

УДК 159.942.5:37.011.3-051(045)

***Т.О. Ковалькова***

*кандидат педагогічних наук,*

*доцент кафедри психології,*

*Університет економіки та права «КРОК»*

***Т.О. Ковалькова***

*кандидат педагогических наук,*

*доцент кафедры психологии,*

*Университет экономики и права «КРОК»*

***T.O. Kovalkova***

*Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Associate Professor of the department of psychology,*

*«KROK University of Economics and Law»*

**ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК  
ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ**

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР  
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ**

**PERSONALITY'S VALUE ORIENTATIONS AS A FACTOR OF  
PREVENTION OF TEACHERS' EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME**

*У статті наголошується на тому, що викладач є однією з найнавантажениших категорій працівників. Автором проведено дослідження термінальних та інструментальних цінностей вчителів старших класів, у яких присутнє емоційне вигорання та тих, у яких даний синдром відсутній. Встановлено значні відмінності між ціннісними орієнтаціями жінок та*

чоловіків-вчителів. Порівняно особливості показників сформованості ціннісно-сміслової сфери між Я-реальним та Я-ідеальним вчителів.

**Ключові слова:** вчитель, інструментальні цінності, особистість, синдром емоційного вигорання, термінальні цінності, ціннісні орієнтації, Я-ідеальне, Я-реальне.

В статье отмечается, что преподаватель является одной из самых загруженных категорий работников. Автором проведено исследование терминальных и инструментальных ценностей учителей старших классов, у которых присутствует эмоциональное выгорание и тех, у которых данный синдром отсутствует. Установлены значительные различия между ценностными ориентациями женщин и мужчин-учителей. Проведено сравнение особенностей показателей сформированности ценностно-смысловой сферы между Я-реальным и Я-идеальным учителей.

**Ключевые слова:** учитель, инструментальные ценности, личность, синдром эмоционального выгорания, терминальные ценности, ценностные ориентации, Я-идеальное, Я-реальное.

In the article is noted that teacher is one of the most loaded categories of workers. The author has conducted a research of the terminal and instrumental values of high school teachers who had emotional burnout and those who didn't have this syndrome. There are significant differences between the value orientations of women and men teachers. The author compared features of indicators of the formation of value-semantic sphere between I-real and I-ideal of teachers.

**Keywords:** teacher, instrumental values, personality, emotional burnout syndrome, terminal values, value orientations, I-ideal, I-real.

**Постановка проблеми**

Проблема вивчення чинників запобігання емоційного вигорання педагогічних працівників на сьогоднішній день набуває значної ролі для психології як науки, адже професійна діяльність викладачів пов'язана з необхідністю допомоги підростаючому поколінню у виборі життєвої позиції, визначенні перспектив свого життя і майбутньої професійної діяльності.

Специфіка роботи вчителя із старшокласниками полягає в тому, що саме в ці роки відбувається активний процес становлення світогляду юнаків та дівчат. Особистість до закінчення школи світоглядно стає більш-менш визначеною, вона має певні погляди, хоча й не завжди правильні, але стабільні. Рання юність – це період початку реалізації життєвих планів юнаків та дівчат. Близькість до завершення школи спонукає старшокласників до особистісного і професійного самовизначення, тому юнацький вік пов'язаний з пошуками майбутньої професії. Вчителі сприяють самовизначенню своїх учнів на основі своїх власних вже сформованих життєвих цінностей.

У психології особистості проблема ціннісних орієнтацій людини розглядається у зв'язку із соціалізацією особистості, процес якої залежить як від соціальних, так і особистісних чинників [1; 3; 5; 8; 9; 10]. У процесі діяльності людина засвоює соціальний досвід і перетворює його у власні цінності, установки та орієнтири. Цінності виконують функцію когнітивного елемента структури особистості та функцію мотивації. У особистості складається внутрішня позиція стосовно оточуючого світу, яка виражається у спрямованості людини.

Ціннісні орієнтації вчителів, їхня здатність розуміти навколишній світ, можливість орієнтуватися в ньому і усвідомлювати своє призначення, складають взаємозв'язок внутрішньої сторони особистості самого педагога і суспільства. Ось чому конкретні життєві орієнтації вчителів, цінності їхнього особистого життя, індивідуальні цінності, орієнтації професійної самореалізації важливо враховувати для запобігання емоційного вигорання педагогів.

### *Аналіз останніх досліджень і публікацій*

Синдром емоційного вигорання був предметом досліджень багатьох учених. Так, сутність та детермінанти його розвитку вивчали: М. Баріш, М. Борисова, Н. Булатевич, А. Дроздова, В. Дудяк, Ю. Жогно, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Кахілі, Л. Леженіна, С. Максименко, Х. Маслач, Л. Матвієнко, В. Орел, Х. Сиксма, Фрейденбергер, Н. Чепелева, В. Шауфелі. Засоби профілактики і корекції синдрому досліджували такі вчені, як: М. Борисова, А. Василенко, М. Воронцова, Н. Грисенко, Є. Ільїн, К. Лаврова, К. Малишева, Н. Назарук, Л. Тищук, О. Хайрулін, Я. Чаплак та ін.

Вчені стверджують, що синдром емоційного вигорання призводить до таких негативних наслідків, як: порушення фізичного та психічного здоров'я людини, зниження якості професійної діяльності, втрата інтересу до роботи, розвиток негативних ціннісних установок стосовно оточуючих людей.

Ціннісні орієнтації є регулятором життєдіяльності й поведінки вчителя. Ціннісні орієнтації розглядалися у роботах Б. Ананьєва, С. Анісімова, Л. Божович, В. Васютинського, О. Леонтєва, В. Мясіщева, С. Рубінштейна, Д. Узнадзе, К. Платонова, Д. Фельдштейна, Е. Шорохова та інших дослідників. Вчені розглядали ціннісні орієнтації особистості в якості елементів внутрішньої, психологічної структури особистості, що спрямовує життя людини.

### ***Не вирішені раніше частини загальної проблеми***

Не достатньо вирішеними залишаються психологічні чинники попередження емоційного вигорання вчителів: рівень розвитку мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач, особливості агресивності, ригідності, тривожності та фрустрації педагогів.

### ***Формулювання цілей статті***

**Метою** даної статті є дослідження ціннісних орієнтацій вчителів як чиннику запобігання їхнього емоційного вигорання.

Основним **завданням** статті є психологічний аналіз термінальних та інструментальних цінностей вчителів старших класів.

### ***Виклад основного матеріалу дослідження***

За дослідженнями Л. Борисової, педагог є найнавантаженою категорією працівників. Найбільший ризик виникнення синдрому емоційного вигорання мають викладачі, що пред'являють занадто високі вимоги до себе як особистості та до своєї професійної діяльності [2, с. 45-55].

Емоційне вигорання – це «стан фізичного, емоційного та розумового виснаження» [4, с. 258]. Так як емоційне вигорання вчителів пов'язане з навчанням дітей ранньої юності, висвітливо основні психологічні характеристики людей даного віку. Рання юність – це час переходу школярів IX-XI класів до справжньої дорослості. Хоча старшокласників повністю дорослими назвати не можна, тому що в судженнях, поглядах на життя, на своє майбутнє у них ще багато дитячості. Більшість із школярів ще недостатньо відповідально ставляться до вибору свого майбутнього фаху, необхідності працювати. В період ранньої юності, який характеризується навчанням у старших класах школи, відбувається становлення моральної самосвідомості. Ось чому вчителям необхідно попередити надмірну втомлюваність і негативні емоційні стани дітей цього віку. Завдяки розвитку інтелекту для старшокласників стає зрозумілою велика кількість питань, які завжди хвилюють дорослих людей. Вони обговорюють ці проблемні ситуації і шукають з них виходи. Першими постають моральні питання. Юнаків та дівчат хвилюють ці проблеми в цілях їх особистісного морального самовизначення, у зв'язку з першим коханням і установами відносин з людьми протилежної статі [6, с. 238].

Ранній юнацький вік – це час пов'язаний із труднощами знаходження майбутньої професії. В цьому віці у багатьох школярів спостерігається завищена невротичність. Це вік психологічних контрастів як у внутрішньому світі людини, так і у сфері її міжособистісних відносин. В юнацькому віці більше, ніж в будь-якому іншому, зустрічаються акцентуації характеру, спостерігаються швидкі, непередбачувані й часті зміни настрою: від радості до зневіри, від веселощів до смутку, від ейфорії до пригніченості. Юнаки та

дівчата піддаються емоціям, вони уразливі, імпульсивні, схильні до категоричних суджень, до недостатньо продуманих учинків.

При роботі вчителя зі школярами слід враховувати таку психологічну особливість, що для періоду юності характерна підвищена увага до внутрішнього світу людини, певна вікова інтровертованість. В цей період часто зустрічається загострене почуття самотності, яке швидко зникає при встановленні особистісних контактів з оточуючими людьми.

Отже, під час навчання у школі педагогам необхідно враховувати всі ці особливості, і основне виховне навантаження у цьому плані приходиться на вчителів. У тому як сприймає педагог всі ці труднощі і проявляються його ціннісні орієнтації.

Ціннісні орієнтації особистості були об'єктом дослідження багатьох психологів [1; 3; 5; 8; 9; 10], на сьогоднішній день розроблені оригінальні методики їх вимірювання.

До цього часу загальновизнаною залишається методика вивчення ціннісних орієнтацій (The value survey), розроблена М. Рокичем (Rokeach, 1973), а також опитувальник (RVS) – один із найпопулярніших серед дослідників ціннісних орієнтацій. На підхід М. Рокича до концептуалізації і вибору методики найбільший вплив мали визначення ціннісних орієнтацій К. Клакхона і розуміння соціологом Р. Вільямсоном стандартів, критеріїв бажаного, що регулюють дії, судження, вибір, атитюди, оцінювання, аргументи, раціоналізацію та каузальну атрибуцію.

Методика М. Рокича направлена на виявлення ієрархії індивідуальних цінностей. Система цінностей у групі описується статистично за допомогою медіальних рангів відповідей окремих людей, відображуючи розподіл індивідуальних цінностей. Р. Вільямсон розрізняв цінності й соціальні норми. Соціальні норми ним розуміються як зовнішні для людини вимоги потрібної поведінки в специфічній ситуації. Цінності для нього – це глибоко особистісне явище, яке не закріплене будь-якою специфічною ситуацією. Вони універсальні, як стандарти, і використовуються у багатьох випадках.

М. Рокич підтримував розподіл цінностей на інструментальні (за його визначенням – «концепції бажаного модусу поведінки») і термінальні («кінцевий очікуваний стан існування»). Він вважав за необхідне вивчати цінності особистості в системі, тому приділяв значну увагу дослідженню їх ієрархій.

Методика термінальних цінностей заснована на теоретичних положеннях М. Рокича про структуру людських цінностей. Методика дозволяє оцінити загальне вираження кожної з вісімнадцяти термінальних цінностей (власний престиж, високе матеріальне становище, креативність, активні соціальні контакти, розвиток себе, досягнення, духовне задоволення, зберігання власної індивідуальності), так як існує їхнє представлення у певних сферах життя людини (сфера професійного життя, сфера навчання і освіти, сфера сімейного життя, задоволень).

Існують дані про задовільну *надійність* опитувальника (*коефіцієнт надійності ретестової* – 0,52 – 0,77; *коефіцієнт надійності частин тесту* – 0,71 – 0,87), а також *валідності критеріальної*.

*Стандартизація* проводилась на вибірці з 345 досліджуваних у віці від 20 до 45 років.

Основною сферою застосування методики термінальних цінностей М. Рокич вважає психологічне консультування, насамперед професійне.

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості й становить основу її відносин з навколишнім світом, з іншими людьми, ставлення до самого себе, складає основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції й філософії життя.

Найпоширенішою в цей час є методика зміни ціннісних орієнтацій М. Рокича, заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. М. Рокич виділяє два класи цінностей:

а) термінальні – переконання в тому, що будь-яка кінцева мета індивідуального існування заслуговує того, щоб до неї прагнути;

б) інструментальні – переконання в тому, що певний образ поведінки чи властивість особистості є найкращими у будь-якій ситуації [7, с. 637].

Отже, нами було вирішено використати методику визначення ціннісних орієнтацій М. Рокича для вимірювання базових цінностей вчителів: «термінальних» та «інструментальних» [7, с. 637].

На нашу думку, ціннісні орієнтації викладача є психологічним чинником запобігання емоційного вигорання педагога. Пріоритетні термінальні цінності – цікава робота, матеріально забезпечене життя, загальне визнання, творчість – є чинниками психологічними і соціальними, що забезпечують попередження емоційного вигорання вчителів. 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.

Для виявлення ціннісних орієнтацій вчителів старших класів було організовано емпіричне дослідження, яке проводилося на базі загальноосвітніх шкіл м. Києва № 159 і № 229. Дослідження здійснювалося в індивідуальній формі.

Спочатку визначимо рівень формування компонентів синдрому емоційного вигорання, таких як «напруга», «резистенція» та «виснаження» за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко [7, с. 161].



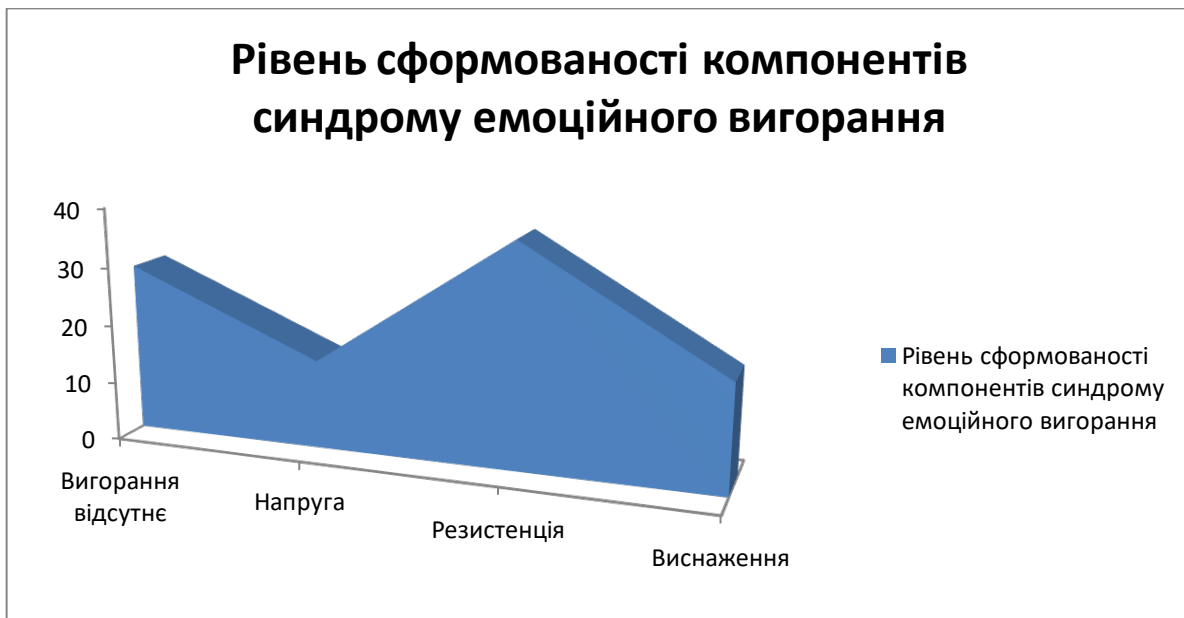


Рис 1. Рівень формування компонентів синдрому емоційного вигорання вчителів старших класів

Згідно діаграми, емоційне вигорання відсутнє у 28,9 % вчителів, «напруга» спостерігається у 15,1 %, «резистенція» є у 37,7%, «виснаження» – у 18,3 % педагогів. Отже, домінуючим компонентом у синдромі емоційного вигорання вчителів старших класів є «резистенція», яка характеризується згортанням професійних обов'язків, зменшенням міжособистісної комунікації, розширенням сфери економії емоцій, бажанням бути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням, тощо.

Оскільки, на нашу думку, ціннісні орієнтації педагогів є чинником запобігання їхнього емоційного вигорання, пропонуємо інтерпретацію сформованих ціннісних орієнтацій вчителів старших класів за методикою М. Рокіча [7, с. 637].

Нами були досліджені термінальні та інструментальні цінності педагогів. Спочатку опишемо ті цінності, що є найменш важливими для вчителів.

Сформованість найменш важливих термінальних цінностей педагогів подана на рис. 2.

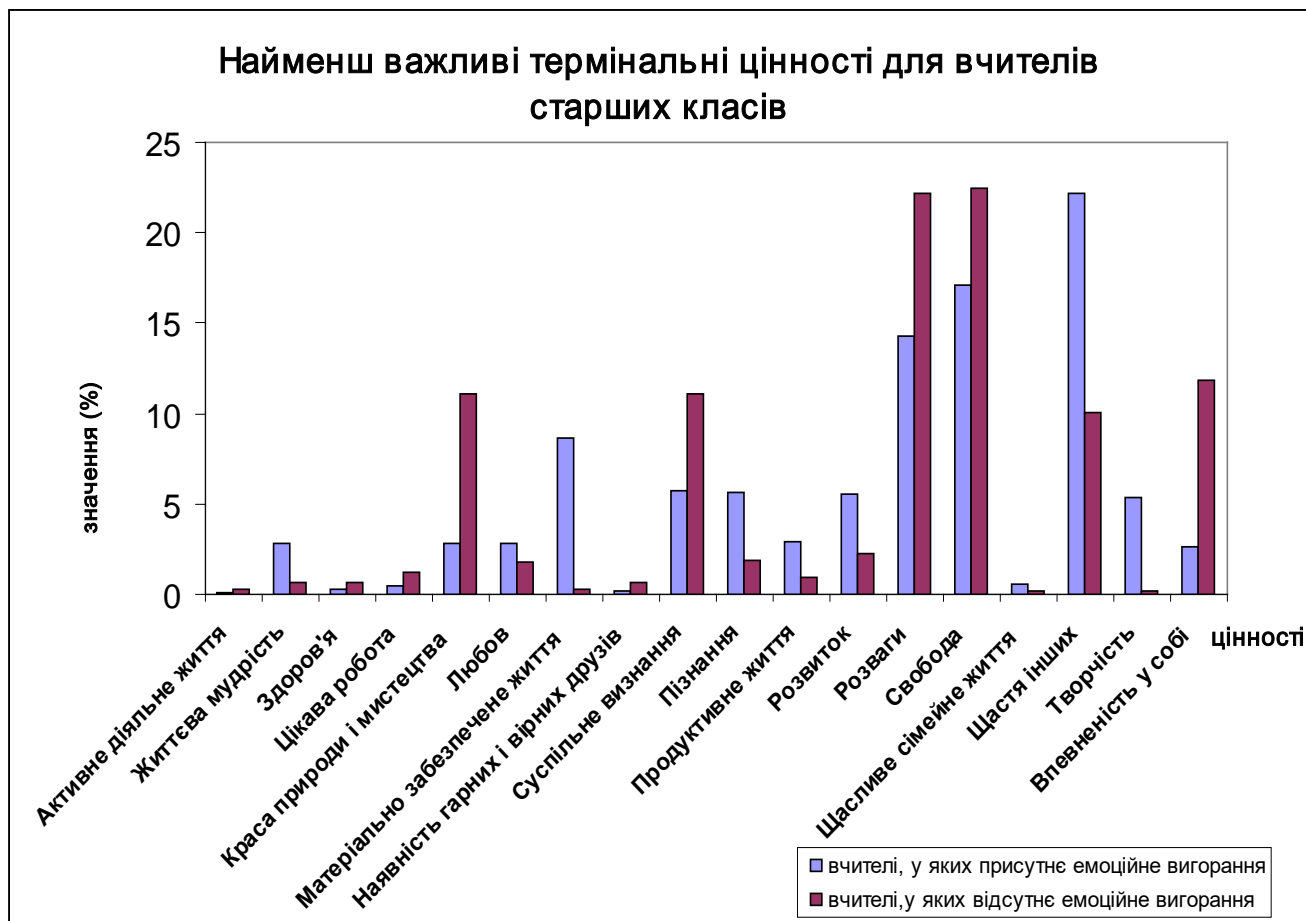


Рис 2. Найменш важливі термінальні цінності для вчителів старших класів

Як видно з гістограми, найменш важливими термінальними цінностями для вчителів старших класів, у яких присутнє емоційне вигорання, є пасивні цінності – щастя інших, орієнтація на професійну самореалізацію – матеріально забезпечене життя, пізнання, розвиток. Щодо вчителів у яких відсутнє емоційне вигорання, то для них найменш властивими є такі цінності як: свобода, розваги, суспільне визнання, такі пасивні, «абстрактні» цінності як: краса природи і мистецтва, а також індивідуальні цінності, такі як, наприклад, впевненість у собі. Отже, можна зробити висновок, що для вчителів з вираженим синдромом емоційного вигорання не важливими є пізнання, саморозвиток особистості, розширення сфери знань, тому можна стверджувати, що ці вчителі не прагнуть до самовдосконалення, вони не бажають отримувати новий досвід і саме це викликає даний синдром.

Сформованість найменш важливих інструментальних цінностей педагогів зображена на рис. 3.

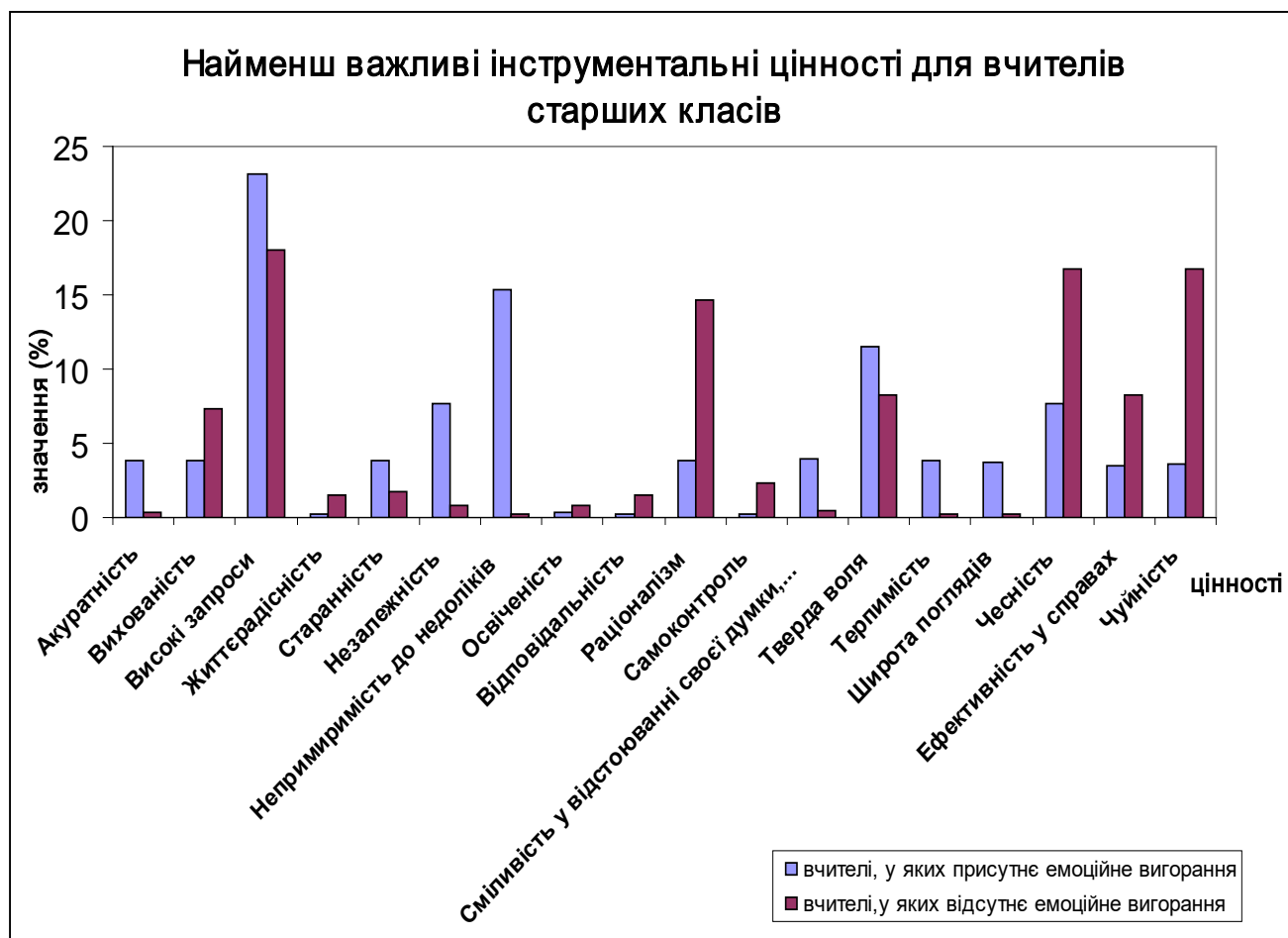


Рис 3. Найменш важливі інструментальні цінності для вчителів старших класів

З гістограми можна зробити такі висновки, що вчителям із сформованим синдромом емоційного вигорання найменш притаманні такі інструментальні цінності – високі запити, непримиримість до недоліків інших, тверда воля. Для педагогів, у яких відсутнє емоційне вигорання характерні такі особливості, як: чуйність, чесність, раціоналізм, високі запити, ефективність у справах, вихованість.

Отже, ціннісні взаємозв'язки, які демонструють проблему вибору джерела життєвої стабільності такі: здоров'я, любов, щасливе сімейне життя, впевненість у собі, цікава робота, пізнання. З одного боку інтимно-особисті відносини і сім'я, що створюють життєву основу, атмосферу прийняття, соціальний статус, формують впевненість у собі; з іншого боку – отримання

життєвого досвіду, зрілості, створення життєвої основи в професійній діяльності.

Дослідження ціннісних орієнтацій вчителів старших класів показало значні відмінності між жінками та чоловіками: показники домінантності, нонконформізму, самоконтролю, особистісною спрямованістю на власне «Я» виявилися вищими у чоловіків, а показники чутливості, уяви, особистісної спрямованості на спілкування, емпатійних тенденцій, часової орієнтації на теперішнє, спонтанності – у жінок; приблизно однакові виявились показники нормативності поведінки, толерантності до нового, інтернальності, пізнавальних інтересів, автономності. Слід враховувати чинник соціальної бажаності – прагнення чоловіків та жінок відповідати своїм уявленням про мужність чи жіночність. Чоловіки, порівняно з жінками, схильні виглядати агресивними, упертими, наполегливими, активними в суперництві за статус, займати владні позиції у колективі, вони є більш конфліктними. Жінки переважно не бажають виглядати агресивними, вони виявляють схильність до компромісу та кооперації, у них існує сильна потреба у прив'язаності та емоційних стосунках з оточуючими, залежність від соціального схвалення та підтримки інших людей. У взаєминах з людьми чоловіки частіше, ніж жінки, вважають за потрібне бути жорсткими, рідше намагаються зрозуміти іншу людину. Жінки, навпаки, більше цінують у собі риси чуйності та здатності до співпереживання. Вони більшою мірою виявляють романтичні та артистичні тенденції, схильні до художнього світосприймання, часом більш мрійливі. Чоловіки орієнтовані на зовнішній світ та його реалії. Звичайно, мова йде про тенденції, характерні для більшості жінок та більшості чоловіків. Індивідуальні відмінності значно ширші: є жорсткі, агресивні жінки; чутливі, чуйні чоловіки і т. ін.

Значні відмінності виявились також у структурі цінностей чоловіків та жінок. Вчителі жіночої статі на перше місце за важливістю поставили просоціальні цінності, важливі для людських взаємин (доброта, милосердя та ін.), на друге – цінності, пов'язані із самоактуалізацією (обдарованість, творчість), на третє – цінності, пов'язані переважно із самоствердженням

(сміливість, привабливість, незалежність), на останніх місцях – цінності групоцентричного спрямування та цінності, важливі в ситуаціях боротьби (відвага, честь, справедливе покарання і т. ін.). Малозначущими для жінок виступають релігійні цінності, пов'язані з усамітненням.

Для вчителів чоловічої статі на перший план виходить цінність розуму та групоцентричні цінності, важливі в ситуаціях боротьби (це виражено не тільки в значущості таких цінностей як честь, відвага, жорсткість до ворогів і т. ін., а і в рішучому виборі чоловіками одного з двох ворогуючих персонажів як найпривабливішого). Також важливими для вчителів є цінності, пов'язані із самоствердженням (сміливість, незалежність, могутність). Милосердя, доброта, почуття гумору – значимі для чоловіків, але дещо на другому плані (поступаються цінностями боротьби і самоствердження). Малозначущі для вчителів чоловічої статі – цінності обдарованості, неординарності, а також релігійні цінності.

Було вирішено вивчити індивідуальну ієрархію ціннісних орієнтацій вчителів старших класів, а також порівняти термінальні цінності за показниками Я-реального і Я-ідеального з метою попередження емоційного вигорання вчителів. На нашу думку, істотні відмінності між Я-реальним і Я-ідеальним, а також відсутність групування ціннісних орієнтацій у певні блоки можуть спричинити емоційне вигорання вчителів.

Для термінальних цінностей за показниками Я-ідеального спостерігається об'єднання: 1) конкретних життєвих орієнтацій і цінностей особистого життя (здоров'я, любов, наявність друзів, сімейне життя, цікава робота); 2) індивідуальних цінностей і орієнтацій професійної самореалізації (цікава робота, впевненість у собі, суспільне визнання, активне діяльне життя, творчість, пізнання); 3) цінностей активних (активне діяльне життя, свобода, цікава робота, продуктивне життя) та цінностей пасивних, «абстрактних» (краса природи і мистецтва, впевненість у собі, пізнання, творчість).

За показниками Я-реального блоки ціннісних орієнтацій дещо відмінні. Досить чітко спостерігається об'єднання: 1) цінностей особистого життя та індивідуальних орієнтацій (здоров'я, щасливе сімейне життя, любов, пізнання,

життєва мудрість, активне діяльне життя): 2) цінностей особистого життя та орієнтацій на професійну самореалізацію (свобода, суспільне визнання, наявність гарних і вірних друзів, матеріально забезпечене життя і цікава робота, творчість).

Ієрархія ціннісних орієнтацій вчителів старших класів зображена у табл. 1.

Таблиця 1.

Ієрархія ціннісних орієнтацій вчителів старших класів

Ранг	Ціннісні орієнтації	
	Я-реальне	Я-ідеальне
1.	Здоров'я	Здоров'я
2.	Щасливе сімейне життя	Любов
3.	Любов	Свобода
4.	Пізнання	Наявність вірних друзів
5.	Життєва мудрість	Активне діяльне життя
6.	Активне діяльне життя	Суспільне визнання
7.	Матеріально забезпечене життя	Щасливе сімейне життя
8.	Цікава робота	Впевненість у собі
9.	Творчість	Цікава робота
10.	Впевненість у собі	Пізнання
11.	Наявність вірних друзів	Творчість
12.	Суспільне визнання	Щастя інших
13.	Розвиток	Розваги
14.	Свобода	Краса природи і мистецтва
15.	Краса природи і мистецтва	Розвиток
16.	Продуктивне життя	Життєва мудрість
17.	Розваги	Матеріально забезпечене життя
18.	Щастя інших	Продуктивне життя

Проведене дослідження щодо порівняння особливостей показників сформованості ціннісно-сислової сфери між Я-реальним (уже реалізованим) та Я-ідеальним (ще значимим для особистості вчителя, це те, на що він орієнтується в ідеалі) показало, що ієрархії цих груп виявилися досить віддаленими. Це вказує на відмінність далеких і близьких цілей, засобів їх реалізації вчителями, а також життєво важливих пріоритетів, що є однією з ознак виникнення емоційного вигорання.

Виділилися три основні лінії груп вчителів старших класів:

- 1) крайнє неспівпадіння між шкалами Я-реального і Я-ідеального;
- 2) середні показники;
- 3) майже абсолютне співпадіння ціннісних орієнтацій у реальному житті та ідеальному баченні вчителів.

Дані за показниками Я-ідеального і Я-реального виявились такими, що містять взаємно протилежні ціннісні угруповання. Це свідчить про протиріччя реального чи ідеального, вибір між самореалізацією і досягненням певного соціального статусу і достатку, що і спричинює розвиток емоційного вигорання у вчителів старших класів.

Цінності Я-ідеального, які характеризують проблему вибору життєвих орієнтацій групуються таким чином: пізнання, творчість – з одного боку і суспільне визнання, цікава робота – з іншого. Тут очевидно проявляється вибір між самореалізацією і досягненням певного соціального статусу і достатку.

Ціннісні взаємозв'язки, які демонструють проблему вибору джерела життєвої стабільності такі: здоров'я, любов, щасливе сімейне життя, впевненість у собі, цікава робота, пізнання. З одного боку, інтимно-особисті відносини і сім'я, що створюють життєву основу, атмосферу прийняття, соціальний статус, формують впевненість у собі; а з іншого – отримання життєвого досвіду, зрілості, створення життєвої основи в професійній діяльності.

Термінальні цінності Я-реального рівню психологічної реалізації, взаємозв'язку і проблематики наявних можливостей і ресурсів описують відмінності в способі життя (здоров'я, любов, щасливе сімейне життя – з одного боку, і творчість, продуктивне життя, краса природи і мистецтва – з іншого). Вчителі показали уже завершений вибір, коли особистість педагога володіє або «класичним», «загальним» переліком благ, або реалізує себе в цінностях творчості і переживання.

Щодо таких цінностей як: визнання, матеріально забезпечене життя, цікава робота, свобода, то можливо, існує певна опозиція, на одній стороні якої є залежність учителя від соціальних благ, на іншому – автономність.

Отже, між Я-реальним і Я-ідеальним існує взаємозв'язок лише за деякими параметрами, а саме за двома основними пріоритетними цінностями особистого життя, це – здоров'я і любов.

Як бачимо, сфери Я-ідеального і Я-реального (рівні сенсу і психологічної реалізації) знаходяться на різних, але взаємопов'язаних площинах, що і може спричинювати емоційне вигорання у вчителів.

Отже, інструментальні цінності – 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. Такі пріоритетні термінальні цінності як – цікава робота, матеріально забезпечене життя, загальне визнання, творчість – є чинниками психологічними і соціальними, що забезпечують попередження емоційного вигорання вчителів. Групування цих цінностей призводить до попередження емоційного вигорання вчителів, так як сприяє гармонійному розвитку особистості.

У ціннісних орієнтаціях виявляється ставлення вчителя до матеріальних і духовних благ. Запобігти емоційному вигоранню можна, змінивши власний погляд на світ, що нас оточує, дати змогу пробачати собі помилки і не зосереджуватися на негативному.

### *Література*

1. Анисимов С. Ф. Духовные ценности: производство и потребление / С. Ф. Анисимов. – М. : Мысль, 1988. – 253 с.
2. Борисова Л. Г. Социальное качество профессиональной группы / Л. Г. Борисова. – Новосибирск, 1993. – С. 45-55.
3. Васютинський В. О. Ціннісно-орієнтаційні площини сучасного українського суспільства / Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2006. – Т. 8. – Вип. 6. – С. 40-45.



4. Ковалькова Т. О. Вивчення синдрому емоційного вигорання у педагогічних фахівців / Т. О. Ковалькова // Правничий вісник Університету «КРОК» Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». – Вип. 24. – К., 2016. – С. 254-260.

5. Леонтьев Д. А. Психология смысла (природа, строение и динамика смысловой реальности) / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.

6. Немов Р. С. Психология : Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений : В 3 кн. / Р.С. Немов. – 4-е изд. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 2 : Психология образования. – 608 с.

7. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.

8. Узнадзе Д. Н. Установки у человека. Проблема объективации / Д. Н. Узнадзе // Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия. – СПб. : Питер, 2009. – 464 с.

9. Хавыло А. Место и роль системы ценностных ориентации в структуре личности и ее развитии / А. Хавыло // Психология и бизнес, 2009. – С. 47-50.

10. Шорохова Е. В. Психологический аспект проблемы личности / Е. В. Шорохова // Теоретические проблемы психологии личности. – М. : Наука, 1987. – С. 3–33.