

nauchnogo urovnya prepodavaniya osnov nauk v shkole // *Mezhpredmetnye svyazi v prepodavanii osnov nauk v shkole: sb. nauch. trudov*. Chelyabinsk. 1973. Pt.1. 54 p. (In Russ).]

15. Федорова В.Н., Кирюшкин Д.М. Межпредметные связи. М.: Педагогика, 1972. 152 с. [Fedorova V.N., Kiryushkin D.M. *Mezhpredmetnye svyazi*. Moscow: Pedagogy; 1972. 152 p. (In Russ).]

16. Хамер Г.В. Использование междисциплинарных связей в обучении как фактора формирования у студентов предусмотренных стандартом высшего образования компетенций // *Постулат*. 2019. № 3. Доступно по: <http://e-postulat.ru/index.php/Postulat/article/view/2493/2535>. Ссылка активна на 30 июня 2020. [Hamer G.V. The use of interdisciplinary connections in education as a factor in the formation of students' competencies provided by the standard of higher education // *Postulate*. 2019;(3). Available at: <http://e-postulat.ru/index.php/Postulat/article/view/2493/2535>. Accessed: 30 Jun 2020. (In Russ).]

17. Шестакова Л.А. Теоретические основания междисциплинарной интеграции в образовательном процессе вузов // *Вестник Московского университета имени С.Ю. Витте*. 2013. №1(2). С. 47-52. [Shestakova L.A. Theoretical bases of the interdisciplinary integration in educational process at high school // *Bulletin of Moscow University after S.Y. Vitte*. 2013;1(2):47-52. Available at: https://www.muiiv.ru/vestnik/pdf/pp/pp_2013_1_47_52.pdf Accessed: 30 Jun 2020. (In Russ).]

18. Barrett J. Aptitude, personality and motivation tests: analyze your talents and personality and plan your career. London and Philadelphia, 2009. 246 p. ISBN 978-0-7494-5651-1.

19. Kornilov V.S. Integration of interdisciplinary scientific knowledge in teaching inverse problems for differential equations // *RUDN Journal of informatization in Education*. 2018. Vol. 15, N3. P. 304-318. doi: 10.22363/2312-8631-2018-15-3-304-318.

УДК 378.046.4

Mykytyuk O.M., ^{1 2}

¹ Doctor of Sciences (Pedagogy),
Profesor Social and Humanitarian Sciences Department,
Ukrainian Academy of Printing;

² Doctor of Sciences (Pedagogy),
Assoc. Prof. Department of the Technology of Biologically Active Substances,
Pharmacy and Biotechnology, Lviv Polytechnic National University;

Tyurina T.G.,

Doctor of Sciences (Pedagogy), Profesor
Department of Sociology and Social Work
Lviv Polytechnic National University;

Zachepa A.M

Doctor of Sciences (Philosophy),
Head of Department Social and Humanitarian Sciences Department,
Ukrainian Academy of Printing

RESEARCH OF THE PROBLEM OF EMOTIONAL BURNING OUT OF TEACHERS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Микитюк¹, ²О.М.

¹ - доктор педагогічних наук,
професор кафедри суспільно-гуманітарних наук
Української академії друкарства;

² - доктор педагогічних наук,
доцент кафедри технології біологічно активних сполук,
фармації та біотехнології НУ «Львівська політехніка»;
<https://orcid.org/0000-0001-9421-9350>

Тюріна Т.Г.

доктор педагогічних наук, професор кафедри
соціології та соціальної роботи інституту гуманітарних та соціальних наук
НУ «Львівська політехніка»
<https://orcid.org/0000-0001-9421-9350>

Зачепа А.М.

доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри
суспільно-гуманітарних наук Української академії друкарства
<https://orcid.org/0000-0002-9025-0606>

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ УЧИТЕЛІВ У ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Summary. This article is devoted to the problems of emotional health of teachers working in the system of postgraduate pedagogical education. In the article, authors highlighted the results of the empirical study about the state of emotional burnout syndrome in teachers of the postgraduate pedagogical education system in the context of the study of mental health. This research was conducted by using three methodologies with groups of teachers who were trained in the system of postgraduate pedagogical education. There are ways of preventing emotional burnout in teachers (such as prophylactic-preventive, and psycho-corrective) with the use of training sessions, interactive technologies, and other technologies of the elements of a favorable eco-environment.

The burnout syndrome among teachers is actually a process of orientation of a personality in the intra-individual space, which contains psycho-constitutional features and a subjective-personal attitude to one's professional activity, which manifests itself in violation of self-identification of a personality (the emergence of cognitive dissonance). The central paradigm for the formation of a psychologically stable personality, with the prevention of the burnout syndrome among teachers, is the formation of a competency-based approach to the behaviour in the intra-individual space, with the formation of cognitive consonance and the ability to change, mastering and developing one's personality and professional competency in the educational space.

Анотація. Стаття присвячена проблемам емоційного здоров'я учителів системи післядипломної педагогічної освіти. У статті автори висвітлюють результати емпіричного дослідження стану емоційного вигорання у вчителів системи післядипломної педагогічної освіти у контексті дослідження емоційного здоров'я. Дослідження проводились з використанням п'ятих методик з групами вчителів, які проходили курсову підготовку у системі післядипломної педагогічної освіти. Окреслено шляхи запобігання емоційному вигоранню у педагогів (як превентивно-профілактичні, так і психокорекційні) з використанням тренінгових занять, інтерактивних технологій, інших технологій формування елементів сприятливого екосередовища.

Key words: mental health, emotional burnout syndrome, teachers of postgraduate pedagogical education system, favorable ecological environment.

Ключові слова: психічне здоров'я, синдром емоційного вигорання, вчителі системи післядипломної педагогічної освіти, сприятливе екосередовище.

Постановка проблеми. Нині ринок праці гостро потребує професіоналів здатних до творчої самоорганізації, самовираження і самовдосконалення, з нестандартним типом мислення, креативним самостійним підходом до вирішення професійних завдань практичного спрямування тощо. Першочергову реалізацію цих завдань покладено насамперед на систему освіти України, яка наразі потребує, по-перше, розробки нових та удосконалення наявних традиційних методичних підходів до організації та здійснення підготовки креативної та всебічно розвиненої особистості, по-друге, постійного оновлення форм, методів та засобів навчання з метою їх ефективного впливу на формування високо інтелектуальної особистості, готової і здатної до створення та засвоєння інновацій у будь-якій галузі та у будь-якій діяльності..

Для сучасної теорії та практики очевидною стає нагальна потреба в оновленні змісту післядипломної педагогічної освіти відповідно до динаміки інформаційного суспільства на основі концепції освіти протягом життя (Lifelong Learning), неперервної освіти та впровадження компетентнісного підходу. Методологічні засади функціонування та модернізації сучасної системи післядипломної педагогічної освіти розкрито в працях М. Кириченка, В. Клокар, А. Кузьмінського, В. Маслова, О. Микитюк, В. Олійника, Н. Протасової, В. Пуцова.

У межах нашого дослідження викликають наукову зацікавленість роботи вчених, які

обґрунтували принципи навчання дорослих (Л. Лук'янова, Т. Протасова, Л. Сігаєва), його андрагогічний (С. Архипова, С. Вершловський, О. Вознюк), акмеологічний (В. Вакуленко, В. Гладкова, А. Деркач, О. Дубасенюк, Н. Кузьміна) аспекти; сутність трансформаційного навчання розкрито Дж. Мезіроу, М. Ноулзом. Проблеми розвитку професійної компетентності фахівців в умовах післядипломної педагогічної освіти розглядалися Л. Ващенко, І. Жерносеком, Ю. Запорожцевою, Л. Карповою, В. Масловим, Т. Сорочан,

Сучасна післядипломна педагогічна освіта у Україні передбачає високі вимоги до особистісних і професійних якостей вчителя. У роботі вчителя є багато різноманітних ситуацій, пов'язаних з переживанням стресу і високою емоційною напругою. Стресові фактори, переживання стресу, дія стрес-факторів – це складні феномени, що проявляються у психічних і фізіологічних реакціях організму вчителя.

Сучасна система післядипломної педагогічної освіти України не може залишатися осторонь від процесів модернізації освіти, що відбуваються нині в усьому світі. Її стосуються всі світові тенденції та інновації: особистісно-зорієнтований підхід, інформатизація, інтеграція тощо. До них належить і компетентнісний підхід, поява якого пов'язана, насамперед, з кризовими явищами та процесами в освіті, що полягають у протиріччі між програмними вимогами до майбутнього фахівця, запитами суспільства і потребами самої

особистості в освіті. Адже довгий час у вітчизняній системі освіти домінував знаннєвий підхід, результатом навчання якого була сукупність накопичених знань умінь і навичок. Ідея компетентнісного підходу – одна із відповідей на запитання про те, який результат освіти необхідний особистості і затребуваний сучасним суспільством: навчити навчатися і виробити потребу у навчанні упродовж життя. Формування компетентного фахівця на сьогоднішній день є однією із нагальних проблем освіти, котра актуалізує важливу функцію навчального процесу – навчити людину використовувати отримані знання у своїй практичній діяльності – професійній, громадсько-політичній, побутовій тощо і може розглядатися як один із можливих шляхів розв'язання зазначеної проблемної ситуації, що виникла через протиріччя між необхідністю забезпечити якість освіти та неможливістю вирішити цю проблему традиційним шляхом.

Умовно освітній простір можна розділити на макро-, мезо- і мікрорівні. На макрорівні – це єдиний світовий (глобальний) освітній простір. Його необхідність пояснюється тенденціями розвитку освіти в усьому світі – глобалізацією, що визначає єдиний ринок праці й освітніх послуг, та інформатизацією, що обґрунтовує існування єдиного інформаційного простору завдяки глобальній мережі Інтернет. На мезорівні – це може бути освітній простір країни, регіону, міста, освітньої установи. Його організація зумовлена такими світовими тенденціями в освіті, як гуманізація та індивідуалізація, які визначають загальнодоступність освіти і свободу вибору освітньої установи, освітніх програм і т. д. На мікрорівні – це освітній простір особистості. В контексті підготовки фахівця тут важливі тенденції професіоналізації та аксіологізації, які визначають важливість особистісного і професійного розвитку та їх результату.

Ми розглядаємо освітнє середовище школи, де працює вчитель, через призму психодидактичної моделі і екопсихологічної моделі освітнього середовища (В. Давидов, В. Лебедева, В. Орлов). Психодидактична модель ґрунтується на ідеї про визнання за кожним вчителем, учнем, як суб'єктом освітнього процесу, пріоритету його індивідуальності, персонального досвіду. Організація освітніх процесів у цій моделі середовища безпосередньо пов'язана з особистісними характеристиками учнів та їх індивідуальним суб'єктивним досвідом. Механізм реалізації індивідуальних освітніх траєкторій, на думку науковців, полягає в розробці для кожного вчителя, учня індивідуального педагогічного проекту освітнього середовища, який відповідає особистісним потребам; індивідуального навчального плану, вибору освітніх програм та їх рівнів з кожної навчальної дисципліни. Проте, з власного досвіду знаємо, що реалізація індивідуальних освітніх траєкторій,

індивідуальних навчальних планів не завжди є реальною.

Екопсихологічну модель освітнього середовища запропонував науковець В. Панов. Відповідно до поглядів розробників освітнє середовище – це система психолого-педагогічних умов і впливів, які створюють можливості для розкриття інтересів і здібностей кожної особистості з урахуванням її природних потенційних і вікових можливостей. Бачимо також з власного досвіду, що розкриття інтересів здібностей кожної особистості на сьогоднішній час, зокрема у період епідемії клораонавірусу, не завжди є можливим з економічної і інших точок зору.

На протязі останніх років все більше психологів і психіатрів ведуть мову не про професійний стрес у вчителів, а про наявність синдрому емоційного вигорання вчителя. Цей синдром розвивається на фоні постійного професійного стресу. Синдром емоційного вигорання у вчителів пов'язаний в першу чергу з постійними емоційними перевантаженнями, з постійним міжособистісним спілкуванням, з певними проявами когнітивного дисонансу. Актуальність проблеми дослідження професійного вигорання у вчителя на теперішній час можна пояснити зростаючими вимогами до вчителя (Закон України «Про освіту», вимогами Державного стандарту початкової загальної середньої освіти, Державного стандарту повної загальної середньої освіти, іншими законами), зростаючими вимогами до його особистісних професійних якостей, а також необхідністю пошуку шляхів корекції і запобігання емоційного вигорання і протидії стрес-факторам. Особливо загострилась ця проблема тепер. У період епідемії коронавірусу.

Мета статті. Мету, яку ставили перед собою автори – дослідження аспектів, аналіз і інтерпретація дослідження щодо емоційного вигорання у вчителів у освітньому середовищі.

Аналіз актуальних досліджень. Проблеми професійного росту вчителя були завжди предметом дослідження науковців. Феномен професійного вигорання є поширений серед представників різних професій, насамперед тих, що передбачають роботу з людьми. Термін «вигорання» (англ. «burnout» - згорання, вигорання) набув широкого розповсюдження завдяки праці американського вченого Х. Дж. Фрейденберґера, опублікованій у 1974 році, і пояснює характеристики психологічного стану у фахівців, які тісно спілкувалися з пацієнтами кризових центрів та психіатричних клінік.

Вперше термін «вигорання» зустрічається раніше, у праці Х. Бредлі 1969 року, де описано офіцерів, які працюють з умовно засудженими. В подальшому протягом кількох десятиріч проблему професійного вигорання інтенсивно досліджували зарубіжні вчені (П. Бріл, М. Буриш, Н. Водоп'янова, Р. Голембієвський в співавт., К. Кондо, К. Маслач, С. Мейер, Н. Ноур та ряд інш. З професійним вигоранням тісно пов'язаний

феномен професійного стресу (англ. «occupational stress»). Слід зазначити, що під поняттям «стрес» розуміють стан напруги, який виникає внаслідок дії сильного подразника, незвичайної ситуації [7]. Г. Сельє [7, с.36-40] у середині минулого століття висунуто теорію стресу, яка до сих пір залишається актуальною. Згідно з визначенням Г. Сельє, стрес або загальний адаптаційний синдром – це фізіологічна реакція організму, яка виникає у результаті впливу фізичних, хімічних або органічних факторів, і окреслив три стадії тривалого адаптаційного синдрому і описав їх (стадія тривоги, стадія резистентності (опору), стадія виснаження). Продовженням досліджень є теорія збереження ресурсів С. Хобфолла (С. Хобфолл і Дж. Фріді), а також модель стресу Дж. Грінберга. Теорія збереження ресурсів пояснює стрес особистості з загрозою втрати ресурсів, реальною втратою ресурсів або неможливістю відновити ті ресурси, які особистість у щось вклала. При цьому вигорання виникає тоді, коли цінні ресурси втрачені, або їх недостатньо. Американська дослідниця К. Масlach [4, с. 5] описує явище вигорання як феномен, що впливає на професійну ідентифікацію та поведінку працівників, що супроводжується втратою інтересу до роботи і проявами негуманного ставлення до клієнтів або інших осіб. Інша група дослідників описує професійне вигорання як фізичне, емоційне та психічне виснаження [4,5,6]. Зокрема, західні вчені А. Пайнс та Е. Аронсон визначали вигорання як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, яке є результатом тривалого впливу ситуацій з високими емоційними вимогами. Як зазначає В. Бойко [3], емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на основі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження. Окрім того, В. Бойко [3] розглядає явище вигорання як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи. Зокрема, Н. Оніщенко описує професійне вигорання як особливий вид професійної деформації особистості У «Психотерапевтичній енциклопедії», це особливий вид професійної деформації особистості, обумовлений емоційним контактом із клієнтами, пацієнтами при надання професійної допомоги. У якості синонімів поняття «професійне вигорання» широко застосовують терміни «емоційне вигорання», «психічне вигорання», «психоемоційне вигорання», «згорання», «емоційне згорання», що описують одне і те саме явище вигорання. Оскільки йдеться про розвиток вигорання внаслідок дії професійних стресів у представників широкого кола професій, будемо надалі використовувати термін «емоційне вигорання» і «професійне вигорання».

Професійний розвиток педагога, педагогічна діяльність є стресогенною і потребує значних резервів самовладання та саморегуляції. У

результаті величезного емоційного напруження, що виникає у педагога у процесі здійснення ним професійної діяльності, поступово знижуються когнітивно-психічні параметри і відповідно зменшується працездатність. Якщо розглядати професійне вигорання з опиранням на концепцію стресу (за Г. Сельє), то відповідно напрошується висновок, що професійне вигорання – це дистрес, з завершенням адаптаційного синдрому після стресу – наявності стадії виснаження, що характеризується помітним зниженням енергетичного тону організму і емоційною лабільністю. Ряд науковців [1,2,3,4,6,7] дотримуються думки, що прояви емоційного захисту у формі вигорання є невід’ємним атрибутом емоційного захисту особистості. Науковець О. Рукавішников підкреслює, що синдром емоційного вигорання характеризується стійким психічним виснаженням, розвитком дисфункціональних професійних установок і зниженням професійної мотивації. Науковець В. Бойко підкреслює, що феномен «емоційне вигорання» є по суті механізм психологічного захисту у формі повного або часткового зникнення емоцій у відповідь на стресові і психотравмуючі впливи. Вигорання, на думку автора, – це набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної, поведінки, зокрема функціональний стереотип, що дозволяє особистості дозувати та економно витрачати енергетичні ресурси [3]. На думку Д. Грінберга, професійне вигорання характеризується несприятливою реакцією особистості на стрес, який вона отримала у процесі здійснення професійної діяльності, що містить поведінкові та психофізіологічні компоненти [4]. Теоретичні і емпіричні дослідження синдрому емоційного вигорання досліджувала велика кількість науковців, зокрема (М. Anderson, E. Iwanicki, D. Cronin-Stubbs, C. Rooks, M. Davis-Sacks, M. Leiter, T. Marek, C. Maslach, S. Jackson, A. Pines, W. Schaufeli, J. Winnubst та інші.). Велика кількість досліджень були проведені також М. Аминовим, В. Бойко, А. Марковою, Л. Митиною, О. Рукавішниковим, Т. Форманюком [4].

Фактори ризику розвитку емоційного вигорання за Л. Новіковою є наступними: 1) соціально-психологічні фактори розвитку вигорання – переживання несправедливості, соціальна незахищеність, відсутність підтримки, відчуття невдоволеності роботою, оплатою праці, вікові проблеми, відсутність просування по кар’єрних сходах; 2) особистісні фактори розвитку вигорання – накладання екстернального і інтернального локусу контролю; 3) професійні фактори розвитку вигорання: – працеголізм, непомірно високі вимоги до себе як професіонала і т.п. [5]. Т. Форманюк виокремлює наступні фактори емоційного вигорання [8]: особистісний фактор – дія надлишку емпатійності, здатності ідеалізувати обставини, інтравертність, зайва фанатичність, емоційна холодність, здатність до інтенсивного переживання негативних обставин

професійної діяльності. При рольовому факторі відіграють роль і мають опосередкований вплив також відсутність інтеграційної взаємодії, наявна недоброчесна конкуренція і т.п. Організаційний фактор характеризує відсутність емоційної і соціальної підтримки з боку колег і керівництва, надзвичайно високе професійне навантаження, неможливість впливати на прийняття рішень, необхідність прояву емоцій, що не відповідають реальному стану особи, і т.п. [9]. Аналіз літературних джерел дозволяє нам констатувати той факт, що переважаюча більшість авторів під терміном «синдром емоційного вигорання» розуміють професійний феномен, що складається з комплексу деструктивних симптомів і містить три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень [3, 4, 11, 12, 13].

Детальний аналіз літературних джерел свідчить також і про те, що як і вітчизняний, так і зарубіжний психологія відсутня єдина думка відносно причин, що обумовлюють виникнення емоційного вигорання. За даними ряду авторів (Т. Форманюк, 1994; К. Kondo, 1991; С. Maslach, 1982; А. Pines, 1981 та інші) синдром розвивається під дією трьох змінних: організаційних, особистісних, рольових. Хоча така класифікація штучно розділює організаційні і рольові фактори, що відносяться до соціальних, оскільки рольовий фактор характеризує вчителя (особистості) може бути тільки у школі, колективі, соціумі.

Виклад основного матеріалу. З метою отримання експериментальних даних нами були використані опитувальники методик визначення вираженості кризових чинників і подолання професійних криз вчителя (за О. Чоросовою), чотирма авторськими опитувальниками щодо емоційного здоров'я (шкалювання емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції професійних досягнень, емоційного виснаження), анкета «Здоров'я вчителя (рівень тривожності)». Дослідження проводились у період 2017 року у КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» з вчителями системи післядипломної педагогічної освіти. Кількість вчителів, які брали участь у добровільному опитуванні становить 192. Порівняння досліджень емпіричної вибірки (сумарно після проведення опитування і анкетування) дозволили нам зробити наступні висновки. Анкетування і опитування груп вчителів, які включали вчителів різних категорій і спеціальностей (учителів основ медичних знань і захисту Вітчизни, а також учителів трудового навчання (технологій) показали, що у більшій частині вчителів наявні симптоми емоційного вигорання. Зокрема, % респондентів (вчителів основ медичних знань і захисту Вітчизни) що підтвердили наявність симптомів емоційного вигорання становив – 74%, вчителів трудового навчання (технологій) становив відповідно – 60%. Вчителі констатували велике «психоемоційне

виснаження», що проявляється в емоційних переживаннях, підвищеним психічним виснаженням, втратою інтересу і позитивних відчуттів до оточуючих, зокрема до учнів, відчуття «пересиченості роботою», незадоволення собою, оточуючими. «Деперсоналізація» проявляється (за даними анкетування) як «емоційною глухотою» і «емоційним відстороненням», формальним виконанням професійних обов'язків, відсутності «особистої включеності і співпереживання», а в окремих випадках, підвищеною роздратованістю і підвищеним негативізмом до оточуючих. На поведінковому рівні зростають прояви звинувачень колег у непрофесіоналізмі, відстороненості від шкільних подій. Що торкається професійної редукції, то у вчителів вона відображає ступінь задоволеності собою як особистістю і своїм професіоналізмом. У проведеному анкетуванні вчителі констатували зниження професійної мотивації, наростання почуття негативізму по відношенню до своїх посадових обов'язків, бажання зняти з себе відповідальність, бажання ізолюватися від оточуючих, намагання уникнути виконання своїх обов'язків, висували припущення у своїх хворобах, поганому самопочутті. Зібраний емпіричний матеріал проведений п'ятьох опитувань дозволив окреслити фактори, що призводять до емоційного вигорання (у всіх вчителів сумарно) – обмеження професійних очікувань у відношенні до особистісних досягнень учнів – 76%; суб'єкт-суб'єктна взаємодія, обумовлена постійною емоційною напругою – 79%; постійна потреба професійного самовдосконалення – 52%; нереалізованість особистісних прагнень 75%, непередбачуваність сучасних учнів і непередбачуваність виникнення педагогічних ситуацій – 62%; 60% - недотримання здорового способу життя, 52% - низький рівень соціальної адаптації – підвищена тривожність, невпевненість у собі, емоційна нестійкість, низький рівень самооцінки тощо – 56%; відсутність часу на вирішення родинних справ – 60%; матеріальні труднощі, відсутність можливості подорожувати – 42%; матеріальні проблеми -82%; недостатня самоактуалізація особистості – 47%. Поняття "самоактуалізація" в науковому полі визначається як складне та багатовекторне. Однак можемо узагальнити, що означений феномен виступає суб'єктною діяльністю, мета якої полягає у виявленні власних потенційних можливостей, дійсних потреб, життєвих прагнень, уявлень про власну місію, зокрема місію вчителя. Це формує мотиви, які виявляють прагнення їх реалізації та впливають на результат діяльності й здатність створювати життєву програму на основі вміння здійснювати усвідомлений та відповідальний вибір, що забезпечує особистісну самореалізацію.

Дані наших досліджень підтверджують дослідження В. Оржеховської про розгляд здоров'я людини з точки зору духовного, фізичного, психічного, соціального аспектів, відповідно з цієї

точки зору розглядати протидію емоційному вигоранню.

Наприклад, у недотриманні здорового способу життя наші респонденти вказували – немає безпечного природного середовища (гармонії співжиття з природою, немає екосередовища); немає чітких цінностей здоров'я, наявні шкідливі звички, немає доступу до раціонального харчування (якісна питна вода, достатня кількість вітамінів, мікроелементів); неякісне соціальне середовище (якість житла, умови для пасивного та активного відпочинку, рівень фізичної і психічної безпеки); умови праці (недостатність стимулів і умов професійного розвитку); недостатня рухова активність і т.д. Щодо пошуку шляхів запобігання емоційному вигоранню у педагогів, то вони можуть бути як превентивно-профілактичні, так і психокорекційні. У процесі превентивної роботи щодо попередження професійного вигорання доцільними можуть бути дії щодо коригування власного стилю реагування на стресову ситуацію, зміну поведінкового репертуару, відпрацювання навичок конструктивної взаємодії, використання релаксаційних технік зняття напруги тощо.

Найбільш ефективною формою профілактики емоційного вигорання можна вважати тренінгові заняття, з використанням елементів сприятливого екосередовища, що складається з лікарських рослин і кімнатних рослин. Сприятливим екосередовищем ми вважаємо екосередовище реалізації соціоекологічних особистісних ставлень і ціннісних орієнтацій, що komponується з лікарських рослин у класі, пришкольній навчально-дослідній ділянці, пришкольному просторі, рекреаційному приміщенні [10]. У межах профілактики і запобігання емоційного вигорання тренінг виступає як запланований процес модифікації зміни ставлення і поведінкових навичок педагогів у стресовій ситуації через набуття психолого-педагогічного емоційної рівноваги з метою досягнення ефективної суб'єкт-суб'єктної взаємодії та подальшого успішного здійснення професійної діяльності.

Доцільно використовувати для вчителів індивідуальні і групові тренінги («Море друзів», «Коло ідей», «Абетка спілкування», воркшопи, інтерактивні вправи, зокрема колективно-групові, кооперативні, ситуативного моделювання, діалогового прийняття рішень), у ході яких відпрацьовуються навички самодіагностики ознак професійного стресу та конструктивні шляхи його подолання (формування адаптивних копінг-стратегій). Метод "Коло ідей" є ефективним у вирішенні гострих суперечливих проблем, та для систематизації низки ідей. Він полягає в залученні всіх до обговорення поставленого завдання, дозволяє уникнути ситуації, коли перша група, що виступає, подає вичерпну інформацію з проблеми. Основою воркшопу може бути групова взаємодія та самостійне вироблення динамічних знань на основі індивідуального досвіду кожного учасника, що багаторазово підвищує їх засвоєння. Основні

методи та прийоми воркшопу – моделювання ситуацій, створення проєктів, практикум, виконання індивідуальних та групових вправ.

У процесі тренінгів можливе використання елементів казкотерапії, символдрами, музичної терапії у сприятливому екосередовищі та метафорично-асоціативних карт.

Доцільно використовувати також метод асоціювання, який запропонований А. Акиндиною [1] (використовування вправ, що допомагають подолати дисоційовані стани шляхом занурення у стан асоціації). Науковець Л. Митина [11], зокрема наголошує, що для осіб з емоційним вигоранням доцільно організація груп психодрами з використанням рольової гри та елементів імпровізації різних життєвих ситуацій, призначених для більш повного розкриття внутрішнього світу особистості.

Процес навчання педагогічного працівника є довготривалим, відкритим, нерівномірним, асинхронним (розбіжним у часі), багатофакторним (соціальні, політичні, економічні, особистісні, стан здоров'я вчителя, негативний вплив емоційного вигорання), суб'єктивним та самокерованим процесом. Процес навчання вчителів залежить від багатьох зовнішніх та внутрішніх впливів, які визначають активні перетворення професійно-особистісних внутрішніх смислів педагога, що призводить до позитивної зміни його мотивації, і як ланцюгова реакція спонукає до пошуку ресурсів для динамічних змін у когнітивній сфері, умінь і спонукає до саморозвитку вчителя. Процес навчання вчителів проходить у освітньому середовищі, і освітнє середовище інститутів післядипломної педагогічної освіти ми розглядаємо як багатовимірне педагогічне явище, що має складну архітектуру, що є простором вибору та реалізації вчителем індивідуальної освітньої траєкторії. Вона доводить, що побудова освітнього середовища можлива лише на основі використання технології рефлексивного управління педагогічним процесом і механізму залучення вчителя в освітній процес як суб'єкта ціннісного та особистісно-професійного спілкування. Це визначення підкреслює загальну суб'єктсуб'єктну спрямованість у створенні освітнього середовища та відображає специфіку особистісно-орієнтованого освітнього процесу через призму запобігання емоційного вигорання.

Висновок. Синдром емоційного вигорання у учителів є, по суті процесом зміни орієнтації особистості у інтраіндивідуальному просторі, що включає індивідуальні зміни і зміни у суб'єктивно-особистісному ставленні до професійної діяльності, яке виявляється у порушенні аутоідентифікації особистості (когнітивний дисонанс). Використання різноманітних підходів у функціонуванні закладу у освітньому середовищі, що забезпечують саморозвиток вільної й активної особистості, реалізацію творчого потенціалу особистості між якими встановлюються

взаємозв'язки, і може розглядатися як модель протидії емоційного вигорання вчителя.

Проблематика протидії емоційному вигоранню педагогів і дотримання здорового способу життя потребує подальших пошуків і дослідження.

Список літератури

1. Акиндинова И. А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий / И.А. Акиндинова. Психологический журнал. – 2001. – Т. 17. – № 4. – С. 56–72.

2. Бодров В.А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. / В.А. Бодров – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.

3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Информационно-издательский дом «Филин», 2006. – 472 с. 4. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.04 «Медична психологія» / Н.М. Булатевич. – К., 2004. – 19 с.

5. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.

6. Кирхлер Э. Мотивация в организациях. Психология труда и организационная психология /

Э. Кирхлер, К. Родлер. – Харьков: Гуманитарный центр. – 2004. – 168 с.

7. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.

8. Курлянд З. Н. Педагогические способности и профессиональная устойчивость / З.Н. Курлянд. – Одесса, 1992. – 122 с.

9. Микитюк О. М. Теоретико-методологічні засади формування соціо-екологічної компетентності учителів у системі післядипломної педагогічної освіти : [монографія] / О. М. Микитюк. – Львів : Друк на потребу, 2013. – 368 с.

10. Микитюк О. М. Компетентнісний підхід до забезпечення здорового способу життя у сприятливому екосередовищі : [навч.-метод. посіб. для слухачів системи післядипломної педагогічної освіти] / О. М. Микитюк, О. І. Шиян (Гриф МОН № 1.4/18-1845 від 25.05.2009 р.). – Львів : ЦДП, 2009. – 136 с.

11. Митина Л. М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л.М. Митина, Е.С. Асмаковец. – М.: Флинта. – 2001. – 190 с.

12. Maslach C. Prevention of burnout: New perspectives / Christina Maslach and Julie Golberg // Applied and preventive Psychology. – 1998. – Vol. 7. – P. 63–74.

13. Maslach C., 1978 (6). Job burnout: How people cope // Public Welfare. – 36(2). – P. 56–58.

УДК 37.013.73

ГРНТИ 02.01.39

Обухова К.А.

научный сотрудник

Пономарева Л.И. д.п.н., профессор

Ган Н.Ю.

к.п.н., доцент

кафедра дошкольного и социального образования,

ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,

г. Шадринск

ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ КАК ФИЛОСОФСКАЯ КАТЕГОРИЯ

Аннотация. Статья освещает проблему ценностного отношения к здоровью как философской категории. Рассмотрено понятие «категория» в философском его трактовании, приводится генезис изучаемого понятия. В статье раскрыта важность философского знания в гармоничном развитии личности. Акцент в статье делается на анализе проблемы здоровья человека в философском измерении, показана взаимосвязь экологического, культурного, духовно-нравственного развития личности. Обосновывается связь разных философских категорий с понятием «ценность». Кроме того, авторами освещены подходы мыслителей и ученых разных периодов к трактованию понятий «категория», «ценность», «отношение». Показана важность и актуальность проблемы осознания человеком, своих потребностей, своего отношения к здоровью, связь здоровья и болезней с развитием человечества, преобладанием телесного над духовным, материального над моральным, прогрессом техногенного мира.

Abstract. The article highlights the problem of the value attitude to health as a philosophical category. Considers the concept of "category" in its philosophical interpretation, the genesis of the concept. The article reveals the importance of philosophical knowledge in the harmonious development of the individual. The problem of human health in the philosophical dimension is also considered, the connection with the ecological, cultural, spiritual and moral development of the individual is shown. The philosophical categories and their connection with the concept of "value" are revealed. The article highlights the approaches of thinkers and scientists of different periods to the interpretation of the concepts of "category", "value", "attitude". The importance and relevance of the problem of a person's awareness of his needs, his attitude to health, the connection of health and diseases with