом?
- a) Так
  - b) Можливо, так
  - c) Можливо, ні
  - d) Ні
29. погодилися б люди, які вас знають, з тим, що вам подобається змагання і ви намагаєтеся виграти?
- a) Так
  - b) Можливо, так
  - c) Можливо, ні
  - d) Ні
30. Який у вас був характер, коли ви були значно молодшими?
- a) Запальний, що важко піддається контролю
  - b) Запальний, але що піддається контролю
  - c) Цілком урівноважений (не було проблем)
  - d) Майже ніколи не серджуся (не виходжу з себе)
31. Яким ви уявляєте свій характер сьогодні?
- a) Запальний, що важко піддається контролю
  - b) Запальний, але що піддається контролю
  - c) Цілком урівноважений (не було проблем)
  - d) Майже ніколи не серджуся (не виходжу з себе)
32. Коли ви занурені в роботу і хтось (не начальник) перериває вас, що ви відчуваєте при цьому?
- a) Я відчуваю добре, тому що після несподіваної перерви працюється краще
  - b) Я відчуваю легку досаду
  - c) Я відчуваю роздратування, бо це заважає справі
33. Якщо переривання в роботі дійсно вас розлютили, ви:
- a) Відповісте різко
  - b) Надасте відповідь у спокійній формі
  - c) Спробуєте щось зробити, щоб цього запобігти
  - d) Спробуєте знайти більш спокійне місце, якщо це можливо

34. Як часто ви виконуєте роботу, яку повинні виконати до певного терміну?

- a) Щодня та частіше
- b) Щотижня
- c) Щомісяця та рідше

35. Робота, яку ви повинні закінчити до певного терміну, як правило:

- a) Не викликає напруження, тому що звична, одноманітна
- b) Викликає сильне напруження, оскільки зрив терміну може вплинути на роботу групи людей

36. Ви самі собі визначаєте терміни виконання роботи на службі та вдома?

- a) Ні
- b) Так, але тільки зрідка
- c) Так, часто

37. Якість роботи, яку ви виконуєте, до кінця призначеного терміну буває:

- a) Краще
- b) Не змінюється
- c) Гірше

38. Чи буває, що на роботі ви одночасно виконуєте два або кілька завдань, роблячи то одне, то інше?

- a) Ні, ніколи
- b) Так, але не так часто
- c) Так, постійно

39. Були б ви задоволені можливістю залишатися на нинішній роботі наступного року

- a) Так
- b) Ні, мені хотілося б досягти більшого
- c) Звичайно, ні, я роблю все для того, щоб мене підвищили, інакше я буду дуже засмучений

40. Якби ви могли вибрати, то чому б віддали перевагу?

- a) Збільшенню заробітної плати
- b) Просуванню на посаді без суттєвого підвищення зарплати

41. Наприкінці відпустки ви:

- a) Бажаєте продовжити її ще на тиждень-другий
- b) Відчуваєте, що готові повернутися до звичайної роботи
- c) Бажаєте, щоб відпустка закінчилася, і ви могли повернутись до роботи

42. Чи траплялося так, щоб ви брали менше відпустки, ніж це прийнято у вас в організації?
- a) Так
  - b) Ні
  - c) Ні, ніколи
43. Чи буває так, що під час відпустки ви не можете перестати думати про роботу?
- a) Так, часто
  - b) Так, іноді
  - c) Ні, ніколи
44. За останні три роки ви отримували будь-які заохочення на роботі?
- a) Ні, ніколи
  - b) Іноді
  - c) Так, часто
45. Як часто ви приносите додому та вивчаєте матеріали, пов'язані з роботою?
- a) Рідко чи ніколи
  - b) Раз на тиждень чи рідше
  - c) Майже постійно
46. Як часто ви залишаєтеся на роботі після закінчення робочого дня/зміни?
- a) На моїй роботі це неможливо
  - b) Дуже рідко
  - c) Іноді
47. Ви зазвичай залишаєтеся вдома, якщо у вас підвищена температура, озноб?
- a) Так
  - b) Ні
48. Якщо ви відчуваєте, що починаєте втомлюватися від роботи, то ви:
- a) Деякий час працюєте менш активно, доки сили не повернуться до вас
  - b) Продовжує працювати так само активно, незважаючи на втому
49. Коли ви працюєте в колективі, інші очікують від вас, що ви керуватимете?
- a) Рідко
  - b) Не частіше, ніж інші
  - c) Частіше за інших
50. Ви записуєте для пам'яті розпорядок дня (що треба зробити)?

- a) Ніколи
- b) Іноді
- c) Часто

51. Якщо хтось чинить щодо вас нечесно, то ви:

- a) Прямо вказуєте йому це
- b) Перебувайте в нерішучості і чините залежно від обставин
- c) Нічого не говорите

52. Порівняно з іншими, які виконують таку ж роботу, ви додаєте:

- a) Набагато більше зусиль
- b) Дещо більше зусиль
- c) Приблизно стільки ж зусиль
- d) Набагато менше зусиль

53. У порівнянні з іншими, які виконують таку ж роботу, ви відчуваєте:

- a) Значно більшу відповідальність
- b) Дещо більшу відповідальність
- c) Приблизно таку ж відповідальність
- d) Дещо меншу відповідальність
- e) Значно меншу відповідальність

54. У порівнянні з іншими, які виконують таку ж роботу, ви відчуваєте необхідність поспішати?

- a) Набагато більше
- b) Дещо більше
- c) Стільки ж
- d) Дещо менше
- e) Набагато менше

55. У порівнянні з іншими, які виконують таку ж роботу, ви:

- a) Значно акуратніші
- b) Дещо акуратніші
- c) Приблизно так само акуратні
- d) Значно менш акуратні

56. Порівняно з іншими, які виконують таку ж роботу, ваше ставлення до неї:



- a) Набагато серйозніше
- b) Дещо серйозніше
- c) Мало відрізняється від інших
- d) Дещо менш серйозне
- e) Значно менш серйозне

57. Порівняно з роботою, яку ви виконували три роки тому, зараз ви працюєте протягом тижня:

- a) Більше годин
- b) Приблизно стільки ж годин
- c) Менше, ніж раніше

58. Порівняно з роботою, яку ви виконували три роки тому, нинішня робота вимагає:

- a) Меншої відповідальності
- b) Стільки ж відповідальності
- c) Більшої відповідальності

59. Порівняно з роботою, яку ви виконували три роки тому, нинішня робота:

- a) Більш престижна
- b) Така ж престижна
- c) Менш престижна

60. Скільки різних місць роботи ви змінили за останні п'ять років (врахуйте будь-які зміни у характері чи місці роботи)?

- a) Изменений не было
- b) Два
- c) Три
- d) Четыре
- e) Пять и более

61. За останні 5 років ви обмежили свої розваги через брак часу?

- a) Так
- b) Ні

## ДОДАТОК Е

ЗМІСТ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ТРЕНІНГУ «ШЛЯХ ДО ГАРМОНІЇ»

## Заняття № 1

## Знайомство з темою професійного вигорання

**Мета:** ознайомлення з поняттям «стрес», «емоційне вигорання», оволодіння способами саморегуляції емоційних станів.

**Ресурси:** м'яка склянка, аркуш-шпаргалка для вправи «Самопрезентація», м'яка іграшка.

**Хід заняття****1. Вправа “Самопрезентація” (10 хв.)**

**Мета:** знайомство членів групи; розвиток вміння самопрезентації.

**Хід проведення:**

– Кожен із Вас буде самопрезентувати себе, давши відповідь на запитання:

- Що я ціную в собі?
- Що є предметом моєї гордості?
- Що я вмю робити найкраще?

Презентація відбуватиметься так: один із членів групи дає відповіді на запитання, закінчуючи зверненням до свого сусіда по імені та словами “... , передаю слово тобі”, при цьому злегка торкається його. Наступний учасник

відповідає за такою ж схемою і т.д., поки не відбудеться самопрезентація всіх учасників.

## **2. Оголошення теми і мети тренінгу і заняття (5 хв.)**

Темою нашого заняття є профілактика професійного вигорання. Сьогодні ми дізнаємося про зміст цього терміну, виконаємо декілька вправ для релаксації і послаблення стресових переживань, а також виробимо шляхи подолання стресу.

## **3. Вправа «Пісочний годинник» (5 хв.)**

**Мета:** визначення очікувань учасників щодо заняття.

**Хід проведення.**

Учасники групи на стікерах пишуть свої очікування від тренінгу, групи та програми. Стікери ліплять на самий верх пісочного годинника. Після завершення заняття учасники пересувають стікери на стільки, на скільки очікування справдилися.

## **4. «Правила роботи» (20 хв.)**

**Мета:** прийняття правил для продуктивної роботи групи під час тренінгу.

**Хід проведення.**

Тренер пропонує учасникам написати одну, чи кілька умов співпраці (кожну на окремому листку), необхідних для ефективної, комфортної роботи у групі. Кожен учасник записує і презентує свої правила. Наприклад:

1. На заняття не можна запізнюватися.
2. Турбуватися про конфіденційність життя групи.
3. Прагнути бути активним учасником того, що відбувається.
4. Не відмовлятися від права сказати «ні», а також від права самому вирішувати, як поводитися в груповій ситуації.
5. Бути щирим, давати правдиву інформацію.
6. Мати право отримувати підтримку, допомогу з боку групи.
7. Прагнути слухати того, хто говорить, намагаючись не переривати.
8. Виявляти активність, беручи участь в усіх подіях, процедурах, ситуаціях, що виникають під час роботи групи.
9. Мати право висловити свою думку з будь-якого питання.
10. Використовувати звернення на «ти» під час роботи групи.
11. Повідомляти про свої труднощі, що заважають участі в роботі групи «від» і «до».
12. Висловлюватися тільки від свого імені і про те, що сприймається, відчувається, переживається, відбувається «тут-і-тепер».
13. Не говорити про присутніх у третій особі.
14. Не критикувати інших.

## **5. Інформаційне повідомлення (5 хв.)**

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям емоційного вигорання та його наслідками.

**Хід проведення.**

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70 років ХХ ст. цей стан було визначено як синдром «емоційного вигорання».

Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

Емоційне вигорання — так називається серйозна недуга, яка відносно недавно поповнила Міжнародний класифікатор психічних хвороб. Вона загрожує представникам усіх професій, однак чи не найбільше потерпають від неї педагоги.

Специфіка роботи людей даних професій відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю міжособистісного спілкування. Це вимагає від фахівців значного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування.

#### **6. Вправа “Склянка” (10 хв.)**

**Мета:** вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань

#### **Хід проведення.**

Психолог ставить на долоню м'яку (пластикову) склянку і говорить учасникам:

– Уявіть, що ця склянка – для ваших найпотаємніших почуттів, бажань і думок. У неї ви можете покласти те, що для вас важливе і цінне, і те, що ви любите.

Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша, раптом ведуча зіжмакує цю склянку. Потім ведеться обговорення того, що відчували учасники і що їм захотілося зробити.

#### **Запитання до учасників:**

- Коли виникають такі почуття?
- Хто ними керує?
- Куди вони зникають потім?

– Те, що ви зараз пережили – це реальний стрес, 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.

#### **7. Вправа «Намалюй свій настрій» (20 хв.)**

**Мета:** зняття емоційної напруги, об'єднання колективу; закріплення позитивних емоцій.

***Хід проведення.***

Кожен учасник тренінгу на аркуші паперу А4 малює свій настрій протягом 2-3хв. Потім по колу передаються аркуші з малюнками сусідові, який домальовує свій настрій.

***Запитання до учасників:***

- Чи вплинув на вас настрій вашого сусіда?
- Чи все вам сподобалось на вашому малюнку?
- Чи змінився ваш настрій коли ви отримали свій малюнок?

**8. Вправа “Асоціації” (10 хв.)*****Хід проведення.***

Учасники сидять у колі. Передають один одному іграшку, називаючи якомога більше асоціацій до словосполучення “психічне здоров’я”.

– Все те, що ми зараз казали, ми могли б побажати один одному, чи не так?

**9. Рефлексія (15 хв.)**

Учасники діляться своїми враженнями про тренінг. Якщо очікування здійснились, кожен з учасників підходить до «пісочного годинника» і переставляє свій стікер у нижню частину годинника, якщо не здійснились очікування, то стікери залишаються на місці.

**Заняття №2****«Самопізнання»**

**Мета:** усвідомлення важливості прийняття власного «Я».

**Ресурси:** м'яка іграшка, папір формату А-4, фломастери.

***Хід заняття*****1. Вправа «Привітання» (10 хв.)**

**Мета:** підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи.

**Матеріали:** м'яка іграшка.

***Хід проведення.***

Психолог вітається з групою. Просить учасників по черзі привітатись з м'якою іграшкою невербальним способом. Психолог вітається першим і передає іграшку по колу. Потім пропонує привітати кожному свого сусіда справа так само, як він вітався з іграшкою.

***Запитання до учасників:***

- Що ви відчували?
- Що вам дало виконання цієї вправи?

**2. Вправа «Хто я?» (20 хв.)**

**Мета:** усвідомити важливість прийняття власного «Я» з усіма перевагами та недоліками.

***Хід проведення.***

За допомогою «мозкового штурму», не розмірковуючи, 10-20 разів дайте відповідь на запитання «Хто я?», використовуючи характеристики,

риси, інтереси й почуття для опису себе, розпочинаючи кожне речення із займенника «Я».

Потім зробіть розподіл відповідей на «+» і «-». Замінити негативні прикметники на більш позитивні, але таким чином, щоб речення не втратило правдивості.

Після цього проводиться робота з одержаними відповідями, можливо в кількох варіантах:

- 1) кожний учасник розповідає про себе;
- 2) анонімно аркуші з відповідями складають у стопку, ведучий зачитує, а учасники намагаються відгадати, кому належать ці визначення.

#### **Запитання до учасників:**

- Чи легко було писати про себе? Чому?
- Яких рис більше: позитивних, негативних чи нейтральних? Чому?
- Чи часто ви замислюєтесь над запитанням «Хто я?»?
- Для чого ставити собі це запитання?
- Чи цікаво отримувати відповіді?

(Важливо зафіксувати, що саморозкриття в процесі виконання і обговорення вправи приносить цікаву і важливу інформацію для себе і для інших.)

### **3. Вправа «Маятник» (10 хв.)**

**Мета:** зняття напруження після отриманих знань.

#### **Хід проведення.**

Усі учасники стають у коло, а один із них – у центр кола. Йому пропонують розслабитися і довіритися іншим. Група починає повільно розгойдувати того, хто стоїть у центрі кола, ніби годинниковий маятник.

Обговорюються відчуття учасників.

### **4. Вправа «Австралійський дощ» (5 хв.)**

**Мета:** психологічне розвантаження учасників.

#### **Хід проведення.**

– Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ?  
 – Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви передаватимете мої рухи. Тільки-но вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

- В Австралії здійнявся вітер. (Ведучий потирає долоні)
- Починає крапати дощ. (Клацання пальцями)
- Дощ посилюється. (Плескання долонями по грудях)
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)
- А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами)
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях)
- Краплі падають на землю. (Клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)
- Сонце! (Руки догори)

### **5. Інформаційне повідомлення «Самопізнання» (5 хв.)**

Самопізнання – це дослідження, пізнання самого себе. Здатність до самопізнання властива лише людині, здійснюється за допомогою розуму. Складність самопізнання полягає в його орієнтованості на саму людину, на її внутрішній світ, багатий суб'єктивним, індивідуально-самобутнім. Уявлення про себе формується і під впливом оцінювання з боку інших людей під час співвіднесення мотивів, мети, результатів своїх учинків і дій із соціальними нормами поведінки, прийнятими в суспільстві. Самопізнання – найважливіша з умов, яка спонукає змінювати свій стан на краще.

«Наше Я. Яке воно?»

Наше «Я» – це одна з найскладніших загадок. Іноді «Я» має здоровий глузд, іноді – це голос творчої фантазії. Деякі дії ми виконуємо взагалі всупереч своїй волі. Гармонійна людина, людина успіху завжди повинна уникати будь-яких крайнощів, її золота середина: «Я люблю себе, я люблю весь світ. За законами природи, якщо людина любить світ, то і світ любить її, тобто добре співвідносяться інтереси особистості, суспільства, природи».

Сприйняття людиною себе залежить від того, наскільки вона вірить у себе та свої можливості. Люди, які почуваються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони потрібні, до них добре ставляться інші, що вони здібні та їх цінують. Вони мислять позитивно. Ви зможете почуватися щасливішими, налагоджувати добрі взаємини з іншими людьми, якщо навчитесь поважати себе. Ті, хто навчився поважати себе, як правило, приймають і інших. Тобто, якщо ви позитивної думки про себе, то добре думатимете й про інших, і навпаки. Ми знаємо, що «Я» утворюється пластами, як земна кора — чим глибше, тим давніші пласти власного усвідомлення. Давайте здійснимо екскурсію, занурюючись у власне «Я».

#### **6. Вправа «Моє я» (15 хв.)**

**Мета:** усвідомлення важливості прийняття свого «Я».

**Хід проведення.**

Кожному учаснику психолог пропонує зобразити своє «Я» у вигляді дерева з різними гілочками та глибоким корінням. Одна з верхніх гілочок – зовнішнє «Я» (можна зобразити символом вербальним чи графічним, намалювати малюночок), інші гілочки – «Я на роботі», «Я в сім'ї», «Я в колі друзів чи знайомих», «Я – сексуальне» тощо. Вийшла дуже екзотична крона.

Далі психолог просить зобразити коріння, виписуючи на ньому свої позитивні та негативні риси. Малюнки вивішують на видному місці.

**Запитання до учасників:**

- Що ви відчували, малюючи дерево?
- Що вам було найважче зобразити?
- Поділіться враженнями від вправи.

#### **7. Притча «Три мудреці» (5 хв.)**

**Мета:** усвідомити, що наше життя складається з минулого, теперішнього і майбутнього.

**Хід проведення.**

Троє мудреців посперечалися про те, що важливіше для людини – її минуле, сьогодення чи майбутнє. Один з них сказав:

– Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я вмюю те, чого я навчився в минулому. Я вірю в себе, зважаючи на те, що мені добре вдавалися ті справи, за які я раніше брався. Мені подобаються люди, з якими мені раніше було добре, або схожі на них. Я дивлюся на вас зараз, бачу ваші посмішки і чекаю ваших заперечень, тому що ми вже не раз сперечалися, і я вже знаю, що ви не звикли погоджуватися з чим-небудь без заперечень.

– А з цим неможливо погодитися, – сказав інший. – Якби ти мав рацію, людина була б приреченою, як павук, сидіти день у день у павутині своїх звичок. Людину робить його майбутнє. Не важливо, що я знаю і вмюю зараз, – я буду вчитися того, що потрібно мені в майбутньому. Моє уявлення про те, яким я хочу стати через два роки, набагато реальніше, ніж мої спогади про те, яким я був два роки тому, тому що мої дії залежать зараз не від того, яким я був, а від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди, не схожі на тих, кого я знав раніше. А розмова з вами цікава мені тому, що я смакую тут захопливу боротьбу і несподівані повороти думки.

– Ви зовсім випустили з уваги, – втрутився третій, – що минуле і майбутнє існують тільки в наших думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає. І незалежно від того, згадуєте ви про минуле або мрієте про майбутнє, дієте ви тільки в сьогоденні. Тільки в сьогоденні можна щось змінювати у своєму житті; ані минуле, ані майбутнє нам не підвладне. Тільки в сьогоденні можна бути щасливим: спогади про минуле щастя – сумні, очікування майбутнього щастя – тривожне! А коли я починаю суперечку, я повинен враховувати те співвідношення сил і той візерунок аргументів, які склалися в конкретний момент.

І мудреці довго ще сперечалися, насолоджуючись неспішною бесідою. І невідомо, хто з них переміг у суперечці.

### **8. Рефлексія заняття (15 хв.)**

**Мета:** проаналізувати відчуття учасників.

**Хід проведення.**

Тренер просить учасників пригадати, що було на минулому занятті, висловити свої враження. Проаналізувати, що допомагало у роботі над собою? Що не вдалося? Вислуховує пропозиції.

### **Заняття №3**

**«Самопізнання» (продовження)**

**Мета:** допомогти усвідомити важливість прийняття свого «Я».

#### **1. Вправа «Привітання» (5 хв.)**

**Мета:** підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи.

**Хід поведення.**

Кожен учасник по колу називає свій стан в образі. «Я сьогодні почуваю себе як...», «Мій стан схожий на ...»



## **2. Вправа «Рольова гімнастика» (5 хв.)**

**Мета:** усвідомлення важливості прийняття свого «Я».

**Хід проведення.**

Кожен учасник отримує аркуш із завданням вимовити слово «Я»: голосно, тихо, ствердно, здивовано, із захопленням, сумом, ніжно, з іронією, зі злістю, тоном відповідального працівника, розчарованого тощо.

**Запитання до учасників:**

- Які почуття ви переживали під час виконання вправи?
- Що дивувало, а що сподобалося?

## **3. Вправа «Чарівний стілець» (10 хв.)**

**Мета:** підвищення самооцінки особистості.

**Матеріали:** вільний стілець, бажано круглий.

**Хід проведення.**

Психолог кладе посеред кола стілець і пропонує комусь добровільно сісти на нього. Потім оголошує цей стілець чарівним – особа, що сидить на ньому, найкраща, найчарівніша. Пропонують групі по колу висловити компліменти людині на «чарівному стільці». Той, хто сидить на стільці, повертається обличчям до кожного, хто буде висловлювати йому компліменти, і не забуває подякувати.

**Запитання до учасників:**

- Для чого ми виконували цю вправу?
- Попросіть того, хто сидів на стільці, поділитись своїми враженнями.

## **4. Вправа «Пробачати ближнього» (10 хв.)**

**Мета:** розвиток рефлексії, саморегуляції емоційного стану, вміння пробачати іншим.

**Хід проведення.**

Учасникам пропонується на аркуші паперу написати список рідних, близьких, знайомих і їх провини щодо них за минулий тиждень.

Далі аркуш потрібно розірвати на клаптики, проаналізувавши причину. І все пробачити, забути.

**Запитання до учасників:**

- Чи легко було згадати провини вашого оточення щодо вас?
- Чи легко розірвати аркуш? Чому?

## **5. Вправа «Як я люблю самого себе» (10 хв.)**

**Мета:** розвиток позитивного самосприйняття, вміння любити себе.

**Хід проведення.**

Письмово учасники повинні проаналізувати, як часто вони почуваються незадоволеними собою і коли відчувають любов до себе. Яке ставлення до себе переважає частіше. Кожен учасник, проаналізувавши запитання, вголос говорить: «Я люблю себе за.....»

**Запитання до учасників:**

- Чи легко сказати: «Я люблю себе»?
- Чи часто ви говорите це собі?

## **6. Інформаційний блок «Мої перевага й вади» (5 хв.)**

**Мета:** ознайомити учасників із своїми перевагами і недоліками і як їх застосовувати для розв'язання повсякденних проблем

**Хід проведення.**

– Коли людина знає про свої справжні переваги і вади, їй легше досягнути успіху в будь-якій справі, визначити своє місце в колективі, стати кращою. Для цього потрібно, дотримуватися правил:

- Завжди думайте про те, як ставляться до вас люди.  
- Якщо ви чимось не сподобалися другові, якщо вами незадоволене керівництво, ви теж повинні бути незадоволені собою.

- Погано не те, що у вашому характері є вади, а те, що ви їх не визнаєте і не намагаєтеся виправити.

- Хочете добре пізнати себе, спробуйте свої сили в різних видах діяльності, не втрачайте можливості навчитися нової корисної справи, беріться за будь-яке громадське доручення.

- І що б ви не робили, пам'ятайте: чим більш різнобічна діяльність, тим повніше розвиваються обдарування і здібності, тим точніше ви зможете відповісти на запитання: «В чому моє покликання?»

- Оцінюйте себе за наслідками своєї діяльності: добрі наслідки свідчать про ваші переваги.

- Не звинувачуйте інших, якщо у вас щось не вдається, шукайте причину в самому собі.

- Правильно сприймайте критику, пам'ятайте: ворог ваших вад – ваш найкращий друг.

- Не вірте людям, які завжди хвалять.

- Майте мужність визнати справедливу критику, і ви матимете справжніх друзів.

**Інформаційний лист «Поради з підвищення самоповаги»:**

1. Пам'ятайте про свої позитивні риси, замість того, щоб пам'ятати погане.

2. У всьому, що робите, намагайтеся знайти позитив. Привітайте себе з цим успіхом.

3. Постійно згадуйте свої успіхи.

4. Пробачте собі помилки. Ми можемо ставитися до себе дуже суворо, але все-таки робимо їх. Визнайте свою помилку й адекватно компенсуйте збитки. Не перекладайте провину на інших — це ознаки безсилля. Так само не перегинайте палицю, обвинувачуючи у всьому тільки себе.

5. Ставтеся до себе добре. Пам'ятайте: той хто любить себе, виглядає краще, має міцне здоров'я.

6. Визнайте себе таким, яким ви є, — унікальним, оригінальним, людяним.

7. Живіть сьогоднішнім днем, і ви отримаєте більше задоволення від життя.

**7. Вправа «П'ять добрих слів» (10 хв.)**

**Мета:** отримання зворотного зв'язку від групи, підвищення самооцінки, самопізнання.

**Хід проведення.**

Учасники діляться на 2 підгрупи.

– Кожен з вас має обвести свою руку на аркуші і на долоньці написати своє ім'я. Потім ви передаєте свій аркуш сусідові праворуч, а самі одержуєте малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальчиків» отриманого чужого малюнка ви пишете якусь привабливу, на ваш погляд, рису її власника. Інша людина робить запис на іншому пальчику тощо, поки аркуш не повернеться до власника.

**Запитання до учасників:**

- Які почуття у вас виникли, коли ви читали написи на своїй «руці»?
- Чи всі ваші переваги, про які написали інші, вам відомі?

**8. Вправа „Прощання” (5 хв.)**

**Мета:** закріплення позитивних вражень від заняття

**Хід проведення.**

Тренер просить учасників пригадати, що було на минулому занятті, висловити свої враження. Проаналізувати, що допомагало у роботі над собою? Що не вдалося? Вислуховує пропозиції.

**Заняття № 4**

**«Розвиток комунікативних умінь і навичок волонтерів»**

**Мета заняття:** опанування педагогами прийомів ефективного спілкування через ігрові методи навчання й техніки активного слухання.

**1. Вправа-привітання «Не хочу хвалитися, але я...» (5 хв.)**

**Мета:** зняття психоемоційного напруження.

**Хід проведення.**

Всі учасники сідають у коло, кожен по черзі вітається з групою, називає своє ім'я та продовжує вислів, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я...».

**2. Вправа «Комунікативна майстерність» (5 хв.)**

**Мета:** оцінити свої комунікативні навички та вміння

**Хід проведення.**

Психолог пропонує учасникам оцінити свої комунікативні навички і вміння. Ведучий малює на дошці (чи вивішує заздалегідь підготовлений малюнок) «сходи комунікативної майстерності». Лівий край – майстер комунікації, правий – рівень майстерності. Завдання – знайти своє місце на цих сходах і стати туди, відповідно до своїх міркувань. По завершенню роботи учасники групи обговорюють вправу.

**3. Вправа «Візуальне відчуття» (10 хв.)**

**Мета:** удосконалення перцептивних навичок сприйняття й представлення один одного.

**Хід проведення.**

Усі сідають колом. Ведучий просить, щоб кожен уважно подивився на обличчя інших учасників. Через 2-3 хв. всі закривають очі і намагаються уявити собі обличчя інших учасників групи. Впродовж 1-2 хв потрібно фіксувати в пам'яті обличчя, яке вдалося найкраще уявити (запам'ятати). Після виконання вправи група обговорює свої відчуття й повторює вправу. Завдання: кожен учасник групи намагається відтворити в пам'яті якомога більшу кількість обличчя учасників тренінгу.

#### **4. Вправа «Дискусія» (10 хв.)**

**Мета:** досягнення взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні.

##### ***Хід проведення.***

Група поділяється на трійки. У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників грає роль «глухого і німого»: він нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні – зір, жести, пантоміміка; другий учасник грає роль «глухого»: він може говорити і бачити; третій – «сліпого і німого»: він здатний тільки чути і показувати. Усій трійці пропонують завдання, наприклад, домовитися про місце, час і мету зустрічі.

#### **5. Вправа «Так» (10 хв.)**

**Мета:** удосконалення навичок емпатії і рефлексії.

##### ***Хід проведення.***

Група поділяється на пари. Один з учасників говорить фразу, що виражає його стан, настрій чи відчуття, інший ставить йому запитання, щоб з'ясувати деталі. Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на запитання учасник одержує три позитивні відповіді «так».

#### **6. Вправа «Передавання руху по колу» (5 хв.)**

**Мета:** удосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні, розвиток уяви та емпатії.

##### ***Хід проведення.***

Усі сідають у коло. Один з учасників групи починає діяти з уявним предметом так, щоб його можна було продовжити. Сусід повторює його дію і продовжує вправу. У такий спосіб предмет обходить коло і повертається до першого гравця, який називає переданий йому предмет і кожен з учасників називає, у свою чергу, що передавав саме він. Після обговорення вправа повторюється ще раз.

Психолог:

– Численні дослідження показують, що успіх людини, яка працює в сфері постійного спілкування, на 80 % залежить від її комунікативної компетентності. Непродуктивність у спілкуванні може бути пов'язана з відсутністю комунікативних навичок спілкування, з труднощами їх практичної реалізації (втома, неуважність, умови діяльності, особливості ситуації).

На підтвердження сказаного ведучий аргументовано наводить випадки, коли учасники дискусії пропускали висловлювання інших чи спотворювали предметні позиції під час відтворення розмови з пам'яті.

## **7. Вправа «Диспут» (15 хв.)**

**Мета:** відпрацювання навичок активного слухання.

**Хід проведення.**

Учасники поділяються на дві команди. За допомогою жереба з'ясовують, яка команда яку позицію займатиме з певного питання, наприклад: прибічники засмаги, паління, роздільного харчування і ті, що проти цього.

Члени команд по черзі висловлюють аргументи на користь певної точки зору. Обов'язковою вимогою для учасників гри є підтримка думок суперників і розуміння аргументації. У процесі диспуту той з членів команди, чия черга висловлюватися наступним, повинен реагувати «угу-підтакуванням» і «луною», ставити уточнювальні запитання, якщо зміст аргументації недостатній, у такому разі можна використати парафраз. Аргументи на користь позиції своєї команди дозволено висловлювати лише після того, як той, хто виступає, просигналізує, що його зрозуміли правильно (кивок головою, «так, саме це я і мав на увазі»).

Ведучий стежить за виступами і за тим, щоб учасники диспуту підтримували висловлювання, використовуючи при цьому відповідні реакції. Можна давати пояснення типу «так, ви мене зрозуміли правильно», при цьому повторивши слова співрозмовника, і переконатися в правильності розуміння висловленої думки. Ведучий намагається застерегти учасників диспуту від спроб продовжувати і розвивати думки співрозмовника, приписуючи йому не його слова.

По закінченню ведучий коментує хід вправи, звертаючи увагу на випадки, коли за допомогою парафразу вдалося домогтися уточнення позицій учасників диспуту.

**Запитання до учасників:**

- Які труднощі постали перед вами під час розмови?
- Чи були випадки, коли після парафразу відбувалося уточнення позиції?
- Кому з учасників не вдалося зрозуміти іншого?

## **8. Рефлексія «Остання зустріч» (5 хв.)**

**Мета:** удосконалення комунікативної культури.

**Хід проведення.**

– Уявіть собі, що заняття вже закінчилися, і ви маєте попрощатися. Але чи встигли ви сказати один одному те, що хотіли? Може, ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Можливо, є людина, думку якої про себе ви хотіли б почути? Чи хочете ви подякувати комусь за щось? Зробіть це «тут і тепер».

## **Заняття № 5**

**«Високе покликання та цінність справи»**

**Мета заняття:** сформувати у педагога впевненість у професії, вчити діяти та спілкуватися, стимулювати бажання підвищувати свій професійний рівень, активізувати творчий потенціал педагога.

### **1. Вправа «Мій герб» (10 хв.)**

**Мета:** продовжити знайомити учасників тренінгу, розвивати навички самопредставлення, формувати позитивну самооцінку.

#### ***Хід проведення.***

Всім пропонується на спеціальному аркуші паперу намалювати уявний герб, в якому буде розкрита особистість кожного. Після завершення завдання кожен учасник представляється і по черзі розповідає про свій герб і пояснює чому намалював його саме таким. Наприклад, якщо людина любить музику, то вона може зобразити себе у вигляді ноти чи якогось улюбленого інструмента.

### **2. Вправа «Різні погляди» (15 хв.)**

**Мета:** продемонструвати учасникам тренінгу вплив установок на сприйняття особистості.

#### ***Хід проведення.***

Об'єднати учасників у дві групи. Одній групі дати фотокартку людини, сказавши, що це фото злодія. Запропонувати їм описати цю людину. У цей час іншій групі показати таку саму фотокартку і сказати, що це відомий дитячий лікар.

Коли учасники групи збираються через кілька хвилин усі разом, запропонувати кожній групі описати цю людину (який характер, поведінка, манера спілкування), не називаючи, хто вона така.

#### **Запитання до учасників:**

- На що була спрямована ця вправа?
- Справді, на опис людей вплинула установка. Установка має вплив на наші уявлення про себе та навколишній світ, добро чи зло, погане чи хороше. Одні установки ми робимо самі собі. Інші нам роблять наші батьки, вчителі, друзі. У дитинстві людина схожа на відкриту чисту книжку – що в неї записують, те вона і збереже на своїх сторінках до кінця життя.

### **3. Вправа «Карусель» (10 хв.)**

**Мета:** формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакт, розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

#### ***Хід проведення.***

У вправі організують серію зустрічей, причому щоразу з новою людиною.

Завдання: легко вступити в контакт, підтримати розмову і попрощатися. Члени групи шикуються за принципом каруселі, тобто обличчям один до одного, й утворюють два кола: внутрішнє нерухоме і зовнішнє рухоме.

#### **Приклади ситуацій:**

- Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довгий час не бачили. Ви дуже раді цій зустрічі.
- Перед вами незнайома людина. Познайомтеся з нею.
- Перед вами маленька дитина, вона чогось злякалася. Підійдіть до неї і заспокойте її.

- Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (кохану), ви дуже раді зустрічі.

Час на встановлення контакту і проведення бесіди 3-4 хв. Потім ведучий дає сигнал, і учасники тренінгу переходять до наступного учасника.

#### **4. Вправа Мозковий штурм «Урок» (5 хв.)**

**Мета:** розвиток вміння працювати у групі, приймати групове рішення; вільно добирати і висловлювати асоціації.

##### **Хід проведення.**

- На аркуші А – 1 вертикально записуємо слово «допомога». Шляхом вільного висловлювання запишіть слова, які асоціюються з уроком, що починаються з літер «д», «о», «п», «о», «м», «о», «т», «а». Це можуть бути іменники, прикметники, дієслова. У кожного різні відчуття щодо однієї й тієї самої речі.

#### **5. Вправа «Портрет ідеального волонтера» (20 хв.)**

**Мета:** навчитись створювати образи волонтерів; пошук помилок, які заважають бути успішним волонтером.

##### **Хід проведення.**

Робота в 3 групах:

1 групі дається завдання створити портрет невдалого і неуспішного волонтера, вказавши на його помилки і причини такого становища.

2 група описує волонтера успішного і створює його портрет з перевагами, завдяки яким він став успішним.

3 групі потрібно від імені міністерства соціальної політики України запропонувати щось нове щодо структури, зміст, методів і прийомів допомоги, ролі волонтера.

Кожна група зачитує і захищає свого волонтера і свій список. У кінці ми виділяємо, які помилки не потрібно допускати у своїй роботі, щоб не стати поганим волонтером, а чому потрібно вчитися, щоб стати успішним фахівцем.

##### **Обговорення:**

- Звичайно, навіть у найуспішнішого волонтера були кризи і поразки та ті факти, які ставили його у глухий кут, але не той волонтер успішний, який не припускається помилок, а той, хто зробивши помилку, не опускає руки, а проаналізувавши їх, зміг прийняти і вдосконалити їх у своїй складній роботі. Не бійтеся робити помилки, найголовніше вмійте з них виносити для себе правильні висновки.

#### **6. Вправа «Пошта» (5 хв.)**

**Мета:** емоційно позитивне підведення підсумків заняття для покращення роботи на наступному занятті.

##### **Хід проведення.**

В торбинці знаходяться аркуші з написами імен усіх учасників групи. Кожен по черзі вибирає аркуш і на зворотньому боці пише побажання або комплімент для адресата. Після цього аркуші роздають учасникам групи.

### Запитання до учасників:

- Що ви відчували, отримавши повідомлення?

### Заняття № 6

#### «Я»

**Мета:** зниження емоційного напруження, розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини й уміння адекватно висловлювати свій.

#### 1. Вправа «Знайомство» (10 хв.)

**Мета:** ближче познайомити учасників між собою, створити умови для ефективної співпраці.

#### *Хід проведення.*

Усі учасники стають в одне спільне коло. По черзі, починаючи з тренера, кожному учасникові потрібно назвати себе й сказати щось позитивне про себе. Фразу можна запропонувати розпочати словами: "Мене звати... Моя краща подруга (друг) про мене сказала (в) б (би), що я..."

#### 2. Вправа «Автопортрет» (15 хв.)

**Мета:** звернути увагу учасників на унікальність кожної особистості.

#### *Хід проведення.*

Під тиху музику намалювати символічний автопортрет, тобто піктограму. Дати незвичайний заголовок малюнку. Виконані портрети вивішуються тренером на дошці. Учасники аналізують бачення кожного малюнка, відчуття, настрої, емоції, які він викликає, вказують, кому він належить. Обговорення.

#### 3. Вправа «Дзеркало гніву» (15 хв.)

**Мета:** спонукати учасників до самоаналізу та самовдосконалення.

#### *Хід проведення.*

– Якщо ви конфліктуєте з кимось, візьміть у руки аркуш паперу і згадайте людину, на яку ви сердиті, і хотіли б, щоб у ній щось змінилось (член сім'ї, колеги, учні, друзі) і напишіть: «Мене захоплює ...» (тобто 5 пунктів, якими ця людина вас захоплює). Після цього напишіть друге: «Те, що мені не подобається в Х...».

– Тепер поверніться до першої вправи і викресліть ім'я тієї людини, якій ви давали характеристику, і напишіть своє. Перечитайте і подумайте, наскільки це збігається з вашими характеристиками.

- Чи вийшло так, що те, що захоплює вас в іншій людині, захоплює і в собі, а те, що не подобається в іншому, не подобається в собі?

#### **Обговорення.**

Підвести до висновку про те, що чим більше позитивних рис, ми знаходимо в людях, тим більше їх у нас самих.

#### 4. Вправа «По той бік дороги» (15 хв.)

**Мета:** виявити, наскільки толерантною є група.

#### *Хід проведення.*

Запросити учасників стати посередині кімнати. У центрі проходить уявна дорога. Тренер називає певні твердження. Ті учасники, які



погоджуються з цими висловами, мають перейти на праву сторону "дороги", а ті, хто не погоджується – на ліву. При цьому слід, щоб учасники звернули увагу на те, хто з ними по один бік дороги.

- У мене в дитинстві було прізвисько.
- Я маю старшу сестру.
- Важливо під час спілкування завжди уникати сварок і конфліктів.
- Дуже легко спілкуватися з людиною, в якій високе самооцінювання.
- Я люблю морозиво.
- У конфлікті завжди можна визначити "сторону, яка має рацію" і "сторону, яка не має рації".
- Я не люблю відпочивати на морі.
- Мене дратують люди, які нав'язують свої погляди.
- Я люблю читати детективи.
- Мені з власного досвіду знайомий внутрішній конфлікт, зумовлений, з одного боку, бажанням добре поїсти, а з іншого боку - бажанням мати стрункий стан.
- Я хочу одержати задоволення від цього тренінгу.

Провести обговорення тверджень у формі дискусій.

### **5. Вправа «Воскова свічка» (5 хв.)**

**Мета:** формувати відчуття довіри, безпеки, єдності.

**Хід проведення.**

Станьте у тісне коло. Бажаючий стає у центр кола, замружує очі й дозволяє групі похитати себе, тримаючи за плечі й верхню частину тулуба. Це може бути рух за годинниковою стрілкою або навпаки чи хитання з одного боку в інший. Стопи ніг того, хто стоїть у центрі, не повинні відриватись од підлоги. Цю процедуру проробляють усі.

**Запитання до учасників:**

- Як ти почувався, коли був у центрі кола?
- Про що думав, коли був членом групи і гойдав інших? Якого набув досвіду?
- Чи є відмінності в поведінці групи залежно від того, хто є в центрі кола?
- Який висновок можна зробити про групу та її членів?

### **6. „Невербальне прощання” (5 хв.)**

**Мета:** закріплення позитивних вражень від заняття

**Хід проведення.**

Учасники стають у коло. Їм пропонується висловити своєму сусіду зліва прощання і побажання за допомогою міміки і жестів.

## **Заняття № 7**

### **«Важлива справа»**

**Мета заняття:** формувати позитивну мотивацію до вчительської професії; розвивати вміння встановлювати комунікативний контакт з іншими, сприймати і розуміти емоційний стан іншої людини.

### **1. Вправа «Чарівна паличка» (5 хв.)**

**Мета:** встановлення контакту між учасниками, налаштування на роботу у групі.

#### **Хід проведення.**

У тренера в руках «чарівна паличка», яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому з учасників тренінгу. Той, у кого «чарівна паличка», теж передає її із словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються.

### **2. Вправа «Мікрофон » (10 хв.)**

**Мета:** заняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.

#### **Хід проведення.**

Учасникам тренінгу пропонується продовжити речення:

- Якби мій настрій мав колір, то він би був...
- Якби мій настрій міг звучати, то він би зазвучав, як...
- Якби мій настрій оцінити за 10-бальною шкалою, то він відповідав би...

Замість мікрофона використовуємо маркер. Висловлюються всі учасники тренінгу.

### **3. Вправа « Електропотяг» (10 хв.)**

**Мета:** навчити педагогів приймати і передавати невербальну інформацію, формувати мімічну та пантомімічну виразність.

#### **Хід проведення.**

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари і стати один навпроти одного.

– Уявіть, що ви і ваш партнер їдете в різних вагонах електропотягу. Вам потрібно йому щось повідомити, але вас не чути через товсте скло та шум потягу. Спробуйте передати те, що хотіли, за допомогою міміки та пантоміміки, і одержіть відповідь.

Потім учасники тренінгу міняються ролями.

#### **Запитання до учасників:**

- Що було важче, донести чи сприйняти інформацію?

### **4. Вправа «Сунична галявина » (10 хв.)**

**Мета:** швидке зняття втоми, відновлення працездатності.

#### **Хід проведення.**

Тренер пропонує учасникам:

- Сядьте зручно на стілець. Закрийте очі, прийміть зручну позу. Зробіть декілька глибоких вдихів і видихів. Після цього уявіть собі суничну галявину так, ніби вона перед вами. Суниці дозріли, вони навколо вас скрізь. Галявина схожа на зелений килим, оздоблений червоними коштовностями, на якому

яскравим блиском світяться маленькі крапельки роси. Побудьте на цій суничній галявині. Відчуйте пахощі цвітіння лісових трав. Скуштуйте свіжої ароматної суниці. Робіть на галявині те, що вам хочеться... Або нічого не робіть, просто побудьте там скільки вам захочеться...

**Рефлексія:**

- Після повернення з галявини поділіться своїми враженнями.

**5. Вправа «Позитивне мислення» (15 хв.)**

**Мета:** навчитися брати відповідальність за своє життя і формувати на цій основі позитивне мислення.

**Хід проведення.**

Психолог пропонує учасникам об'єднатися в пари. Після цього особа А повинна згадати випадок, коли її несправедливо образили, а особа Б повинна довести, що особа А могла би уникнути цього, якщо б поводитися по-іншому, а також особа Б повинна допомогти зрозуміти особі А, який позитивний досвід вона здобула. Через 3 хв – зміна ролей.

**Запитання до учасників:**

- Як ви себе почували в ролі А і в ролі Б? Які емоції ви переживали?

- Чи вдалося вам набути нового життєвого досвіду?

– Одним із способів прийняття себе є поглиблення, усвідомлення своєї вартості. Кожна людина має свої сильні сторони і саме на них повинна заснувати спілкування з іншими, проте іноді люди навіть не здогадуються про свої переваги. Якщо ви з'ясуєте власні сильні сторони, то збільшите самоповагу і поглибите прийняття себе іншими.

**6. Вправа «Мій портрет у променях сонця» (10 хв.)**

**Мета:** сприяти позитивному сприйняттю «СВОГО «Я».

**Хід проведення.**

Психолог просить учасників подумати і відповісти на запитання: «Чому кожен з вас заслуговує на повагу?».

Потім кожен малює сонце, у центрі сонячного кола пише своє ім'я або малює свій портрет, а вздовж сонячних променів записує свої позитивні риси.

– Постарайтеся, щоб сонячних променів було якнайбільше.

Бажаючі зачитують список своїх рис, чіпляють своє сонце на дошці, діляться своїми почуттями і враженнями від вправи.

**7. Вправа «Тунель доброзичливості» (5 хв.)**

**Мета:** навчитись позитивно і доброзичливо спілкуватись

**Хід проведення.**

Учасники стають у дві колони обличчям один до одного, створюючи тунель. По черзі кожен має пройти по тунелю і з одного боку отримати вербальне заохочення (добрі слова, комплімент), з іншого – невербальну підтримку (обійми, поглажування, рукостискання тощо).

**8. Вправа «Усмішка По Колу» (5 хв.)**

**Мета:** сприяти встановленню контакту між усіма учасниками групи.

**Хід проведення.**

Учасники сидять в колі, беруться за руки. Перший учасник повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч, усміхається йому. При цьому можна «взяти» усмішку обережно в долоні і передати її іншому.

## **Заняття № 8**

### **«Стрес – це нормально!»**

**Мета заняття:** з'ясувати вплив стресових ситуацій на організм і психіку людини, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу, розвивати навички подолання негативних емоційних станів.

#### **1. Вправа «Привітання» (10 хв.)**

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

#### **Хід проведення.**

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.

#### **2. Вправа «Я відчуваю» (5 хв.)**

**Мета:** уточнення почуттів присутніх на тренінгу.

#### **Хід проведення.**

Учасники тренінгу по колу продовжують вислів «Сьогодні я відчуваю...».

#### **3. Вправа Інформаційне повідомлення «Стрес» (5 хв.)**

**Мета:** аналіз чинників, що впливають на стреси у житті кожної людини

#### **Хід проведення.**

Учасники об'єднуються у дві групи за принципом: квіточка, метелик. їм надається інформація на аркушах А4, яку вони вивчають у своїх групах, а після цього обмінюються двома учасниками й розповідають, про що щойно дізнались.

#### **Приклад інформації**

Стрес може бути 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 педагогів 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 почуваетесь 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 письменника Л. Толстого: «Людина розумом може і повинна позбутися того, що її турбує».

#### **4. Вправа «Автобіографія за 45 секунд» (15 хв.)**

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

##### ***Хід проведення.***

Учасникам дають завдання коротко написати свою біографію, в якій було би все про них зрозуміло. Після цього ведучий повідомляє, що час для розповіді – 45 с. Реально ніхто не вкладається в цей час так, щоб розказати про себе достатньо.

**Рефлексія:** проводиться обговорення результатів і обмін почуттями.

#### **5. Вправа «Лист до себе» (10 хв.)**

**Мета:** розслаблення.

##### ***Хід проведення.***

– 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, ніж у 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.

#### **6. Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую» (15 хв.)**

**Мета:** усвідомлення учасниками факту свого існування, формування вмінь самоаналізу.

***Хід проведення.***

– Напишіть 10 або більше речень, які б починалися зі слів «Я хочу...» (час роботи 5 хв.) аналогічно з реченнями «Я мушу...» і «Я повинен...». А тепер напишіть про самостійні рішення, які приймаєте «тут-і-тепер».

**7. Вправа «Книга мого життя» (10 хв.)**

**Мета:** релаксація.

***Хід проведення.***

– Сядьте зручно. Зробіть кілька спокійних вдихів під вислів «мені добре». Заплющте очі, уявіть собі білий екран, на якому будуть послідовно змінюватись картини. Ось перед вами дерево великим планом, яке поступово віддаляється, ось хмари, що повільно плывуть і теж зникають, здається, ваш погляд на чомусь затримується..., дайте волю своїй уяві...

Кожний подумки повертається до свого дитинства. А дитинство та казка нерозлучні, як нерозлучні річка і береги, сонячне світло і день, квітка і земля, ніч і місяць. Кожний любив слухати казки, і ви можете знову і знову згадати, як ви всім серцем співчували та співпереживали з головним героєм, проходячи разом з ним через усі випробування та радіючи за нього та за його успіхи. Кожний любив не раз гортати сторінки книги, вкотре розглядаючи малюнки з казковими героями.

Ви можете переглянути іншу книгу – книгу вашого життя, і знайти в ній найцікавіші сторінки. Згадайте себе сімнадцятирічним (про що мріяли, ким хотіли стати). Похваліть себе за кожную удачу, за кожний успіх. Ви доклали зусиль, виявили здібності, у вас щось вийшло – і це чудово. Перегорнемо наступну сторінку. На цих сторінках ви бачите себе радісною і щасливою, впевненою і задоволеною людиною, яка легко долає труднощі й досягає успіху в своїх справах. Іноді вам трапляються сторінки, де ви бачите свої колишні поразки, невдачі, де ви когось образили або образили вас, де вас роздирає гнів, клебоче обурення, мучить почуття провини, страху, образи. Ви можете вирвати ці сторінки зі своєї книги, зробивши з них паперові літачки, та пустивши їх за вітром, помахавши їм рукою, попрощавшись з ними назавжди. Або ви можете залишити їх та подякувати кожній ситуації за те, що отримали в ній уроки життя, бо не можна навчитись жити без труднощів.

Скажіть «дякую» всім своїм учителям – життєвим проблемам і труднощам, за можливість порівняти і зрозуміти стан злету та падіння, неприємності й радощі, гіркоту поразки й радість перемоги. Без неприємностей ми дуже швидко звикли б до радощів життя і воно було б нудне та нецікаве. Подякуйте всім, хто колись вас образив, знехтував, відмовив, – вам було боляче, проте ви духовно піднялись на одну, а може, на кілька сходинок.

А тепер погортайте свою книгу знову вперед і поверніться у сьогоднішній день, у цю годину, у цю кімнату. Зробіть глибокий вдих та енергійний видих під вислів «Я бадьорий» і розплющте очі.

**Рефлексія:**

- Ви мали змогу перегорнути книгу свого життя. Поділіться своїми думками, враженнями та дайте відповідь на запитання.

### **8. Вправа на завершення „До зустрічі” (5 хв.)**

**Мета:** створення позитивної психо-емоційної атмосфери у групі.

#### **Хід проведення.**

Учасники об'єднуються у дві великі групи (зовнішнє коло і внутрішнє коло). Стають один навпроти одного. Завдання для учасників зовнішнього кола, яке рухається за часовою стрілкою, усміхнутися і сказати кожному, хто до них підходить, комплімент чи щось приємне.

### **Заняття № 9**

#### **«Стрес – це нормально!»**

(продовження)

#### **1. Вправа «Знайомство» (10 хв.)**

**Мета:** підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи.

#### **Хід проведення.**

Учасники сідають у коло. Кожен називає своє ім'я та продовжує речення «Я найбільше люблю...».

#### **2. Експрес-опитування (10 хв.)**

– Ми вже досить довго говоримо про стрес, кожен з нас вкладає свій зміст у це поняття. Дайте відповідь на такі запитання

- Що таке стрес?
- Чи були у вас стресові ситуації?
- Які емоції вас супроводжували?
- Як ви поводитися?

#### **3. Вправа Інформаційне повідомлення «Подолання стресів» (5 хв.)**

**Мета:** ознайомити із ресурсами, які допоможуть подолати стрес.

#### **Хід проведення.**

– Людині постійно доводиться долати труднощі, однак далеко не всі вони впливають на психіку та викликають стрес. Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні) ресурси.

**Внутрішні ресурси:** погодженість реального і бажаного «Я» особистості, самоповага (оцінка цієї відповідності впливає з порівняння уявлень про себе: який я є насправді («Я»- реальне) і яким я хотів би бути («Я»- ідеальне), відповідність досягнень прагненням, відчуття сенсу життя, усвідомлення діяльності й поведінки; віра в досяжність поставлених завдань, упевненість у тому, що все, що з людиною відбувається, є наслідком власних зусиль і вчинків, екстравертованість – особистісна характеристика, що визначає спрямованість інтересів на навколишній світ. Добре фізичне здоров'я, витривалість, уміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення), високий рівень психолого-педагогічної культури.

**Зовнішні ресурси:** міжособистісна і соціальна підтримка – підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога у справах. Це дає людині змогу здійснювати емоційне розкриття, переживати почуття згуртованості. Важливим є також збереження або бажання зміни статусу – сімейного, посадового, соціального.

Індивідуальні особливості, які спричиняють зниження стресостійкості: підвищена тривожність, ворожість, самоагресія, емоційна збудливість, нестабільність, песимістичне ставлення до життєвої ситуації, тривалі негативні переживання, замкненість; труднощі самореалізації; сприйняття себе як невдахи, внутрішньоособистісні конфлікти.

Знання ресурсів стійкості людини до стресів дає їй змогу усвідомлено працювати над собою запобігаючи їхній негативній дії.

#### **4. Вправа «Я переживаю стрес, коли...» (10 хв.)**

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

##### **Хід проведення.**

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.

#### **5. Вправа «Місце спокою» (5 хв.)**

**Мета:** розслаблення.

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

##### **Хід проведення.**

– 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 відчуваєтеся 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,

### **6. Вправа-проект «Правила душевної рівноваги» (20 хв.)**

**Мета:** розвиток групової згуртованості.

#### **Хід проведення.**

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.

#### **Запитання до учасників:**

- Чи можна ваш проект втілити у життя?
- Що ви хотіли б змінити від сьогодні?

### **7. Вправа-модель «Вчинки для позитивного майбутнього» (20 хв.)**

**Мета:** самоаналіз, рефлексування.

#### **Хід проведення.**

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 вам 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.

### **8. Вправа «Струм» (5 хв.)**

**Мета:** створення у членів групи почуття цілісності, приналежності до однієї команди, об'єднаної спільною метою.

#### **Хід проведення.**

Учасникам, які стоять у колі, тримаючись за руки, дається установка відчутти себе складовими цілісного організму, відчутти струм, який зароджується в колі й передається через руки всіх у єдину команду.

## 9. Прощання „Твої можливості” (5 хв.)

**Мета:** створення позитивної психоемоційної атмосфери у групі.

### **Хід проведення.**

Учасники стають у коло. Кожен учасник по черзі звертається до свого сусіда справа і висловлює: „Досягнути твоїх цілей тобі допоможуть твої...” (перелічує сильні сторони учасника).

## Заняття № 10

### «Психічне здоров'я волонтера»

**Мета:** звернути увагу педагогів на важливість збереження їх психічного здоров'я; профілактика педагогічного вигорання.

#### 1. Вправа «Привітання» (10 хв.)

Учасникам роздаються аркуші для малювання та пропонується намалювати як вони себе зараз почувають. Потім представляють по черзі кожен свій малюнок називаючи своє ім'я і коротко описують свої почуття.

– Традиційною у проведенні тренінгів є вправа на знайомство. Зараз я пропоную кожному з вас намалювати як ви себе зараз почуваєте на даний момент. Потім по черзі ви називаєте своє ім'я і представляєте малюнок.

#### 2. Інформаційне повідомлення (5 хв.)

– Здоров'я є необхідною умовою активної життєдіяльності, самореалізації і щастя людини, визначає потенціал людини. Воно формується і виявляється впродовж усього її життєвого шляху, одним із найважливіших етапів є період професійної діяльності.

Професія педагога вже давно входить до групи ризику розвитку невротичних, психосоматичних розладів.

Чинники, що впливають на стан здоров'я педагогів:

- підвищена тривалість робочого дня,
- високе психоемоційне напруження,
- професійна відповідальність за результати діяльності.

Урок, що в структурі робочого часу вчителя посідає основне місце, є тим головним навантаженням, яке ставить до його нервово-психічної сфери високі вимоги. При навантаженні 18-24 год. на тиждень педагоги в середньому працюють 10-12 год. на день.

Робота педагога з батьками, дітьми, колегами передбачає не лише професіоналізм, комунікативну культуру, компетентність, а й високу емоційну стійкість, уміння володіти собою, неупередженість, стриманість, толерантність.

#### 3. Вправа «Від 1 до 10» (10 хв.)

**Мета:** розкрити суть поняття «здоров'я»:

- з – задоволений,
- д – достатній,
- о – оптимістичний,
- р – радісний,

- о – організований,
- в – веселий, впевнений,
- я – яскравий.

- Оцініть наявність цих рис у себе за десятибальною системою.
- Що характеризує психічно здорову людину?

#### **4. Вправа «Невербальний контакт» (10 хв.)**

**Мета:** розминка учасників, їхнє емоційне входження у тренінг.

**Хід проведення.**

Один член групи сидить із заплющеними очима, інші по черзі підходять і торкаються його руки, а він повинен вгадати, хто це був.

#### **5. Вправа «Колесо життя» (10 хв.)**

**Мета:** визначити фактори, які впливають на здоров'я особистості.

**Хід проведення.**

– Існує дуже багато визначень поняття «здоров'я». В основу цієї вправи покладено концепцію здоров'я перших поселенців Канади, які сприймали життя як колесо. Відповідно до цього світогляду, все в житті має бути в гармонії. (Психолог подає інструкцію, малюючи схему колеса життя на дошці.)

– Намалуйте велике коло на аркуші паперу, потім намалуйте маленьке коло в центрі великого й позначте його як центр. Намалуйте 8 спиць від центра до великого кола, кожна з яких прямо протилежна іншій і може продовжуватися за межами великого кола. Позначте кожну спицю так: духовна, інтелектуальна, екологічна, фізична, професійна, емоційна, соціальна, психологічна. Кінець і початок спиць позначте таким чином, щоб біля її центра були назви з негативним відтінком, тобто зі знаком «-», а біля великого кола – назви з позитивним відтінком, тобто «+»: духовна (неактивний – активний), інтелектуальна (самовдоволений – допитливий), екологічна (недбалий – дбайливий), фізична (нездоровий – здоровий), професійна (незадоволений – задоволений), емоційна (нестійкий – стійкий), соціальна (самотній – несамотній), психологічна (неадаптований – адаптований). Тепер знайдіть і позначте на кожній спиці місце, яке відповідає вашому стану, і з'єднайте їх суцільною лінією. Якщо ви все зробили правильно, то повинно утворитися коло.

- В якому з аспектів життя ви найздоровіші?
- Які сфери вашої життєдіяльності необхідно вдосконалити?
- Яким чином ви можете це зробити?

Наші установки мають вплив на наші уявлення про себе та навколишній світ, добро чи зло, погане чи хороше. Одні установки ми робимо самі собі. Інші нам роблять родичі, друзі, адміністрація, колеги. То чи впливають установки на наш загальний стан?

#### **6. Вправа «Мій колектив» (20 хв.)**

**Мета:** стимуляція творчого мислення, групова взаємодія.

**Хід проведення.**

Психолог пропонує мікрогрупам створити плакат на тему: «Який колектив ми хотіли би бачити».

Потім кожна група демонструє свої роботи, а тренер ініціює обговорення.

### **7. Вправа «Уявна розмова зі своєю професією» (10 хв.)**

**Мета:** розвиток внутрішньої мотивації особистості.

#### **Хід проведення.**

– Ваша професія – це не тільки диплом, робоче місце, зарплата, колеги. Вона матеріалізується не тільки в зовнішніх атрибутах, які можна побачити, відчуті на дотик. Вона – це і ви з усією кількістю психічної енергії, яку ви виділяєте і вкладаєте у вашу професію. Вона – це тисячі інших людей, котрі теж наповнюють її певною кількістю енергії. Уявіть собі, що ваша професія – жива істота. Як і з будь-якою живою істотою, з нею можна і потрібно спілкуватися: дякувати їй, хвалити, поважати, просити тощо.

Полюбіть свою професію – і вона полюбить вас! Можна витратити десятиліття на свою професійну діяльність, але якщо працювати «без вогника», «без душі», без інтересу, то і результати діяльності будуть невтішними. Не чекайте в такому разі віддачі від неї. А якщо працювати творчо, «з вогником», вкладаючи всю душу в роботу, результат, як правило, виправдає себе. Можна «заземлити» свою професію на книгах (літературі за фахом), підручниках, символах успіху в професійній сфері (дипломах, грамотах, сертифікатах, значках, статуетках тощо). Тоді, спілкуючись зі своєю професією, ви не тільки називаєте її на ім'я, а й звертаєте погляд на відповідні атрибути професії (найкраще на ті, що пов'язані з вашими професійними досягненнями). Можна звертати свій погляд у Космос, контактуючи зі своїм професійним полем (якщо ви аматор езотерики). В уявній розмові зі своєю професією головне – щоб спілкування було щирим, емоційним. Бажано, щоб ви спілкувалися, використовуючи прості вислови. Психологічний ефект від виконання цієї вправи полягає в тому, що ви впливаєте на свої інтереси, потреби, мотиви, на своє ставлення до професії.

### **8. Вправа «Вдячність» (15 хв.)**

**Мета:** активізувати й усвідомити прояви мотивів допомоги.

#### **Хід проведення.**

Подумайте про людей, які вам допомагають, роблять для вас приємні та важливі речі, розуміють вас. Візьміть аркуш паперу й напишіть короткого листа з подякою комусь із цих людей.

За бажанням можна зачитати листа.

### **9. Вправа «Рюкзак, м'ясорубка, корзина» (5 хв.)**

**Мета:** визначити наскільки справдилися очікування від тренінгу.

#### **Хід проведення.**

– Я пропоную аркушики із записами ваших очікувань покласти в рюкзак, якщо ви взяли на цьому семінарі для себе щось нове, у м'ясорубку – якщо вам потрібно щось обміркувати, і викинути в корзину, якщо вважаєте, якщо нічого корисного ви не отримали.

**10. Підведення підсумків (10 хв.)**

– Намагайтеся уникати стресових для вас ситуацій. Спробуйте перенести увагу, візьміть собі за правило не приймати серйозних рішень, коли ви надто схвильовані. Не перебільшуйте небезпеку. Намагайтеся не «накручувати» себе домислюваннями, дофантазовуваннями. Вчіться розмежовувати справді небезпечну для вас ситуацію і ситуацію, яка є просто нелегкою. Якщо ви помилились, повелися необачно, не картайте себе за це. Краще проаналізуйте ситуацію, що склалася, і подумайте, що ви хочете змінити, як і коли. Будьте доброзичливими до оточення. Будьте терплячими. Вмійте вибачати, не допускайте, щоб роздратування переросло у важку образу, а образа – в ненависть, яка здатна знищити вас самих. Намагайтеся завжди бути зайнятими, якщо нецікавою, то принаймні необхідною справою для вас, сім'ї, учнів. Якщо у вас багато проблем, які створюють тривожний настрій – не впадайте у розпач. Беріть ваші стреси в свої сильні руки та використовуйте їх, мобілізуючи здатність для досягнення успіху.