СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ: ДІАГНОСТИКА ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

КОВАЛЬКОВА Т.О.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9140-7003

Специфіка педагогічної діяльності обумовлює особливу значущість психологічних якостей, що сприяють міжособистісній взаємодії викладача зі своїми слухачами. Саме існування цих якостей слід вважати найважливішою ознакою професіоналізму. До організації навчального процесу висувають особливі вимоги: якість навчання, його ефективність, у ньому має виявлятися професіоналізм педагога [1].

До психологічних якостей, що необхідні педагогу, належать: гнучкість, рефлексивність, товариськість, емпатійність, наполегливість. Під час емоційного вигорання процеси змін в особистості викладача прискорюються. Позитивні зміни спрямовані на розвиток особистості викладача, негативні – на їх деформацію. Результатом подолання емоційного вигорання є особистісний розвиток викладача, що призводить до розширення можливостей особистості педагога на основі його потенціалу. У цих викладачів можуть проявлятися такі особистісні риси: емоційна стійкість, сміливість, самостійність та високий рівень самоконтролю [2; 3; 4].

Проблема вивчення синдрому емоційного вигорання вчителів є надзвичайно актуальною, оскільки на сьогоднішній день на педагога діє велика кількість різноманітних чинників. На виникнення синдрому емоційного вигорання впливають як індивідуальні особливості особистості: невміння контролювати свій емоційний стан, емоційна нестійкість, невисока особистісна витривалість, інтернальний локус контролю, наявність акцентуацій характеру, так і особливості професійної діяльності викладача: психоемоційне напруження; швидкий темп роботи; інформаційні перевантаження; емоційна спустошеність із-за великої кількості комунікацій; значне голосове навантаження; великий обсяг зорової роботи; переважання в процесі трудової діяльності статичного навантаження; порушення режиму праці і відпочинку; відчуття відсутності соціальної підтримки; наявність великої кількості стрес-факторів, які впливають на самопочуття педагога, його працездатність, професійне здоров’я та навіть якість роботи.

Проаналізуємо позиції науковців щодо проблеми емоційного вигорання. Найбільш розробленими аспектами синдрому емоційного вигорання є: визначення сутності синдрому емоційного вигорання (М. Баріш, Л. Карамушка, С. Максименко, Х. Маслач, Х. Сиксма, Дж. Фрейденбергер, В. Шауфелі та ін.); дослідження детермінант розвитку синдрому (М. Борисова, Н. Булатевич, А. Дроздова, В. Дудяк, Ю. Жогно, Т. Зайчикова, С. Кахілі, Л. Леженіна, О. Марковець, Л. Матвієнко, В. Орел, В. Павленко, Н. Чепелєва та ін.); з’ясовування засобів профілактики та корекції синдрому (М. Борисова,

А. Василенко, Н. Водопьянова, М. Воронцова, Н. Грисенко, Є. Ільїн, К. Лаврова, К. Малишева, Н. Назарук, Л. Тищук, О. Хайрулін, Я. Чаплак та ін.); розробка психодіагностичного інструментарію (В. Бойко, Н. Водоп'янова, О. Рукавішніков). Вчені наголошують на тому, що синдром емоційного вигорання призводить до погіршення фізичного та психічного здоров'я, зниження ефективності роботи, розвитку негативних установок стосовно колег та інших негативних наслідків.

Психолог Фройденберг описував «вигораючих» особистостей як співчуваючих, гуманних, м'яких, захопливих, ідеалістів, орієнтованих на людей, і – одночасно – нестійких, інтровертованих, одержимих настирливими ідеями (фанатичних), «полум'яних». Вчений виділив також особистісні якості, що сприяють уразливості до синдрому емоційного вигорання. Фройденберг назвав схильними до вигорання осіб, що перевантажені відповідальністю і повсякденними обов'язками; тих, хто працює занадто багато протягом тривалого періоду часу з великою інтенсивністю. Іншими особливостями особистостей, що мають схильність до вигорання, є такі: прагнення до неодмінного успіху, гіпервідповідальність; наявність невеликої кількості інтересів, окрім роботи чи їхня повна відсутність; впевненість людини в тому, що вона є єдиною, яка спроможна впоратися із завданням [5]. До цього списку Махер додає низький рівень емпатії і авторитарний стиль керівництва. В.В. Бойко вказує наступні особистісні фактори, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання: схильність до емоційної холодності, слабка мотивація емоційної віддачі у фаховій діяльності, схильність до інтенсивного переживання негативних обставин у професійній діяльності [6].

Емоційне вигорання – це набутий стереотип професійної поведінки. Вигорання негативно позначається на виконанні фахової діяльності й шкодить стосункам «вчитель-учень» і «викладач-студент». Емоційне вигорання – це професійна деформація особистості, яка виникає під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Подолати емоційне вигорання можна за допомогою подолання цих негативних чинників [7].

Проаналізуємо *зовнішні* чинники, які провокують емоційне вигорання:

- Хронічно напружена психоемоційна діяльність. Робота професіонала пов'язана з комунікацією із людьми: із сприйняттям, запам'ятовуванням і інтерпретацією візуальної, звукової та письмової інформації.
- Дестабілізуюча організація діяльності. До її основних характеристик належить відсутність чіткого планування навчальних занять, недолік устаткування, недостатньо структурована і розпливчата навчальна інформація тощо. Дестабілізуючі обставини позначаються не лише на самому професіоналові, але й на суб'єкті професійного спілкування, тобто на учні чи студенті та на відносинах «вчитель-учень» і «викладач-студент».
- Підвищена відповідальність за свої професійні функції. Професія викладача вимагає наявності почуття обов'язку і високого рівня відповідальності. Маючи на меті своєї фахової діяльності становлення особистості учнів та студентів, викладач має управляти процесом

інтелектуального й емоційного розвитку слухачів, формуванням їх внутрішнього світу.

- Неблагополучні психологічні обставини фахової діяльності вчителя. У професії педагога нерідко трапляються конфліктні ситуації як між керівництвом і педагогом, так і між самими колегами. Нервова атмосфера спонукає викладачів витрачати зайві емоції чи, навпаки, шукати способи їх економії.
- Психологічно важкий контингент учнів чи студентів. Це слухачі з високою агресивністю, акцентуйованими рисами характеру та соціальною неадаптивністю.

Внутрішні чинники, що впливають на розвиток синдрому:

- Схильність до емоційної ригідності. Емоційне вигорання частіше виникає у особистостей, що є менш реактивними й емоційно стриманими. Формування симптомів вигорання відбувається повільніше у імпульсивних людей.
- Інтенсивна інтеріоризація обставин фахової діяльності. Завищена відповідальність за доручену роботу провокує виникнення синдрому, особливо у молодих фахівців, які сприймають все занадто емоційно, віддаються справі без залишку.
- Слабка мотивація емоційної віддачі у фаховій діяльності. Така ситуація виникає або якщо викладач не зацікавлений проявляти співучасть і емпатію у навчальній діяльності, або не звик їх проявляти учням чи студентам.
- Моральна дезорієнтація особистості. Це – нездатність жити на основі чесності, поваги гідності іншої людини. Моральна дезорієнтація відбувається у зв’язку з невмінням відрізнити добре від поганого [7].

Розглянемо погляди вчених щодо стадій емоційного вигорання.

Дж. Гринберг пропонує розглядати емоційне вигорання як п’ятиступінчатий прогресуючий процес.

1. Перша стадія емоційного вигорання («медовий місяць») відбувається, коли педагог задоволений своєю роботою, ставиться до професійних завдань з ентузіазмом. Однак у міру продовження робочих стресів професійна діяльність починає приносити менше задоволення й вчитель стає менш енергійним.

2. Друга стадія («недолік палива»). З’являються апатія, втома, проблеми зі сном. При відсутності додаткової мотивації й стимулювання з боку колег та керівництва у вчителя губиться інтерес до своєї професійної діяльності або зникає привабливість роботи в даній організації чи продуктивність його діяльності. У вчителя можливі порушення трудової дисципліни й відсторонення від професійних обов’язків. У випадку високої мотивації фахівець може, відчуваючи своє вигорання, підживлюватися внутрішніми ресурсами на шкоду власному здоров’ю.

3. Третя стадія (хронічні симптоми). Надмірна робота без відпочинку призводить до таких явищ як виснаження та схильність до захворювань, а також до злості, хронічної дратівливості або почуття пригніченості, «загнаності у кут». Відбувається постійне переживання нестачі часу.

4. Четверта стадія (криза). На цій стадії часто розвиваються хронічні захворювання, у результаті чого людина частково або повністю втрачає свою

власну працездатність. Підсилюються переживання незадоволеності самоефективністю та якістю життя.

5. П’ята стадія емоційного вигорання («прибивання стіни»). Психологічні й фізичні проблеми переходять у гостру форму й можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань, що загрожують життю людини. У педагога з’являється велика кількість проблем, що його кар'єра перебуває під загрозою [8].

Динамічна модель Б. Перлман і Є.А. Хартман представляє чотири стадії емоційного вигорання.

1. Перша стадія – напруженість, пов’язана з додатковими зусиллями адаптації до робочих вимог. Таку напруженість викликають наступні типи ситуацій. Перший випадок, коли уміння й навички вчителя недостатні, щоб відповідати професійним вимогам. Другий випадок, коли робота може не відповідати очікуванням педагога, його потребам чи цінностям. І у першому, і у другому випадку створюються протиріччя між суб’єктом і його професійним оточенням, що запускає процес розвитку емоційного вигорання.

2. Друга стадія пов’язана із сильним переживанням стресу. У деяких вчителів стресогенні ситуації можуть не викликати відповідних переживань, оскільки відбувається конструктивне оцінювання своїх можливостей і усвідомлення основних вимог своєї професійної діяльності. Рух від першої до другої стадії емоційного вигорання залежить від ресурсів особистості.

3. Третя стадія супроводжується фізіологічними, афективно-когнітивними та поведінковими реакціями.

4. Четверта стадія являє собою емоційне вигорання як багатогранне переживання хронічного психологічного стресу. Переживання вигорання проявляється в емоційному й фізичному виснаженні, відчутті фізичного чи психологічного дискомфорту. Четверта стадія образно порівняна із «загасанням горіння» при відсутності необхідного «палива».

Відповідно до моделі М. Буриша, розвиток синдрому емоційного вигорання проходить ряд стадій. Спочатку виникають значні енергетичні витрати як наслідок екстремально високої позитивної установки на виконання своєї роботи. Із розвитком синдрому з’являється втома, що поступово змінюється розчаруванням, зниженням інтересу до своєї професійної діяльності. Розвиток емоційного вигорання є індивідуальним та визначається відмінностями в емоційно-мотиваційній сфері, а також умовами, у яких протікає професійна діяльність викладачів. Згідно М. Буришу сильна залежність від роботи призводить у підсумку до повного розпачу й екзистенціальної порожнечі [9].

Спілкування між вчителем і учнями здебільшого є емоційно насиченим, що створює проблеми, звичайно, для обох сторін. За нашими спостереженнями, у деяких вчителів поступово знижується рівень турботи про дітей, з якими вони працюють. Через деякий час вони відчувають, що просто не можуть виконувати професійні обов’язки і починають говорити про емоційне виснаження: «Мене це більше не хвилює, у мене не залишилося ніяких почуттів, мені не має чого віддавати, я виснажений...». На думку К. Маслач, більшість людей розуміють, що потрапили у фазу вигорання.

К. Маслач здійснює аналіз симптоматики емоційного вигорання, включаючи стадіальність розвитку цього процесу. Наприклад, на першій стадії вигорання вчитель виснажений фізично і емоційно, може скаржитися на головні болі, застуду чи різноманітні болі у шлунку. Для другої стадії вигорання характерна більша сукупність симптомів [10]. Наприклад, у вчителя може розвинутися негативне, цинічне і знеособлене ставлення до учнів, батьків, колег, що призводить до зниження самооцінки, що пов'язано із суперечливістю почуттів, з одного боку, до учнів, з іншого – усвідомленням несумісності цих почуттів із професійною діяльністю. Щоб уникнути цих негативних почуттів, вчитель «закривається у собі», виконує лише мінімальні обсяги роботи, уникає дискусій та суперечок з будь-якого приводу.

На перших двох стадіях вигорання, на думку К. Маслач, вчитель може відновити як фізичні, так і психологічні сили, але для цього йому необхідно або змінити своє ставлення до ситуації, або змінити саму ситуацію. К. Маслач зауважує, що успішність релаксації тих, хто перебуває на останній стадії емоційного вигорання, є проблематичною, однак це ще потребує детального вивчення.

Заключна стадія – це повне вигорання, що, згідно з К. Маслач, ззовні виявляється не часто, однак внутрішньою формою його прояву є почуття повної відрази до усього на світі. Вчителеві важко виражати свої емоції, складно зосередитися над розв'язанням робочих та особистих проблем, життя здається такій особистості некерованим процесом [10].

Т.В. Решетова виокремлює наступні стадії синдрому емоційного вигорання.

1. Напруги. На цій стадії відбувається приглушення емоцій, зникає гострота відчуттів, з'являється незадоволеність собою.

2. Резистенції. Під час цієї стадії з'являється відчуття «загнаності у кут», негативні почуття щодо колег та учнів, неадекватні емоційні реакції, що інтерпретуються як неповага до учнів чи співробітників, зниження якості виконання своїх професійних обов'язків при збережених професійних навичках.

3. Виснаження. На цій стадії відчувається відсутність емоційних проявів, вольових зусиль, спостерігається хронічна фізична втома, озлобленість, з'являється переоцінювання своїх професійних цінностей, існує відстороненість та усамітнення. Виявляються також такі психосоматичні симптоми як: головні і спинні болі, безсоння чи сонливий стан, апатія, депресія, нудота, також можливі будь-які інші психосоматичні захворювання [11].

Ми притримуємося думки Т.В. Решетової у діагностиці стадій синдрому емоційного вигорання. Для дослідження емоційного вигорання вчителів старших класів було організоване емпіричне дослідження, яке проводилося на базі шкіл № 159, № 229 та № 74 м. Києва. Нами були використані такі психодіагностичні методики: «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка, методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича, методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, методика діагностики особистості на мотивацію

до уникнення невдач Т. Елерса, методика експрес-діагностики неврозу К. Хека і Х. Хеса [12].

Вибір вище зазначених методик заснований на тому, що на емоційне вигорання педагогів впливає не тільки рівень невротизації, мотивації до успіху і подолання невдач, ціннісні орієнтації особистості, а і не менш важливі міжособистісні відносини, тривожність, фрустрація, ригідність, агресивність особистості, рівень невротизації.

Синдром емоційного вигорання характеризується вираженим сполученням симптомів порушень в психічній, соматичній і соціальній сферах життя людей. Ми вибрали методику діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, оскільки емоційному вигоранню притаманні такі емоційні симптоми як: агресивність; дратівливість; тривога; посилення ірраціонального занепокоєння; цинізм і черствість у роботі й особистому житті, а також соціальні симптоми, такі як: низька соціальна активність; падіння інтересу до дозвілля; соціальні контакти, що обмежуються лише роботою; убогі відносини на роботі й у сім'ї; відчуття ізоляції; нерозуміння інших.

Передбачалося, що такі особливості, як високий рівень тривожності педагогів, низький рівень самооцінки, бажання уникнути труднощів, страх невдач, нестриманість, високий рівень агресивності, труднощі в роботі з людьми чи сильно виражена ригідність можуть спричинити розвиток даного синдрому.

Методика експрес-діагностики неврозу К. Хека і Х. Хеса включає вимірювання соматичних і психічних симптомів, які спостерігаються при вигоранні педагогів, а саме: порушення зору, мови, тремтіння рук, скарги на роботу серця і органів дихання, важкість контактів, різноманітні страхи, що складають основні ознаки синдрому вигорання, а саме фізичні симптоми (тремтіння, хвороби серцево-судинної системи і т. ін.); соціальні симптоми (убогі контакти із соціумом, відчуття ізоляції, нерозуміння інших, відчуття нестачі підтримки з боку родини, друзів, колег); емоційні симптоми (тривога, страх, посилення ірраціонального занепокоєння, нездатність зосередитися).

Можна стверджувати, що високий рівень невротизації свідчить про виражену емоційну збудливість, у результаті чого з'являються негативні переживання (тривожність, напруженість, занепокоєння, розгубленість, дратівливість); безініціативність, яка формує переживання, пов'язані з незадоволеністю бажань; особистісну спрямованість, що призводить до іпохондричної фіксації на соматичних відчуттях та особистісних недоліках; труднощі в спілкуванні; соціальну боязкість і залежність. Отже, високий рівень прояву даного показника має зв'язок з емоційним вигоранням педагогів, тим самим сприяючи розвитку синдрому.

На основі аналізу наукової літератури [5; 7; 9; 10; 11; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23] можна стверджувати, що соціальні симптоми, а саме – помірні контакти, які спостерігались у вчителя протягом усього його життя і професійної діяльності є психологічним чинником попередження емоційного вигорання вчителя.

Низька мотивація до успіху чи навпаки занадто високий рівень мотивації до досягнення цілей, високий рівень мотивації до захисту чи дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач можуть виступати психологічними чинниками, які сприяють емоційному вигоранню вчителів старших класів.

Отже, ті вчителі, котрі мають високу мотивацію до уникнення невдач, тобто захисту, що перешкоджає мотиву до досягнення цілей, більш уразливі емоційному вигоранню, ніж ті, що мають низьку мотивацію до уникнення невдач. Звичайно, середній рівень мотивації як до успіху, так і до уникнення невдач складає психологічний чинник попередження емоційному вигоранню вчителів старших класів.

Оскільки емоційне вигорання виражається в соціальній групі симптомів (низька соціальна активність, падіння інтересу до дозвілля, захоплень, соціальні контакти обмежуються роботою, убогі відносини на роботі й у сім'ї, відчуття ізоляції, непорозуміння з іншими, відчуття нестачі підтримки з боку родини, друзів, колег), потрібно дослідити тип міжособистісних відносин, а також вказати певні типи особистостей, які є більш вразливими до даного синдрому. Необхідно визначити типи особистостей і відношення до навколишніх, такі як «авторитарний», «егоїстичний», «агресивний», «підозрілий», «підлеглий», «залежний», «дружелюбний» і «альтруїстичний» за «Методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі».

Припускалося, що до емоційного вигорання більш уразливими є такі типи особистості:

- Надмірно виражений авторитарний тип особистості – диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, що проявляє лідерство в усіх видах групової діяльності. Така людина наставляє, повчає навколишніх, в усьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати рішення інших. Оточуючі відзначають цю якість, але не визнають її.
- Досить агресивна особистість – тверда і ворожа стосовно навколишніх, різка; агресивність може доходити до асоціальної поведінки.
- Підозрілий тип – критична людина, зазнає труднощів в інтерперсональних контактах через підозрілість і острах поганого ставлення; замкнута, скептична особистість, що розчарована у людях; потайлива, свій негативізм проявляє у вербальній агресії.
- Надмірна підлегливість вчителя – покірна особистість, схильна до самознищення, слабовільна, людина схильна уступати усім і у всьому, завжди ставить себе на останнє місце й засуджує себе, приписує собі провину, пасивна, прагне знайти підтримку у більш сильній людині. Ось чому почуття провини, відсутність позитивної оцінки з боку колег та дітей може сформувати емоційне вигорання педагога.
- Високо залежний педагог – дуже невпевнений у собі, має нав’язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежний від інших, від чужої думки.
- Учитель високо альтруїстичний – гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти й співчувати усім, нав’язливий у своїй допомозі й занадто активний стосовно навколишніх, неадекватно приймає

на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня маска, що приховує особистість протилежного типу).

Так як, надмірна активність, почуття незамінності, відмова від потреб, непов'язаних із роботою, гіпервідповідальність, бажання привнести в жертву свої інтереси є ознаками попереджуючої фази (надмірної участі) емоційного вигорання, то альтруїстичний тип особистості, на нашу думку, є одним з найбільш уразливих даним синдромом.

Було вирішено використати методику вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича для вимірювання базових «термінальних» та «інструментальних» цінностей. На нашу думку, такі інструментальні цінності як непримиримість до своїх недоліків та недоліків інших, занадто високий самоконтроль, низька тверда воля (вміння не відступати перед труднощами), низька ефективність у справах (працелюбство, продуктивність у роботі) чи навпаки завищена безпричинна працездатність, надмірна чуйність є психологічними чинниками, що сприяють емоційному вигоранню вчителів. Пріоритетні термінальні цінності – цікава робота, матеріально забезпечене життя, загальне визнання, творчість є чинниками психологічними і соціальними, що забезпечують попередження емоційного вигорання вчителів.

Згідно з результатами дослідження, у 35,2 % вчителів наявний такий компонент синдрому емоційного вигорання як «резистенція». Тобто розвиток «емоційного вигорання» у вчителів відбувається через другий компонент синдрому. Також поширеними симптомами є «загнаність у кут», тривога і депресія, психосоматичні і психовегетативні порушення та невдоволеність собою. На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що чоловіки більш схильні реагувати через перший компонент синдрому емоційного вигорання – «напруження», в той час як жінки більш схильні реагувати через другий компонент синдрому – «резистенцію». Отже, у педагогів у синдромі «емоційного вигорання» домінують сформовані симптоми другого компонента – «резистенції» [24].

Результати експериментального дослідження були піддані стандартній процедурі математико-статистистичного опрацювання за допомогою комп'ютерної програми SPSS [12; 25; 26; 27; 28].

При обробці результатів спочатку був визначений розподіл змінних. Для визначення нормальності розподілу були побудовані криві Гауса для кожної змінної. Розподіл виявився як нормальним, так і ненормальним. Щоб це підтвердити був використаний критерій λ-Колмогорова-Смірнова. Значущість критерію λ-Колмогорова-Смірнова більше 0,05 у наступних змінних – переживання психотравмуючих обставин (0,160), тривога й депресія (0,064), резистенція (0,090), виснаження (0,112), залежний (0,241) та альтруїстичний (0,133) типи відношення до оточуючих, тривожність (0,102), фрустрація (0,504), агресивність (0,131), ригідність (0,073), отже, розподіл даних у цих змінних нормальний. За рахунок того, що розподіл цих змінних є нормальним, ми використали параметричний критерій $\chi 2$ Пірсона. Інші неперераховані вище змінні відхиляються від нормального розподілу і для них ми будемо використовувати критерій Спірмена.

Наступним кроком було визначення кореляції. Спочатку ми визначали кореляцію за критерієм χ2 Пірсона. Кореляція є незначущою між, наприклад, резистенцією і альтруїстичним типом відношення до оточуючих (0,099), резистенцією і фрустрацією (0,154), резистенцією і агресивністю (-0,159), резистенцією і ригідністю (0,108). Зв'язок є значимим між резистенцією і переживанням психотравмуючих обставин (0,433), резистенцією і тривогою й депресією (0,390), резистенцією і виснаженням (0,754), резистенцією і залежним типом відношення до оточуючих (-0,239), резистенцією і тривожністю (0,435) на рівні (0,01) для всіх змінних. Це означає, що такі змінні як переживання психотравмуючих обставин, тривога й депресія, виснаження, залежний тип відношення до оточуючих і тривожність впливають на розвиток резистенції. Існує значимий зв'язок між резистенцією і залежним типом особистості. Однак ця кореляція є оберненою (зі знаком мінус). Це може означати, що резистенція впливає на розвиток залежного типу відношення до оточуючих.

Визначаємо існування зв'язку за допомогою критерію Спірмена. Кореляція є незначущою між напругою і емоційно-моральною дезорієнтацією (0,158), напругою і неврозом (1,000), напругою і авторитарним типом відношення до оточуючих (0,153), напругою і егоїстичним типом відношення до оточуючих (0,183), напругою і підозрілим типом відношення до оточуючих (-0,010), напругою і підлеглим типом відношення до оточуючих (0,52), напругою і мотивацією до успіху (0,185). Зв'язок є значимим між напругою і незадоволеністю собою (0,645), напругою і «загнаністю у кут» (0,733), напругою і неадекватним емоційним реагуванням (0,578), напругою і розширенням сфери економії емоцій (0,536), напругою і редукцією професійних обов'язків (0,531), напругою і емоційним дефіцитом (0,573), напругою і емоційним відчуженням (0,489), напругою і особистісним відчуженням (деперсоналізацією) (0,563), напругою і психосоматичними та психовегетативними порушеннями (0,489), напругою і неврозом (0,489), напругою і агресивним (0,216) та дружелюбним типами відношення до оточуючих (-0,207), напругою і мотивацією до уникнення невдач (0,669). Це означає, що такі змінні як незадоволеність собою, «загнаність у кут», неадекватне емоційне реагування, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків, емоційний дефіцит, емоційне відчуження, особистісне відчуження (деперсоналізація), психосоматичні та психовегетативні порушення, невроз, агресивний та дружелюбний типи відношення до оточуючих, мотивація до уникнення невдач впливають на розвиток напруги. Існує значимий зв'язок між напругою і дружелюбним типом особистості, однак ця кореляція є оберненою (зі знаком мінус). Це може означати, що напруга впливає на розвиток дружелюбного типу відношення до оточуючих.

Наступний крок – регресійний аналіз. Було вирішено зробити три регресійні аналізи для кожної з фаз емоційного вигорання (напруги, резистенції, виснаження). Перший етап – пошук залежної й незалежних змінних.

Першою залежною змінною виступає резистенція. Незалежними змінними є всі інші змінні. Було припущено, що на виникнення резистенції впливатимуть

високі рівні напруження; переживання психотравмуючих обставин; незадоволеності собою; «загнаності у кут»; тривоги й депресії; резистенції; вибіркового неадекватного емоційного реагування; емоційно-моральної дезорієнтації; розширення сфери економії емоцій; редукції професійних обов'язків; виснаження; емоційного дефіциту; емоційного відчуження; особистісного відчуження (деперсоналізації); психосоматичних та психовегетативних порушень; авторитарного, егоїстичного, агресивного, підозрілого, підлеглого, залежного, дружелюбного, альтруїстичного типів відношення до оточуючих; тривожності; фрустрації; агресивності; ригідності; неврозу; високий та низький рівні мотивації до успіху та високий рівень мотивації до подолання невдач. За допомогою F-критерію Фішера ми отримали регресійну модель, яку можемо інтерпретувати. Використовуючи показники статистичної значимості t-критерію Стьюдента, а також Beta коефіцієнт, ми визначили значний внесок кожної із змінних в регресійну модель. У модель включені такі незалежні змінні – вибіркове неадекватне емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків, особистісне відчуження (деперсоналізація), невроз, авторитарний тип відношення до оточуючих. Інші незалежні змінні виключені, так як зв'язок є найменш значимим із залежною перемінною і їх рівень значимості більше ніж 0,05. Середні значення F-критерію Фішера для всіх незалежних змінних, крім неврозу і авторитарного типу особистості, дорівнюють 0,000 і є значимими. Середні значення F-критерію Фішера для неврозу і авторитарного типу особистості становлять 0,004 та 0,025 відповідно. Коефіцієнт Beta для вибіркового неадекватного емоційного реагування дорівнює (0,283), емоційно-моральної дезорієнтації (0,225), розширення сфери економії емоцій (0,567), редукції професійних обов'язків (0,758), деперсоналізації (-0,158), неврозу (0,029), авторитарного типу відношення до оточуючих (-0,019). Значний коефіцієнт Beta показує високий внесок змінної у регресійну модель.

Формули регресійної моделі становлять:

Резистенція = 20,601 + 1,850 Редукція професійних обов'язків

Резистенція = 8,857 + 1,141 Розширення сфери економії емоцій

Резистенція = 6,598 + 0,821 Неадекватне емоційне реагування

Резистенція = 0,623 + 0,901 Емоційно-моральна дезорієнтація

Резистенція = 0,357 – 0,398 Деперсоналізація

Резистенція = – 0,039 + 0,055 Невроз

Резистенція = 1,779 – 0,244 Авторитарний тип особистості

Отже, високі рівні розвитку вище зазначених змінних впливають на розвиток резистенції.

Другою залежною змінною виступає виснаження. Незалежними змінними є всі інші змінні. Було припущено, що на виникнення виснаження впливатимуть високі рівні напруження; переживання психотравмуючих обставин; незадоволеності собою; «загнаності у кут»; тривоги й депресії; резистенції; вибіркового неадекватного емоційного реагування; емоційно-моральної дезорієнтації; розширення сфери економії емоцій; редукції професійних

обов’язків; резистенції; емоційного дефіциту; емоційного відчуження; особистісного відчуження (деперсоналізації); психосоматичних та психовегетативних порушень; авторитарного, егоїстичного, агресивного, підозрілого, підлеглого, залежного, дружелюбного, альтруїстичного типів відношення до оточуючих; тривожності; фрустрації; агресивності; ригідності; неврозу; високий та низький рівні мотивації до успіху та високий рівень мотивації до подолання невдач. Використовуючи F-критерій Фішера, ми отримали регресійну модель, яку можемо інтерпретувати. За допомогою показників статистичної значимості t-критерію Стьюдента, а також Beta коефіцієнту, ми визначили наступне. У модель включені такі незалежні змінні – резистенція, емоційний дефіцит, емоційне відчуження, агресивність. Інші незалежні змінні виключені, так як зв’язок є найменш значимим із залежною перемінною і їх рівень значимості більше ніж 0,05. Середні значення F-критерію Фішера для всіх незалежних змінних, крім агресивності дорівнюють 0,000 і є значимими. Середнє значення F-критерію Фішера для агресивності становить 0,001. Коефіцієнт Beta для резистенції дорівнює 0,754, емоційного дефіциту – 0,273, емоційного відчуження – 0,357, агресивності – 0,181. Значний коефіцієнт Beta показує високий внесок змінної у регресійну модель.

Формули регресійної моделі становлять:

Виснаження = 3,754 + 0,590 Резистенція

Виснаження = 1,770 + 0,960 Емоційна відстороненість

Виснаження = 2,683 + 0,782 Емоційний дефіцит

Виснаження = – 9,056 + 1,063 Агресивний тип особистості

Отже, високі рівні розвитку вище зазначених змінних впливають на розвиток виснаження.

Третьою залежною змінною виступає напруга. Незалежними змінними є всі інші змінні. Було припущено, що на виникнення напруги впливатимуть високі рівні виснаження, переживання психотравмуючих обставин, незадоволеності собою, «загнаності у кут», тривоги й депресії, резистенції, вибіркового неадекватного емоційного реагування, емоційно-моральної дезорієнтації, розширення сфери економії емоцій, редукції професійних обов’язків, резистенції, емоційного дефіциту, емоційного відчуження, особистісного відчуження (деперсоналізації), психосоматичних та психовегетативних порушень, авторитарного, егоїстичного, агресивного, підозрілого, підлеглого, залежного, дружелюбного, альтруїстичного типів відношення до оточуючих; тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, неврозу, високий та низький рівні мотивації до успіху та високий рівень мотивації до подолання невдач. За допомогою F-критерію Фішера ми отримали регресійну модель. Використовуючи показники статистичної значимості t-критерію Стьюдента, а також Beta коефіцієнт, ми визначили внесок кожної із змінних в регресійну модель. У модель включені такі незалежні змінні – переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, «загнаність у кут», тривога й депресія, емоційний дефіцит, емоційне відчуження, особистісне відчуження (деперсоналізація), фрустрація. Інші незалежні змінні виключені, так як зв’язок є найменш значимим із залежною перемінною і рівень їхньої значимості більше

ніж 0,05. Середні значення F-критерію Фішера для всіх незалежних змінних, крім фрустрації, емоційної відстороненості, деперсоналізації та емоційного дефіциту дорівнюють 0,000 і є значимими. Середні значення F-критерію Фішера для фрустрації, емоційної відстороненості, деперсоналізації та емоційного дефіциту становлять 0,002, 0,007, 0,003 та 0,045 відповідно. Коефіцієнт Beta є наступним: переживання психотравмуючих обставин (0,381), незадоволеність собою (0,396), «загнаність у кут» (0,826), тривога й депресія (0,312), емоційний дефіцит (-0,026), емоційне відчуження (-0,034), деперсоналізація (0,036), фрустрація (-0,32). Значний коефіцієнт Beta показує високий внесок змінної у регресійну модель.

Формули регресійної моделі становлять:

Напруга = 19,798 + 2,149 «Загнаність у кут»

Напруга = 10,560 + 1,354 Невдоволеність собою

Напруга = 5,067 + 0,981 Переживання психотравмуючих обставин

Напруга = 0,706 + 0,953 Тривога і депресія

Напруга = 2,127 – 0,151 Фрустрація

Напруга = 2,286 – 0,093 Емоційна відстороненість

Напруга = 2,309 + 0,072 Деперсоналізація

Напруга = 2,573 – 0,074 Емоційний дефіцит

Отже, високі рівні розвитку вище зазначених змінних впливають на розвиток напруги.

Таким чином, проаналізуємо ціннісні орієнтації вчителів, у яких присутнє емоційне вигорання. Для них важливішими цінностями є орієнтації на конкретні життєві цілі та цінності особистого життя, а також професійну самореалізацію. Вчителям, у яких відсутнє емоційне вигорання властиві орієнтації професійної самореалізації, індивідуальні цінності та цінності активності і самовдосконалення. Для вчителів, у яких відсутнє емоційне вигорання характерні такі цінності – старанність, акуратність, вихованість, життєрадісність, ефективність у справах. Значні відмінності виявились також в структурі цінностей чоловіків та жінок. Вчителі жіночої статі на перше місце за важливістю поставили просоціальні цінності, важливі для людських взаємин (доброта, милосердя та ін.), для вчителів чоловічої статі на перший план виходить цінність розуму та групоцентричні цінності, що важливі в ситуаціях боротьби.

Для вчителів з емоційним вигоранням характерні такі типи відношень до оточуючих як підозрілий і егоїстичний, їм характерні висока замкненість та показовість характерів, що і формує вигорання. Педагоги з високим рівнем сформованості синдрому відчужені стосовно ворожого й злого світу, підозрілі, уразливі, схильні до сумніву у всьому, злопам’ятні, постійно скаржаться на усіх. Емоційна стриманість і упевненість у собі є психологічними чинниками, що попереджують емоційне вигорання. Відмінність між «вигораючими» та «невигораючими» педагогами полягає в тому, що перші прагнуть бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх; вони самозакохані, розважливі, незалежні, себелюбні, а другі – дуже невпевнені у собі, мають нав’язливі

страхи, побоювання, тривожаться з будь-якого приводу, тому залежні від інших, від чужої думки.

Високий рівень тривожності педагогів, сильно виражена фрустрація спричинюють розвиток даного синдрому. Низька мотивація до успіху чи навпаки занадто високий рівень мотивації до досягнення цілей, високий рівень мотивації до захисту чи дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач можуть виступати психологічними чинниками, які сприяють емоційному вигоранню вчителів старших класів. На основі проведеного дослідження можна говорити про те, що середній рівень мотивації до успіху та уникнення невдач попереджує емоційне вигорання вчителів старших класів.

Високий рівень невротизації вчителів з емоційним вигоранням свідчить про виражену емоційну збудливість, у результаті чого з'являються негативні переживання; про безініціативність, яка формує переживання, пов'язані з незадоволеністю бажань; особистісну спрямованість, що призводить до іпохондричної фіксації на соматичних відчуттях і особистісних недоліках; наявність труднощів у спілкуванні; соціальну боязкість і залежність.

Таким чином, низький рівень мотивації до успіху чи навпаки занадто високий рівень мотивації до досягнення цілей; високий рівень мотивації до захисту або надзвичайно високий рівень мотивації до уникнення невдач можуть виступати психологічними чинниками, які сприяють емоційному вигоранню викладачів.

Висока мотивація до уникнення невдач, тобто захисту, перешкоджає мотиву досягнення цілей, тому такі педагоги є більш уразливими емоційному вигоранню, ніж ті, що мають низьку мотивацію до уникнення невдач. Тому середній рівень мотивації як до успіху, так як і до уникнення невдач являє собою психологічний чинник попередження емоційного вигорання викладачів.

Отже, синдром емоційного вигорання характеризується вираженим сполученням симптомів порушень в психічній, соматичній, і соціальній сферах життя. Тому вважаємо, що необхідним є врахування внутрішніх і зовнішніх чинників, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання, задля ефективного попередження і запобігання розвитку синдрому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій виявив три групи чинників, що виконують істотну роль в розвитку синдрому емоційною вигорання: рольові (рольова невизначеність), організаційні (зміст діяльності) й особистісні (незадоволеність професійним становищем). На основі аналізу психолого-педагогічної літератури виділимо такі особистісні чинники, що сприяють емоційному вигоранню: хронічно напружена психоемоційна діяльність; дестабілізуюча організація діяльності; підвищена відповідальність за виконувані функції; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності; схильність до емоційної ригідності; інтенсивна інтеріоризація; слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності; дезорієнтація особистості. Отже, запобігаючи розвитку цих чинників, сприяємо попередженню емоційного вигорання вчителів [5; 7; 9; 10; 11; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23].

Особливого значення у фаховій діяльності педагога набуває спілкування. Професійне спілкування – це активність людини, яка спрямована на встановлення взаємодії й співробітництва з іншими людьми у процесі перетворення предмету праці; таке спілкування може виступати як один із засобів підвищення ефективності професійної діяльності. У такому виді спілкування виявляється особистість професіонала – сукупність психічних якостей, властивостей та станів людини праці, яка дає йому можливість виконувати професійну діяльність і вдосконалюватися у процесі праці [1]. Вигорання звичайно вдається уникнути, якщо колектив та родина підтримують у педагога переконаність у тому, що, незважаючи на важкі умови життя й професійної діяльності, вчитель зможе вести себе гідно. Але головним для «вигораючого» викладача є можливість відпочинку.

У прикладній психологічній практиці використовуються різні методи саморегуляції і значна їх кількість спрямована на досягнення станів релаксації й аутогенного занурення. Результат впливу методів саморегуляції оцінюється за двома основними показниками:1) усунення несприятливих емоційних домінант (заспокоєння); 2) підвищення працездатності й ослаблення суб'єктивної симптоматики втоми (відновлення).

Отже, вчителі, як представники стресогенної професії, мають потребу в реабілітаційних заходах. Численні методи профілактики вигорання спрямовані на ліквідацію «стресу життя». Але здебільшого вони не враховують, що поряд з вигоранням зустрічається разючий ентузіазм. Це викликає необхідність використання нових технологій діагностики фізичного й психічного здоров'я і комплексів психодіагностичних методик. Мова йде про навчання вчителів прийомам саморегуляції, участі в навчально-професійних тренінгах. У широкому смислі поняттям «саморегуляція» прийнято позначати один з рівнів регуляції живих систем. Таке розуміння саморегуляції містить у собі, головним чином, керування поведінкою або діяльністю суб'єкта і саморегуляцію його наявного стану [29].

Педагог, який навчився усвідомлено керувати своїми емоційними станами, досягне більшого успіху у своїй роботі і зможе подолати емоційне вигорання. Так, на думку К.Л. Динейка саморегуляція – це метод самовпливу на людину за допомогою зміни м’язового тонусу, подиху, функціонування органів, словесного підкріплення з метою виховання волі, розвитку пам’яті, уваги, формування самовладання й адекватної реакції на подразники [29].

О.Б. Алексеев визначає саморегуляцію як вплив людини на саму себе за допомогою слів й відповідних уявних образів. Загальним для даних підходів є виділення стану як об'єкту впливу і спрямованості на використання внутрішніх засобів регуляції. Головним завданням є професійне довголіття вчителів шляхом гармонізації їхніх особистостей, що розуміється як процес поступового подолання і послаблення невротичних компонентів внутрішніх станів, підвищення ступеня автентичності, узгодженості інтегральних характеристик особистості вчителя і, отже, подолання емоційного вигорання. Відомо, що короткочасний стрес може бути корисний із-за великого викиду енергії. Хронічний стрес, що розвивається при частому повторенні сильних

впливів, є шкідливим. Він призводить до зниження опірності організму, тобто організм стає більш уразливим до фізичних та психологічних порушень.

Синдром вигорання – це процес, що розвивається в часі, що «починається з надмірного й тривалого стресу на роботі. Цей процес викликає у фахівця відчуття напруженості, дратівливості або втоми. Процес завершується, коли вчителі, використовуючи захисні механізми, переборюють робоче навантаження, психологічно віддаляючи себе від учнів й стаючи апатичними, цинічними і негнучкими» [17].

На підставі проведеного дослідження можна стверджувати, що вчителям необхідно опанувати способи особистісної саморегуляції у стресових педагогічних ситуаціях. Уміння керувати собою дозволить їм сформувати свій стиль викладання, що відповідає його цінностям, рівневі домагань, а також співпадає з його індивідуальним стилем життєдіяльності.

Професія учителя відноситься до розряду стресогенних, що вимагають від нього великих резервів самовладання і саморегуляції. Саморегуляція дає педагогові можливість пізнати себе, уміння керувати стресовою педагогічною ситуацією, зберігаючи при цьому свою індивідуальність, високу працездатність й творчий потенціал на довгі роки. Емоційне вигорання вчителів – це проблема навчально-виховного процесу, в якому виникли труднощі для реалізації професійних обов'язків вчителя, і що виявляється у занадто високій напруженості педагога.

Звернемося методів запобігання емоційного вигорання вчителів. Механізм впливу ідеомоторного тренування виражається в тому, що за рахунок використання м’язового потенціалу відбувається іннервація м'язів, імпульсна структура якої відповідає ідеомоторним рухам. Ідеомоторне тренування можна використати для досягнення стану релаксації.

Релаксація (розслаблення) м’язів є одним з найважливіших компонентів аутогенного тренування. Стан релаксації характеризується виникненням відчуття тепла, ваги у декількох частинах тіла і у всьому тілі, відчувається переживання внутрішнього комфорту. Знаходячись у стані релаксації, особа швидко засипає, у людини прискорюється перебудова біоритмів, відбувається кращу мобілізацію ресурсів організму та ін. Релаксація створює умови для концентрації уваги, поліпшення пам'яті й інших розумових процесів [29].

Заходи щодо попередження емоційного вигорання вчителів старших класів мають бути направленими на зняття дії стресора: зняття робочої напруги, підвищення професійної мотивації, вирівнювання балансу між витраченими зусиллями й одержуваною винагородою. З появою й розвитком ознак синдрому емоційного вигорання у вчителя необхідно звернути увагу на соціально-психологічні чинники, зокрема поліпшення умов його праці (організаційний чинник), характер складних взаємин у колективі (міжособистісний рівень), особистісні реакції й захворюваність (індивідуальний чинник) [24].

Найбільшою проблемою стосовно емоційного вигорання, на думку вчених [5; 7; 9; 10; 11; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23], є незворотність «вигорання», тобто вихід із стресового стану часто є неможливим. Ще однією проблемою, яка постійно перебуває під увагою фахівців, є питання про те, чи

можна уникнути вигорання. Вважається, що уникнути цих процесів не можливо, справа лише у проміжках часу, протягом яких та чи та особистість здатна чинити опір. На думку К. Маслач [10], вигорання не є неминучим, тобто можна послабити його вплив чи зовсім унеможливити. Причому як психічне, так і фізичне виснаження проявляється у втраті інтересів, енергетичних ресурсів, працездатності і т. ін. Виснаження є причиною відчуття невдачі, зниження рівня самооцінки, депресії. Ось чому зусилля вчителя має бути сконцентрованим на пошуках методів самозахисту, які допоможуть запобігти емоційному вигоранню.

Одним із методів психологічного виходу з важких ситуацій є опанування методами раціоналізації. Вчитель має переглянути свої проблеми, що дозволить йому мати справу з абстрактними якостями інших людей та уникнути руйнівного впливу емоцій [30]. Іншим методом є створення фізичної дистанції - педагог намагається знаходитися якомога подалі від учнів, а також рідше дивитися в очі учням чи студентам та колегам. Обираються загальні теми для розмов, на запитання подаються стандартні відповіді, котрі дозволяють зекономити особистісні ресурси.

Ще одним методом є прагнення створювати короткі перерви, робити тайм-аути, коли ситуація заходить у тупік. Наприклад, учитель може вийти із класу під приводом необхідності методичного матеріалу, послатися на потребу зайти в учительську чи на кафедру, на потребу пошукати додаткову інформацію, тощо. Зазначимо також, що першим кроком до вигорання у вчителів, на нашу думку, є розмивання кордонів між професійним і особистісним життям. Вигорання підсилюється кожного разу, коли ці межі починають зникати, і професійна діяльність починає займає надзвичайно велику частину життя. Понаднормативна діяльність, робота взята додому, робочі вечори та вихідні, термінові виклики – все це сигнали того, що особистість є схильною до вигорання. Для власного психологічного благополуччя необхідно обмежувати перенесення робочих проблем у інші площини, насамперед вирішувати їх не за рахунок особистого життя та відпочинку.

Вигорання є надзвичайно підступним на початковій фазі, адже такий вчитель мало усвідомлює симптоми вигорання. Спілкування із колегами на роботі може допомогти «вигораючому» вчителю усвідомити те, що з ним відбувається. Важливим аспектом професійної діяльності педагога є здатність управляти власними психічними станами й поведінкою, для того щоб оптимальним чином діяти в складних педагогічних ситуаціях.

Наведемо практичні рекомендації щодо уникнення синдрому емоційного вигорання у вчителів:

- варто намагатися розподіляти свої робочі навантаження;
- необхідно вчитися переключатися з одного виду діяльності на інший;
- варто простіше ставитися до конфліктів з колегами на роботі;
- не потрібно намагатися завжди й у всьому бути найкращим.

Здатність до такого методу подолання емоційного вигорання як саморегуляція дана людині від природи, і тому важливо розвивати цю здатність, щоб віднайти рівновагу й гармонійно відноситися до світу і не мати

внутрішньоособистісних конфліктів. Саморегуляція заснована на вмінні особистості відновлювати витрачений психологічний та фізичний потенціал, відкривати свої нові можливості й ресурси. Професія педагога пов'язана з великими витратами інтелектуальної, психічної, емоційної й фізичної енергії, тому оволодіння способами саморегуляції йому необхідне для керування своїми станами, вирішення проблемних і конфліктних ситуації під час емоційного вигорання. Завдяки саморегуляції вчитель менше залежить від зовнішніх обставин і знаходить силу подолати їх. Саморегуляція – це опора на себе самого, оскільки саме від людини залежать її успіхи і невдачі; це постійний пошук нових можливостей, способів діяльності і міжособистісних відносин. Процес розвитку саморегуляції починаєгься з формування позитивного відношення власне до себе. Треба прийняти себе таким, полюбити, визнати свою особистісну унікальність, а також виробити якісні позитивні відносини з іншими людьми, визнати їхню унікальність і сформувати в собі якості, що допоможуть зрозуміти погляди та думки інших людей [31].

Необхідність саморегуляції у педагога виникає тоді, коли:

- вчилель зіштовхується з новою, важкорозв’язною для нього ситуацією;
- проблема не має на даний момент часу однозначного рішення або існує декілька варіантів для вирішення професійного питання, з яких важко вибрати більш-менш оптимальний; педагог перебуває в стані підвищеної фізичної та емоційної напруги, що спонукує його до імпульсивних дій;
- педагогові доводиться приймати вирішення проблеми днями в умовах дефіциту часу;
- вчитель постійно перебуває під стрімкою увагою колег, учнів чи студентів; педагог має вміти управляти своїми пізнавальними процесами, такими як: мислення, сприйняття, пам’ять, мовлення, увага, уява, а також емоційно-вольовими процесами.

Існують різноманітні методи саморегуляції. До них варто віднести техніки нервово-м’язової релаксації, ідеомоторне тренування, прийоми самогіпнозу та ін. Найбільш розробленим в теоретичному і практичному планах є перший метод, спрямований на формування стану нервово-м’язової релаксації (від лат. relaxation – зменшення напруги, розслаблення).

Наступним чинником попередження і запобігання емоційному вигоранню є аутогенне тренування, або аутотренінг, що представляє собою систему вправ, спрямованих особистістю на себе і призначених для саморегуляції фізичних і психічних станів. Аутотренінг корисний у тих видах діяльності, які викликають у людини підвищену емоційну напруженість, тому числі в психолого-педагогічній роботі, тому що в спілкуванні викладачів з учнями чи студентами й з їхніми батьками нерідко виникають ситуації, які є емоційноважкими і які вимагають емоційно-вольової саморегуляції. Використання прийомів аутотренінгу позитивно позначається на стані здоров’я й працездатності вчителя. Покращуючи стан здоров'я педагога, аутогенне тренування підвищує працездатність вчителя, збільшує його педагогічну віддачу. Кожний вчитель може оволодіти методами аутогенного тренування й навчитися користуватися

ними самостійно, на відміну від психокоригувальної практики, яка вимагає спільної групової роботи й участі у ній професійно підготовлених психологів.

Отже, на основі проведеного дослідження пропонуємо практичні рекомендації щодо попередження емоційного вигорання у вчителів старших класів:

- оволодіння релаксацією, ідеомоторними актами та іншими методами саморегуляції, що сприяє зниженню рівня стресу, що призводить до емоційного вигорання;
- використання навичок аналізу своїх емоцій і почуттів допомагає понизити рівень вигорання або зовсім запобігти цьому явищу;
- визначення короткострокових й довгострокових цілей забезпечує зворотний зв'язок; свідчить про те, що вчитель перебуває на правильному шляху своєї самореалізації; це підвищує його мотивацію, стимулює розвиток самовиховання педагога;
- використання відпочинку від роботи й інших навантажень для забезпечення фізичного й психічного благополуччя;
- отримання соціальної підтримки допоможе зберегти позитивне ставлення керівництва та колег до викладача; тому рекомендується, щоб педагоги ділилися своїми почуттями з колегами й шукали в них соціальну підтримку;
- підтримка гарної спортивної форми за допомогою фізичних вправ та правильного харчування, так як збільшення маси тіла із-за постійного стресу на роботі негативним чином впливає на самооцінку й провокує розвиток синдрому емоційного вигоряння;
- використання умінь контролю рівня власної тривожності при вирішенні професійних завдань, оскільки негативні емоції підсилюються й часто проявляються у непорозуміннях з колегами й керівництвом або проявляються у депресії, що надалі призводить до вигорання, якщо робота не принесла потрібних результатів.

Література:

1. Кравченко А. И. Социология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 414 с.

2. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. Москва : Совершенство, 1997. 298 с.

3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском воздасте. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 400 с.

4. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва : Информ. издат. дом Филин, 1996. 210 с.

5. Freudenberger H. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy : Theory, Research and Practice*. 1975. №12, P. 73-83.

6. Сергєєва І. В. Особливості регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ : Нац. пед. університет ім. М. П. Драгоманова, 2003. С. 56-60.

7. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания : диагностика и профілактика. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 336 с., ил.

8. Вергиловский С. Г. Учитель: Крупным планом. *Социально-педагогические проблемы учительской деятельности*. 1994. С. 110-112.

9. Зайчикова Т. В. Передумови розвитку синдрому професійного вигорання у працівників закладів середньої освіти. *Актуальні проблеми психології. Т. 1. : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія.* К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. Ч. 1. С. 136-141.

10. Maslach C. Yob burnout : how people cope. W. : Public Wealf, 1978. 356 p.

11. Павленко В. В. Психологія вчителя в стресових професійних ситуаціях : монографія. Кіровоград : РВУ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. 255 с.

12. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. учебное пособие. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. С. 161-169.

13. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигоряння вчителя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.04. К., 2004. 19 с.

14. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Психотехнологія попередження та подолання синдрому «професійного вигорання» в освітніх організаціях. *Актуальні проблеми психології. Т. 1. : Економічна психологія. Організаційна психологія. Соціальна психологія.* 2003. Вип. 11. 172 с.

15. Марковець О. Л. Проблема стресу в професійній діяльності вчителя. *Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 14, 2001. 420 с.

16. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22. № 1. С. 90-101.

17. Cherniss C. Long-term consequences of burnout: An exploratory study. *J. of Organizational Behaviour*. 1992. V. 13(1). P. 1-11.

18. Shan M. H. Professional commitment and satisfaction among teachers in urban middle schools. *The Journal of Educational Research*. № 92, 1998. P. 67-73.

19. Schonfeld I. S. Stress in first year women teachers: The context of social support and coping. *Genetic, Social and General Psychology* : monographs. 2001. №127. Pp. 133-169.

20. Sutton R. Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social Psychology of Education.* 2004. №7. 379-398.

21. Sutton R.E., Wheatley K.F. Teachers' emotions and teaching: A review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*. 2003. №15. Pp. 327 358.

22. Turk D.C., Meeks S., Turk L.M. Factors contributing to teacher stress. Implications for research, prevention, and remediation. *Behavioral Counseling Quarterly*. 1982. №2. Pp. 1-26.

23. Weber A., Jaekel-Reinhard A. Burnout syndrome: a disease of modern societies. *Occup. Med*. 2000. №50. Pp. 512-517.

24. Ковалькова Т. О. Психологічні чинники попередження емоційного вигорання вчителів старших класів. *Український науковий вісник: Соціальна психологія*. 2010. № 1 (39). С. 166-177.

25. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. 2-е изд., испр. и доп. Санкт-Петербург : Питер Ком, 1999. 528 с.

26. Бююль А., Цефель П. SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей : пер. с нем. СПб. : ООО «ДиаСофтЮП», 2002. 608 с.

27. Калинин С. И. Компьютерная обработка данных для психологов. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 134 с.

28. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 350 с.

29. Вірна Ж. П. Психофізіологічна регуляція емоційності людини у корекційній практиці професійної психології. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2011. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_5_32.

30. Реал А. А., Баранов А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей. *Вопросы психологии*. 1997. № 1. С. 45-54.

31. Третяк О. С. Прояв саморегулятивних якостей педагога в кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології. Том 1. : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. 2001. Ч. 2. С. 127-132.