

Ковалькова Тетяна

магістрант факультету психології та соціології

Гуманітарного інституту

Національного авіаційного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

У статті викладено результати дослідження психологічних чинників попередження емоційного вигорання вчителів старших класів

Постановка проблеми

Особливу роль на сучасному етапі для психології як науки, коли різко змінився характер і зміст педагогічної діяльності, набуває проблема вивчення емоційної сфери педагогічних працівників. Професійна діяльність педагогів пов'язана з необхідністю засвоєння та переробки великого обсягу нової інформації, що призводить до напруження й перенапруження. Актуальність вивчення синдрому емоційного вигорання у вітчизняній психології зумовлюється підвищеною стресогенністю соціально-економічних умов життєдіяльності, у яких знаходяться працівники соціальної сфери.

Цією проблематикою займалися такі вітчизняні вчені як В.В.Бойко, Н.Є.Водоп'янова, Є.С.Старченкова, Т.В.Зайчикова, Л.М.Карамушка, Л.Малець, О.Я.Марковець, В.Є.Орел, В.В.Павленко, Л.О.Китаєв-Смик, М.М.Скугаревська, Д.Г.Трунов, Т.І.Ронгінська, В.Богущ, Т.В.Форманюк та ін. До зарубіжних дослідників, які вивчали синдром емоційного вигорання ми можемо віднести К.Маслач, Д.Спаньол, Р.Кепьюто, В.Шафуелі, М.Лейтер, С.Джексон та ін. [2; с. 24].

Актуальність вивчення синдрому емоційного вигорання у вітчизняній психології зумовлюється підвищеною стресогенністю соціально-економічних умов життєдіяльності, у яких знаходяться працівники соціальної сфери.

Дослідники констатують, що у більшості педагогів різниця між встановленим та фактичним робочим тижнем становить 200-300%. Результати досліджень показують, що висока якість педагогічної праці досягається, як правило, шляхом збільшення робочого часу. Необхідно підкреслити, що при такій екстенсифікації праці більш за все перевантажені найкращі вчителі, які є майстрами своєї справи. З погляду економіки це означає, що за одну годину вчитель – майстер отримує приблизно на 20% нижче, ніж менш кваліфікований вчитель. Також слід додати, що вчитель повинен в цілому виконувати більше сотні функціональних обов'язків. Тільки протягом 45 хвилин робочого часу він змушений ставити більше ста вимог учням. Головний, якщо не єдиний засіб педагогічної праці, – це комунікації. Тільки з учнями різного віку вчитель спілкується по 6-10 годин на добу. Він повинен спілкуватися не тільки з учнями, а й з колегами та адміністрацією. Педагог повинен плідно співпрацювати з позашкільними педагогічними закладами, державними та громадськими структурами, що займаються проблемами дітей та юнацтва, з батьками учнів. Вчитель, нарешті, повинен спілкуватися з членами власної родини, з друзями, з оточенням. До того ж кожна аудиторія потребує якісно іншого комунікативного підходу, переключення з одної аудиторії на іншу також вимагає енергетичних витрат. Отже, спираючись на вищенаведені дані, маємо всі підстави вважати педагогічну працю одним з найбільш напружених видів праці. Іншими словами, проблема «емоційного вигорання» набуває особливої актуальності для педагогічних працівників [9; с. 457].

Оскільки дані сучасних досліджень наочно показали, що вигорання можна відрізнити від інших форм стресу як концептуально, так і емпірично, постала потреба систематично науково досліджувати цей синдром [10; с. 85].

К.Маслач виділяє три ключові ознаки синдрому емоційного вигорання:

- 1) індивідуальна межа, «ліміт» можливостей емоційного "Я" протистояти виснаженню, протидіяти «вигоранню»;
- 2) внутрішній психологічний досвід, що включає відчуття, установки, мотиви, очікування;

3) негативний індивідуальний досвід, в якому сконцентровані проблеми, дистрес, дискомфорт, дисфункції або їх негативні наслідки [12; с.148].

До специфіки роботи вчителів з учнями старших класів необхідно віднести такі психологічні особливості дітей: завищена невротичність; вікова інтровертованість; зниження гостроти міжособистісних конфліктів; інтелектуальна зрілість; значні індивідуальні розбіжності між старшокласниками; додержання норм моралі; наявність вираженої статевої диференціації; завершення формування складної системи соціальних установок, а саме таких компонентів установок як когнітивного, емоційного й поведінкового; вираженість акцентуацій характеру; виникнення інтимних емоційних відносин між юнаками та дівчатами [4; с. 43].

Отже, всі ці якості особистості необхідно сформувані у дітей за роки навчання в школі, і основне виховне навантаження у цьому плані приходить на середній і старший шкільний вік.

На основі теоретичного аналізу ми визначили, що синдром емоційного вигорання проявляється в:

а) почутті байдужності, емоційного виснаження (людина не може віддаватися роботі так, як це було колись);

б) дегуманізації (розвиток негативного відношення до своїх колег і друзів);

в) негативному самосприйнятті в професійному плані – недолік почуття професійної майстерності [1; с.89].

Не існує єдиних поглядів на причину появи синдрому вигорання. Виділяються три групи чинників, що виконують істотну роль в розвитку синдрому «емоційною вигорання»: рольові (рольова невизначеність), організаційні (зміст діяльності, який важко вимірюється) і особистісні (незадоволеність професійним зростанням). Ряд дослідників (К.Маслач, В.Шафуелі, М.Лейтер) вважають основними передумовами вигорання наявність організаційних проблем. В той же час інші дослідники вважають важливішими особистісні характеристики (низька самооцінка, високий невротизм, тривожність). Отже, за допомогою

визначення складових основних факторів, що сприяють розвитку данному синдрому, ми визначили психологічні чинники попередження емоційного вигорання вчителів. Визначені такі особистісно-організаційні чинники, які сприяють емоційному вигоранню: хронічно напружена психоемоційна діяльність; дестабілізуюча організація діяльності; підвищена відповідальність за виконувані функції навчання; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності; схильність до емоційної ригідності; інтенсивна інтеріоризація; слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності; моральні дефекти й дезорієнтація особистості. Отже, запобігаючи розвитку цих чинників отримуємо психологічні чинники попередження емоційного вигорання.

Основне завдання вчителя – не допустити розвитку синдрому емоційного вигорання. Для цього необхідно оволодіти методиками саморегуляції як одного з найважливіших психологічних чинників попередження данного синдрому. [7; с. 90].

Практична частина дослідження

Метою було дослідження чинників попередження емоційного вигорання вчителів.

Для виявлення рівня сформованості емоційного вигорання вчителів старших класів було організовано емпіричне дослідження, яке проводилося на базі шкіл м.Києва, зокрема шкіл № 159 (вул.Тупікова, 22), №229 (вул.Виборзька, 57) та №74 (вул.Смоленська, 4) У дослідженні приймали участь 29, 39 і 28 особи відповідно. Середній вік респондентів варіювався від 23 до 64 років. Стаж роботи – від 6 місяців до 28 років. Освіта вища і середня спеціальна. Сімейний статус: одружені, неодружені, розлучені. Вибірку склали вчителі старших класів вище зазначених шкіл в основному жінки (80 осіб) і чоловіки (16 осіб).

Дослідження здійснювалося в індивідуальній формі: респонденти отримували психодіагностичний матеріал з відповідними інструкціями і мали можливість у вільний час виконати завдання.

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.

Застосовані наступні психодіагностичні методики: 1) методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В.Бойко; 2) методика “ціннісні орієнтації” М. Рокіча; 3) методика діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі; 4) методика діагностики самооцінки психічних станів Г.Айзенка; 5) методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса; 6) методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса; 7) методика експрес-діагностики неврозу К.Хека і Х.Хеса.

Інтерпретація отриманих даних

Насамперед, визначимо рівень сформованості фаз емоційного вигорання, таких як «напруга», «резистенція», «виснаження» і окремо кожного із симптомів за допомогою « Методики діагностики емоційного вигорання В.В.Бойко ».

Отримані результати дали можливість оцінити особливості прояву всіх компонентів синдрому «емоційного вигорання» у педагогічних працівників. Дані щодо відсутності синдрому, а також формування та сформованості фаз емоційного вигорання вчителів подані на рис. 1.

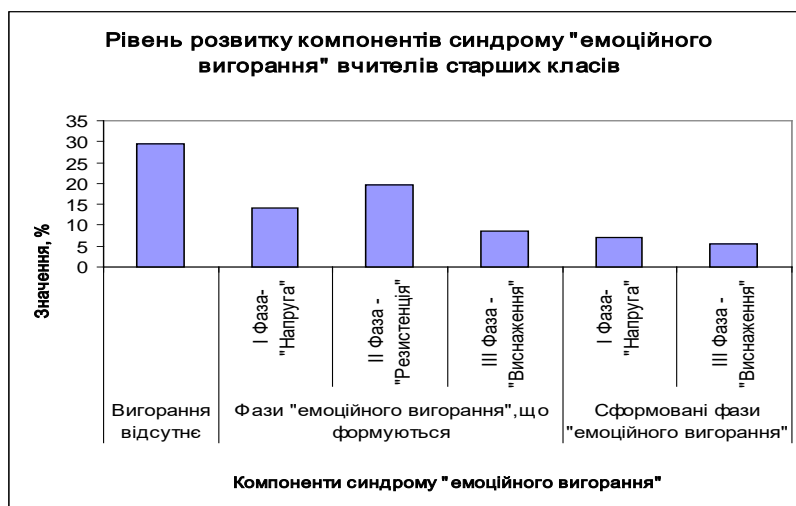


Рис. 1. Рівень розвитку компонентів емоційного вигорання вчителів старших класів

Аналізуючи результати ми отримали загальні дані, за допомогою яких ми оцінили рівень розвитку компонентів синдрому «емоційного вигорання».

Як видно з гістограми 1, домінуючим компонентом у синдромі «емоційного вигорання» у вчителів старших класів є «резистенція», котра характеризується згортанням професійних обов'язків, зменшенням взаємодії з колегами та учнями, розширенням сфери економії емоцій, бажанням побути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням, тощо.

Принагідно підкреслити, що 19,7% (симптом формується) і 15,5% (синдром сформувався) опитаних мають вищий з усіх фаз вигорання рівень розвитку цього компонента. Отже, у 35,2% досліджуваних присутній такий компонент синдрому як «резистенція». Тобто можна стверджувати, що розвиток «емоційного вигорання» у вчителів відбувається саме через другий компонент синдрому. Діяльність педагога завжди містить у собі перевантажену емоціями комунікативну діяльність: спілкування з учнями, колегами. Результати дослідження свідчать, що в таких умовах люди схильні реагувати згортанням комунікативної діяльності. Вчителі для того, щоб зберегти власне емоційне здоров'я та благополуччя, дуже часто вдаються до тактики економії емоцій, вибудовують захисні бар'єри на шляху виснажливого спілкування. У більшості педагогів розвивається негативне, цинічне і знеособлене ставлення до людей, з якими він працює (і до колег, і до учнів), але у деяких виникають негативні думки про себе через почуття до учнів і колег.

Зобразимо взаємозв'язок статі та компонентів синдрому «емоційного вигорання» поданий у табл. 1.

Таблиця 1.

Взаємозв'язок статі та компонентів синдрому «емоційного вигорання»

№ з/п	Компоненти синдрому	Рівні розвитку компонентів синдрому, %	
		жінки	чоловіки

		низький рівень	середній рівень	високий рівень	низький рівень	середній рівень	високий рівень
1	Напруження	52,1	35,5	12,4	17,5	35,1	47,4
2	Резистенція	19,1	38,2	42,7	19,3	47,4	33,3
3	Виснаження	57,6	30	12,4	59,6	33,3	37

Можна зробити висновок, що при розвитку «емоційного вигорання» чоловіки більш схильні реагувати через перший компонент синдрому - «напруження», в той час як жінки більш схильні реагувати через другий компонент синдрому - «резистенцію».

Аналіз особливостей прояву симптомів кожного із компонентів дає можливість детальніше розкрити взаємозв'язок синдрому «емоційного вигорання» та статі. Взаємозв'язок між статтю та синдромом «емоційного вигорання» не є однозначним. Одні автори стверджують, що чоловіки вигорають більше, ніж жінки, інші – навпаки. Отже, мова має йти не про те, що представники однієї із статей вигорають більше, а про специфіку впливу статі на компоненти «емоційного вигорання».

Вивчаючи індивідуальну ієрархію ціннісних орієнтацій вчителів старших класів за методикою М.Рокіча, концентрується увага на тому, як окремі цінності групуються у змістовні блоки. Адже, як правило, індивідуальна ієрархія являє собою послідовність достатньо добре розмежованих «блоків». Ряд індивідуальних ієрархій після відповідного співвіднесення співпав, отже, отримуємо наступні результати. Наведемо отримані дані у таблицях та гістограмах.

Гістограма пріоритетних термінальних цінностей вчителів старших класів зображена на рис. 2.

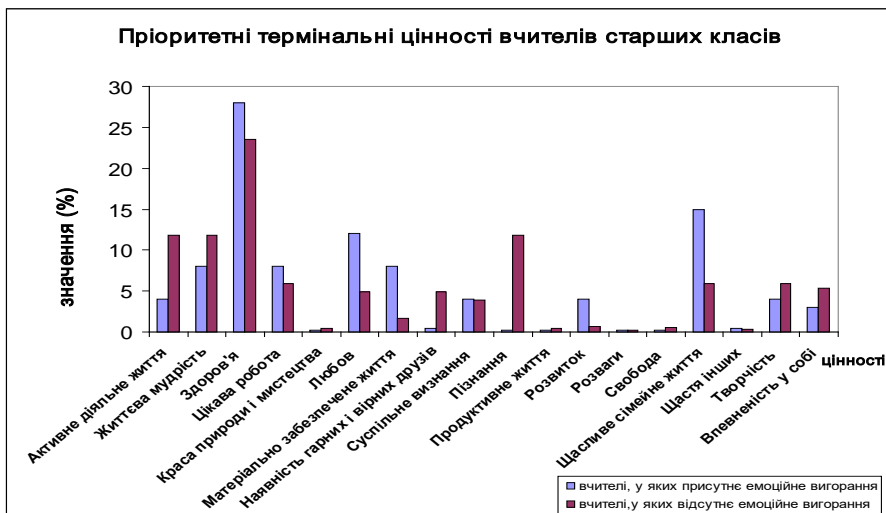


Рис. 2. Пріоритетні термінальні цінності вчителів старших класів

Як видно з гістограми 2, вчителям, у яких присутнє емоційне вигорання притаманні такі пріоритетні термінальні цінності: здоров'я, щасливе сімейне життя, любов, цікава робота, матеріально забезпечене життя. А для вчителів, у яких відсутнє емоційне вигорання властиві такі термінальні цінності: пізнання, життєва мудрість, активне діяльне життя, наявність гарних і вірних друзів, творчість, впевненість у собі. Отже, вчителям, у яких присутнє емоційне вигорання важливіші цінності орієнтації на конкретні життєві цілі та цінності особистого життя, а також професійну самореалізацію, а у вчителів, у яких відсутнє емоційне вигорання властиві орієнтації професійної самореалізації та індивідуальні цінності, а також цінності активності та самовдосконалення. Можна зробити висновок, що педагоги без емоційного вигорання мають тенденцію до саморозвитку і самореалізації, тим самим не даючи зациклитися лише на особистісних та професійних цінностях.

Результати сформованості пріоритетних інструментальних цінностей педагогів подані на рис. 3.

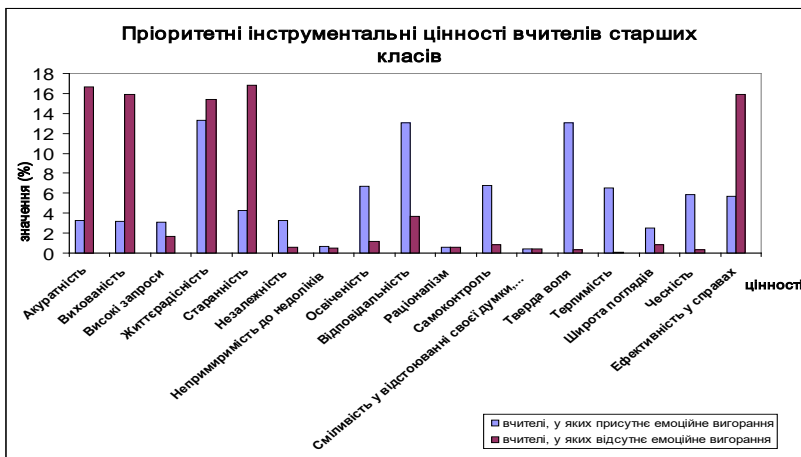


Рис. 3. Пріоритетні інструментальні цінності вчителів старших класів

Дослідження виявило, що вчителям з емоційним вигоранням властиві такі пріоритетні інструментальні цінності як відповідальність, тверда воля, освіченість, самоконтроль, терпимість, чесність. Для вчителів, у яких відсутнє емоційне вигорання характерні такі цінності – старанність, акуратність, вихованість, життєрадісність, ефективність у справах. Отже, педагоги, у яких присутній даний синдром занадто відповідальні і думають лише про професійну спроможність і власний вклад у навчання кожного учня, так як для них характерні такі цінності як відповідальність, тверда воля, самоконтроль, що і формує емоційне вигорання.

Інтерпретація типів відношення до навколишніх вчителів старших класів за методикою Т.Лірі подана нижче. Результати дослідження за даною методикою зображені у вигляді гістограм.

Типи відношення до навколишніх педагогів, у яких присутнє емоційне вигорання подані на рис. 4.

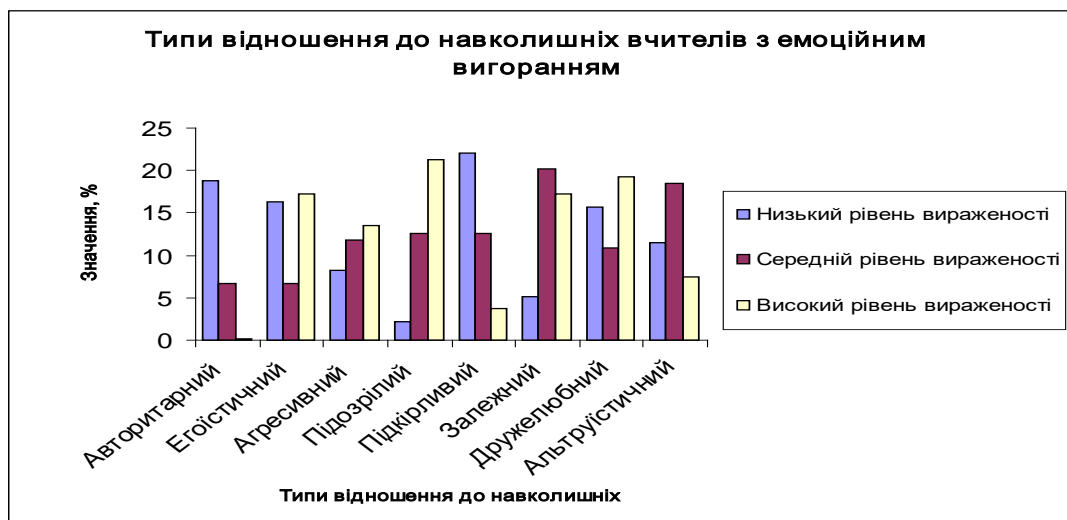


Рис. 4. Типи відношення до навколишніх педагогів, у яких присутнє емоційне вигорання

Ми можемо зробити висновок, що педагогам з високим рівнем сформованості синдрому «емоційного вигорання» характерні такі відношення до навколишніх – підозрілий, дружелюбний, егоїстичний. Вчителі, у яких формується емоційне вигорання виявляють залежні, альтруїстичні типи поведінки. Педагоги, у яких низький рівень розвитку емоційного вигорання показують підкірливий та авторитарний типи відносин. Так як для вчителів з емоційним вигоранням характерні такі типи відношень до оточуючих як підозрілий і егоїстичний, то можна стверджувати, що у них шизоїдний або істероїдний тип характеру, висока замкненість та показовість їхніх характерів 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. Водночас вони є і дружелюбні і люб'язні з усіма, орієнтовані на прийняття й соціальне схвалення, прагнуть задовольнити вимоги всіх, бути гарними для всіх незважаючи на ситуацію, прагнуть до цілей мікрогрупи, мають розвинені механізми витіснення й придушення, емоційно лабільні. Висока відчуженість,

підозрілість, відчуття себе в стороні від усіх, зарозумілість є психологічними чинниками, що сприяють емоційному вигоранню.

Так як для педагогів, у яких низький рівень розвитку емоційного вигорання характерний підкріпливий та авторитарний типи відносин, то вони скромні, боязкі, уступливі, емоційно стримані, здатні підкорюватися, не мають власної думки, слухняно й чесно виконують свої обов'язки, а також упевнені у собі люди, але не обов'язково лідери, завзяті і наполегливі. Отже, емоційна стриманість і упевненість у собі є психологічними чинниками, що попереджують емоційне вигорання.

Типи відносин педагогів без емоційного вигорання подані на рис. 5.

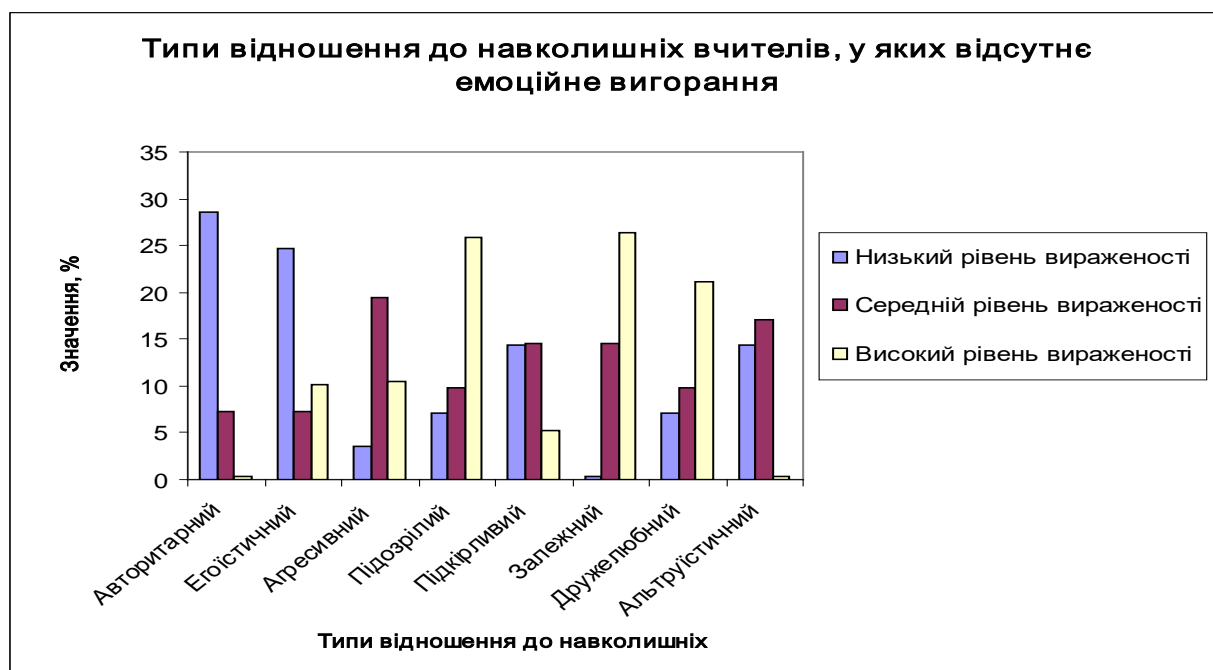


Рис. 5. Типи відношення до навколишніх педагогів, у яких відсутнє емоційне вигорання

Ми можемо зробити висновок, що педагоги з високою ймовірністю відсутності емоційного вигорання мають залежний, підозрілий, дружелюбний типи відношень до оточуючих. Для вчителів з середнім рівнем ймовірності відсутності синдрому характерні такі типи відношень до оточуючих – агресивні та альтруїстичні. Педагоги без емоційного вигорання мають авторитарні та егоїстичні типи відносин (низький рівень). Отже, такі вчителі

відчужені стосовно ворожого й злого світу, підозрілі, уразливі, схильні до сумніву у всьому, злопам'ятні, постійно скаржаться на усіх, також дружелюбні і люб'язні з усіма, орієнтовані на прийняття й соціальне схвалення, прагнуть задовольнити вимоги всіх, бути гарними, для всіх незважаючи на ситуацію, прагнуть до цілей мікрогрупи, мають розвинені механізми витіснення й придушення, емоційно лабільні. Відмінністю між вигораючими та не вигораючими педагогами є те, що у перші прагнуть бути над всіма, але одночасно в стороні від усіх, 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.

Данна методика не виявила великих відмінностей між педагогами з та без емоційного вигорання, окрім вище зазначених.

Щодо тривожності та фрустрації педагогів, у яких присутній синдром «емоційного вигорання» виражена тривожність (35,3%), фрустрація (29,4%), а у вчителів без емоційного вигорання тривожність (23,1), фрустрація (25,9%). Можна зробити висновок, що такі параметри як високий рівень тривожності педагогів, сильно виражена фрустрація спричинюють розвиток данного синдрому.

Особливості агресивності та ригідності у педагогів, у яких відсутній синдром «емоційного вигорання» виражена ригідність (26,7), агресивність (24,3%) більше, ніж у вчителів з емоційним вигоранням - ригідність (23,5), агресивність (11,8%). Показники ригідності мають приблизно однаковий рівень вираженості. Агресивність вища у працівників без емоційного вигорання можливо, тому що данна методика вимірює агресивність як напористість. Значних закономірностей за даною методикою щодо розвитку цих показників у вигораючих і не вигораючих педагогів не виявлено.

Проводилась діагностика мотиваційно-потребнісної сфери особистості, яка дозволяє встановити, на що направлена активність індивіда (мотиви як причини, які визначають вибір направленості поведінки), дала результати подані у гістограмах.

На основі проведеного дослідження можна стверджувати, що в більшості випадків вчителі, у яких присутнє емоційне вигорання мають низький рівень мотивації до успіху (47,8%) та занадто високий рівень (43,9%) та високий рівень уникнення невдач (45,9%) і занадто високий (37,8%). А вчителі, у яких відсутнє емоційне вигорання мають середній рівень мотивації до успіху (56,7%) і низький рівень (42,1%) та середній рівень уникнення невдач (90,9%). Низька мотивація до успіху чи навпаки занадто високий рівень мотивації до досягнення цілей, а 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 дослідження можна говорити про те, що середній рівень мотивації до успіху та уникнення невдач попереджує емоційне вигорання вчителів старших класів. Коли у людини висока мотивація до уникнення невдач (захист), це перешкоджає мотиву до успіху - досягненню мети і спричинює емоційне вигорання.

Можна стверджувати, що 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 як і до уникнення невдач складає психологічний чинник попередження емоційному вигоранню вчителів старших класів.

Проводилось дослідження щодо передбачливої ймовірності неврозу у вчителів старших класів як з емоційним вигоранням, так і без.

Ймовірність неврозу у вчителів старших класів подана на рис. 6.

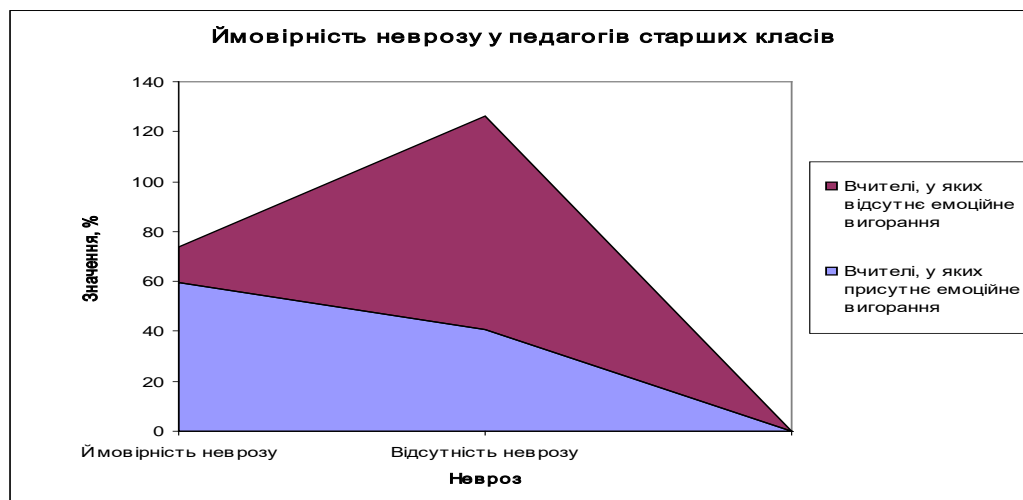


Рис. 6. Ймовірність невроту у вчителів старших класів

Високий рівень невротизації працівників з емоційним вигоранням свідчить про виражену емоційну збудливість, у результаті чого з'являються негативні переживання (тривожність, напруженість, занепокоєння, розгубленість, дратівливість); про безініціативність, яка формує переживання, пов'язані з незадоволеністю бажань; особистісну спрямованість, що призводить до іпохондричної фіксації на соматичних відчуттях і особистісних недоліках; труднощі в спілкуванні; соціальну боязкість і залежність.

Низький рівень невротизації свідчить про емоційну стійкість; позитивний фон переживань (спокій, оптимізм); ініціативність; почуття власного достоїнства; незалежності, соціальної сміливості; легкість у спілкуванні.

У цілому можна зробити висновки щодо деяких аспектів адаптації досліджуваних до свого соціального оточення. Отже, ймовірність невроту вчителів, у яких присутнє емоційне вигорання складає (59,5%), а відсутності – (40,5%), а ймовірність невроту вчителів, у яких відсутнє емоційне вигорання складає (14,3%), а відсутності – (85,7%). Методика в жодному разі не дає матеріалу для висновків про структуру особистості. Можна лише з більшою частиною ймовірності прогнозувати емоційні реакції досліджуваних на різні труднощі або перешкоди, які постають на шляху до задоволення потреб, досягнення мети. Також можна констатувати ймовірність невроту як у вчителів з емоційним вигоранням.

Інтерпретація результатів експериментального дослідження проводилася за допомогою стандартної процедури математико-статистичного опрацювання комп'ютерної програми SPSS. Проводилось встановлення зв'язків між емоційним вигоранням та чинниками, які сприяють синдрому за допомогою методів математичної статистики на кореляційному рівні.

Таблиця 2.

Регресійна модель залежної змінної «резистенції»

№ з/п	Модель	Коефіцієнт Beta
1.	Редукція професійних обов'язків	0,758
2.	Розширення сфери економії емоцій	0,567
3.	Неадекватне емоційне реагування	0,283
4.	Емоційно – моральна дезорієнтація	0,225
5.	Деперсоналізація	-0,158
6.	Невроз	0,029
7.	Авторитарний	-0,019

Коефіцієнт Beta для розширення сфери економії емоцій (0,567), редукції професійних обов'язків (0,758). Значний коефіцієнт Beta показує високий внесок змінних у регресійну модель. Отже, високі рівні розвитку вище зазначених змінних впливають на розвиток резистенції.

Таблиця 3.

Регресійна модель залежної змінної «виснаження»

№ з/п	Модель	Коефіцієнт Beta
1.	Резистенція	0,754
2.	Емоційна відстороненість	0,357
3.	Емоційний дефіцит	0,273
4.	Агресивність	0,181

Коефіцієнт Beta для резистенції (0,754), емоційного відчуження (0,357). Значний коефіцієнт Beta показує високий внесок змінних у регресійну модель. Отже, високі рівні розвитку резистенції, емоційного відчуження впливають на розвиток виснаження.

Таблиця 4.

Регресійна модель залежної змінної «напруги»

№ з/п	Модель	Коефіцієнт Бета
1.	Загнаність в «клітку»	0,826
2.	Невдоволеність собою	0,396
3.	Переживання психотравмуючих обставин	0,381
4.	Тривога і депресія	0,312
5.	Фрустрація	-0,032
6.	Емоційна відстороненість	-0,034
7.	Деперсоналізація	0,036
8.	Емоційний дефіцит	-0,026

Коефіцієнт Бета для незадоволеності собою (0,396), «загнаності у кут» (0,826). Значний коефіцієнт Бета показує високий внесок змінних у регресійну модель. Отже, високі рівні розвитку даних змінних впливають на розвиток напруги.

Захистити свою нервову систему можуть педагоги, які вміють контролювати емоції та гнучко реагувати на зміну обставин. Та, на жаль, небагато вчителів мають достатні навички саморегуляції. Крім цього, від емоційного вигорання добре допомагають теплі стосунки в колективі, перспективи кар'єрного зростання, пристойна зарплата, рівномірний розподіл навчального навантаження, можливість вибрати зручний для себе темп роботи, творча самостійність. Отже, оптимізм, світлі думки, віра в себе прокладають шлях до успіху і стають перешкодою для прояву синдрому емоційного вигорання.

Висновки

У результаті проведеного дослідження були визначені три групи чинників, що виконують істотну роль в розвитку синдрому «емоційною вигорання»: рольові (рольова невизначеність), організаційні (зміст діяльності, який важко вимірюється) і особистісні (незадоволеність професійним зростанням). Отже, запобігаючи розвитку цих чинників отримуємо психологічні чинники попередження емоційного вигорання.

Результати дослідження свідчать, що у педагогів у синдромі «емоційного вигорання» домінують сформовані симптоми другого компонента - «резистенції».

Заходи щодо попередження емоційного вигорання вчителів старших класів повинні направлятися на зняття дії стресора: зняття робочої напруги, підвищення професійної мотивації, вирівнювання балансу між витраченими зусиллями й одержуваною винагородою. Проблема саморегуляції вчителя є однією з найбільш актуальних науково-практичних проблем. За даними соціально-демографічних досліджень, праця педагога відноситься до числа найбільш напружених в емоційному плані видів праці. За ступенем напруженості навантаження вчителя в середньому більше, ніж у менеджерів і банкірів, генеральних директорів і президентів асоціацій, тобто у тих, хто безпосередньо працює з людьми. Це, у свою чергу, є основною причиною прогресуючої невротизації школярів, які значну частину свого життя проживають у невротизуючій обстановці, створюваної, на жаль, і вчителями.

Література:

1. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности. - М., 1989. - с. 188-198.
2. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. - Київ - Рівне, 2003.-24 с.
3. Марковець О.Я. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. - К.: Нац. пед. університет ім. М.П.Драгоманова , 2005.
4. Мишель Кле. Психология подростка. - М., 1991. - 99-103.
5. Мишель Кле. Психологические условия формирования социальной ответственности школьников. - М., 1987. - с. 43-48.
6. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. - 2001. -Том 22. -№ 1.-с. 90-101.

7. Орел В.Е. Феномен «вигорання» у закордонній психології: емпіричні дослідження // Психологічний журнал.- 2001.- Т.22, №1.- с. 90-101.
8. Павленко В.В. Психологія вчителя в стресових професійних ситуаціях: Монографія- Кіровоград: РВУ КДПУ ім. В.Винниченка, 2006. - 255 с.
9. Ронгинская Т., Богуш В. Синдром професійного вигорання педагогів // Психологія ХХІ века: Тезиси Міжнародної міжвузовської науково-практичної студентської конференції «Психологія ХХІ века» / Под ред. А.А.Крылова.- СПб.: Издательство С.-Петербурзького університету, 2001.- с. 457-472.
10. Ронгинська Т.И. Синдром вигорання в соціальних професіях.// Психологічний журнал. - 2002, том 23, №3. - с. 85-95.
11. Трунов Д.Г. «Синдром сгорання»: позитивний підхід к проблемі / Журнал практичного психолога. - 1998. №8. - с. 84-89.
12. Maslach С. Job burnout: how people cope. - W.: Public Wealf, 1978. - 356 p.