

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Дипломна робота

Магістр

(освітній ступень)

на тему «Особливості стресостійкості у педагогів з різною спрямованістю
особистості»

«ХАІ.704.760пМ.200.053 715П44 ДР».

Виконав: студент 2 курсу групи №760пМ

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма: «Психологічне
консультування та психотерапія»

(найменування)

Ференчук А.В.

(прізвище й ініціали студента)

Керівник: Кочарян О.С.

(прізвище й ініціали)

Рецензент: Большакова А.М.

(прізвище й ініціали)

Харків – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕДАГОГІВ	6
1.1 Поняття стрес у науковій літературі	6
1.2 Стрес у професійній діяльності педагога	12
1.3 Шляхи подолання стресу у педагогічній діяльності	18
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1 Характеристика вибірки дослідження	24
2.2 Характеристика методів дослідження	24
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ	29
3.1 Особливості спрямованості особистості педагогів	29
3.2 Особливості стресостійкості педагогів	37
3.2 Особливості стресостійкості педагогів з різними показниками спрямованості особистості	43
3.3 Практичні рекомендації щодо подолання стресових ситуацій педагогів	49
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	61
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Професійна діяльність педагога є однією з найбільш напружених (в психологічному плані) видів соціальної діяльності: праця вчителя входить в групу професій з великим числом стрес-факторів, що, в свою чергу, висуває підвищені вимоги до такої її інтегральної характеристики, як стресостійкість. Професійний обов'язок педагога зобов'язує приймати зважені рішення, долати спалахи гніву, дратівливості, відчаю. Однак зовнішнє стримування емоцій, коли всередині відбувається бурхливий емоційний процес, не призводить до заспокоєння, а, навпаки, підвищує емоційну напругу та негативно позначається на здоров'ї, викликаючи різного роду психосоматичні захворювання. Постійне діюче напружених чинників професійної праці викликає у педагогів погіршення результатів діяльності, зниження працездатності, появу нехарактерних помилок, зниження показників психічних процесів і т. ін. Після перебування в напружених педагогічних ситуаціях багато вчителів відчують розбитість та пригніченість. В окремих випадках емоційна напруженість педагога досягає критичного моменту, результатом чого є втрата самовладання та самоконтролю.

Проблема стресу традиційно викликає великий інтерес вчених та практиків, пов'язує між собою багато фундаментальних та прикладних досліджень. Великий науковий досвід з проблеми вивчення та боротьби зі стресами накопичений за кордоном (В. Вундт [7], Р. Йеркс та Дж. Додсон [26], У. Кеннон [25], Т. Кокс [12], Р. Лазарус [14] та ін.).

Постійно зростає інтерес до дослідження теми стресу та стресостійкості у вітчизняній науці: основні положення вчення психологічного стресу, особливості його розвитку, характер взаємозв'язку стресу та адаптація до нього представлені у наукових працях В. А. Абабкова [1], В. В. Бодрова [3], К. І. Погодаєва [21]; А. В. Вальдмана та М. М. Козловська [8] з позицій фармакологічного підходу до проблеми стресу, виділили дві якісно різні категорії чинників, які впливають на тканини фізичним або хімічним шляхом

викликаючи їх зміни; причини, ознаки та негативні наслідки стресу були досліджені Н. Е. Водопьяновою [6]; психологічна безпека особистості як самостійна складова в цілісній системі безпеки одночасно з фізичною безпекою розглянуті Т. С. Кабаченко [10]; стадії емоційного стресу були описані Г. І. Косицким [13]; індивідуальні особливості довгого життя при стресі та реакції під час стресу розглянуті Л. А. Кітаєв-Смик [11]; психологічні технології управління стресом та оцінка індивідуальної стрес-резистентності представлені в роботі А. Б. Леонової [15]; синдром професійного вигорання дослідили І. Г. Малкіна — Пих [16]; поведінка та саморегуляція людини в умовах стресу - В. Л. Марищук [17]; Ю. В. Щербатих [24] вивчав психофізіологічний феномени стресу, викликаний емоційно значущими для людини подіями.

Однак, незважаючи на наявність значної кількості робіт, які розкривають психологічні проблеми стресу та стресостійкості педагога (К. А. Абульханова-Славська [2], В. А. Бодров [3], А. М. Боковіков [5], П. Г. Зильберман [9], В. Л. Марищук [17], Л. М. Мітіна [19] та ін.) залишається чимало питань, пов'язаних з розумінням специфічних особливостей стресу та стресостійкості педагогів у процесах здійснення ними професійної діяльності.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – особливості стресостійкості у педагогів з різною спрямованістю особистості.

Мета дослідження - дослідити особливості стресостійкості у педагогів з різною спрямованістю особистості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз з проблеми стресостійкості;
2. Розкрити особливості спрямованості особистості педагогів;
3. Визначити особливості стресостійкості педагогів;
4. Вивчити особливості стресостійкості педагогів з різними показниками спрямованості особистості.

В роботі були застосовані наступні психодіагностичні методики: методика діагностики спрямованості особистості Б. Басса – для дослідження особливостей направленості особистості педагогів; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» - для вивчення адаптивних можливостей педагогів на основі оцінки деяких психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, що відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку; методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» - для виміру стресових відчуттів педагогів; методика визначення психічного вигорання (А. А. Рукавішніков).

Методи математичної обробки результатів U критерій Манна Уїтні та факторний аналіз (програма SPSS, версія 17.0).

Дослідження проходило за допомогою соціальної мережі фейсбук. Всього у дослідженні прийняло участь 68 педагогів, з яких 36 жінок та 32 чоловіків. Вік випробуваних від 27 до 55 років.

РОЗДІЛ. 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕДАГОГІВ

1.1 Поняття стрес у науковій літературі

Проблемою стресу наукове співтовариство займається порівняно недавно. Один із засновників адаптаційного підходу до стресу Г. Сельє починав свої дослідження в рамках фізіології. Його Празька діяльність в інфекційній клініці вилилася в адаптаційну теорію єдиного синдрому боротьби з недугами [22].

Згідно з концепцією Г. Сельє, під стресовим роздратуванням мається на увазі негативна тілесна відповідь на зовнішню пред'явлену вимогу, яка неприйнятна, на думку індивіда для нього особисто.

Вчений Г. Сельє розбив адаптаційне пристосування на три фази:

1. Тревожна мобілізація - зміна характерологічних особливостей тіла і психіки, але стресовий агресор надмірно сильний, тому органи патологічно деформуються або атрофуються, не в змозі впоратися зі стресом.

2. Сопротивленська адаптація - високі пристосовницькі реакції, організм сприймає подразник, як чужорідне включення і нападає на нього вплив, аж до видалення.

3. Тревожне виснаження - виразна нестача реабілітаційних сил, погане фізичне та моральне самопочуття.

Трифазна система адаптації показала, що енергія людини має тенденцію до виснаження, а значить, має в своєму розпорядженні певну межу. Терміни адаптації по можливості слід скорочувати, інакше патологічні зміни органів і психіки незворотні. Виснаження тіла, на відміну від виснаження механізму, настає швидше та не має зворотнього шляху.

Вчення Г. Сельє про зіставлення фізіологічного та психологічного початку лише поклало початок вивченню стресової напруги, незалежно від фізіології ця течія розвинулась у кінці 1960-тих років [17].

Психодіагностика стресу широко розглядалася послідовником Г. Сельє - Р.С. Еліотом, який припустив, що серцеві порушення ритму та нездужання - виключно результат стресу. Завдяки тривалому досвіду кардіологічних досліджень Еліот встановив, що смертельні випадки серцевих нападів посилені або ж викликані стресогенними факторами.

Г. Сельє та Р. С. Еліот є основоположниками першого (реакційного) підходу до трактування стресу. Л. Леві та А. Каган продовжили вчення за допомогою розробки моделі стресових причин [26].

Другий (процесний) поведінковий підхід визначає стресову напругу як наслідок руйнування стрес-факторів.

Психодіагностика проводиться на тій підставі, що стрес – не є симптоматикою, а є причиною нездужання як соціально-психологічного, так і фізіологічного плану.

У зв'язку з цим лікування від практично будь-якої недуги слід починати з обов'язкової психодіагностики. Д. Вайтц розробив та виділив вісім універсальних стресогенних ситуацій: прискорення процесу обробки інформації, що надходить; шкідливий вплив природознавчих та екологічних умов існування; загрозливі дії ззовні; внутрішнє порушення діяльності органів; ізоляція від соціуму, обмеження у вільному пересуванні та існуванні; тиск суспільства на моральний розвиток та сприйняття дійсності; розчарування в близьких та рідних людей; остракізм (презирство, неприйняття людини суспільством) [25].

М. Франкенхойзер та Р. Лазарус доповнили встановлений список відсутністю контролю і погрозами в бік ціннісних орієнтацій особистості [14].

Третій (трансактний) підхід Дж. Макейя та Т. Кокса розглядає стрес як замкнуту систему зворотного зв'язку. Індивід багато чого очікує від ситуації і оточення, але коли очікування обмануті – надається згубний стресовий вплив на організм і впершу чергу - на психічну рівновагу [12].

Відповідно до цієї моделі, стрес - це комплекс взаємодії (вдалого чи невдалого) індивіда з навколишнім середовищем.

Трансактна модель уявлення передбачає зворотний зв'язок з системними компонентами, поетапний розвиток психологічної реакції на стресові подразники.

В системі виділяють п'ять стадій: природний вплив на індивіда; когнітивна - усвідомлення вимог природи і соціуму, а також можливостей організму впоратися з проблемою. У разі роз'єднання відповідності очікувань і можливостей виникає стрес. Професійне реагування різниться з соціально-громадським; внутрішні зміни, як відповідь на стрес; протистояння за допомогою включення захисту, хворобливих реакцій, поведінкових змін; зворотний кругообіг [8].

Стрес сприймається як перешкода для нормального, стандартного, загальноприйнятого існування. Найчастіше трансактний аналіз заміщається когнітивною моделлю Р. Лазаруса. Їм чітко підмічено, що стрес настає тільки тоді, коли індивід не в змозі боротися з ним та перемогти, або коли вимог непропорційно багато, а сил і стійкості – мало [14].

Розчарування, як наслідок перенесеного і непереможеного стресу, саме по собі приносить небезпеку, накопичуючись і спотворюючи спочатку сприйняття, а потім і психічне здоров'я. Стрес-реагування в цьому випадку - своєчасна і негайна міра, що не допускає суперечок та вповільнень [5].

Четвертий (екологічний) підхід отримав розвиток в кінці 1960-тих років, коли інтерес до безпеки і якості життя прокинувся не тільки у обивателів, а й в наукових колах.

Змістовні особливості робочого простору безпосередньо впливають на стан здоров'я. Характерологічна модель «особистісні особливості - навколишнє середовище» стверджує і доводить, що стрес виникає в результаті несумісності очікувань індивіда від роботи (немає задоволення та інтересу, відсутність кар'єрного просування, професійна непридатність, низький заробіток, нездатність влитися в колектив, керівна несправедливість).

Поняття стресу неоднорідне і може бути застосовано до широкого спектра станів індивіда, що виникають як відповідь на нестандартні, нетипові

або надзвичайні обставини життя. Часто під стресом розуміється стан, протилежний душевній рівновазі людини. Цікаво те, що в оптимальній ситуації стрес може викликати і позитивні реакції: творчий підйом, натхнення, приємне збудження. У цьому випадку він скоріше є мобілізуючим фактором сили організму і служить причиною прискореної адаптації до мінливих умов життя [12].

Як зазначалося, прояв стресу для кожної окремо взятої особистості багато в чому залежить від загальної реакції організму і наявного досвіду дій в аналогічних ситуаціях. Стресу піддаються абсолютно всі, але в різній мірі. Г. Сельє вважав, що свобода від стресу висловлює лише смерть. Крім того, стресом є всі стимули фізичного, соціально-психологічного генезу, здатні викликати стан високої напруги чи дискомфорту [20].

На наш погляд, не всі визначення стресу в повній мірі відображають його сутність. З існуючих концепцій можна виділити основні:

1.) Стрес - несприятливий вплив середовища на організм. Г. Сельє називає такий вплив стресором.

2.) Стрес - це сукупність реакцій суб'єктивного характеру, що виражають внутрішнє напруження індивіда (емоційна сфера).

3.) Стрес - сукупність неспецифічних рис реагування організму при нестандартних екстремальних ситуаціях ззовні (в тому числі і фізіологічних реакцій) [17].

Стрес має два різновиди-прояву:

1.) Дистрес - почуття випробувань, мук, горя, безвиході, печалі, страждання, дратівливості, паніки (повідомлення про смерть, втрата роботи, розлучення або розставання з коханими).

2.) еустрес - почуття радості, збудження, захоплення, напруженого приємного очікування, кар'єрний підйом (народження дитини, кар'єрне просування, виграш великої суми грошей).

Незалежно від природи виникнення стресу, організм відчуває одні і ті ж потрясіння. Наприклад, однаково від великого виграшу і від звістки про

наявність смертельної хвороби індивід може отримати інфаркт.

У повсякденному житті стрес виникає частіше і гостріше відчувається. Класифікація життєвого повсякденного стресу розроблена і наведена П. Т. Вонгом [24].

Область внутрішньоособистісних проблем (стресу) безпосередньо реалізується в зовнішніх агресивних проявах особистості. Людина лише тоді ненавидить оточуючих, коли вона відчуває невдоволення своєю збитковістю. До внутрішньоособистісних стресів відносять нездійснені очікування, нереалізовані потреби, безглузді вчинки, неадекватні оцінки, спогади, що приносять душевний біль і т. ін.

Область особистісного стресу реалізується через зневажливе ставлення до обраних соціальних ролей внаслідок порушень психіки і загального самопочуття, виникнення шкідливих згубних звичок, сексуальних розладів, виходу на пенсію та старіння.

Область сімейного стресу найбільш сильно ранить індивіда - це складна непосильна робота по дому, скандали та лайка з партнером по шлюбу, конфлікти дітей та батьків, спільне проживання з молоддю, смертельні випадки, розлучення, алкогольне помутніння свідомості одного або кількох членів сім'ї [3].

Професійна стресова напруга викликана перевантаженням на робочому місці, підвищенням та посиленням контролю з боку керівників структур, конфліктом з колегами, несправедливою оцінкою з боку соціуму, рольовою невизначеністю.

Область соціального стресу зачіпає значні маси людей - економічна криза, глобальна бідність, расова дискримінація, безробіття, політичний крах.

Область екологічного стресу безконтрольна, але за силою впливу часу екстремальна - агресивні природні умови, забруднення водних ресурсів та повітряних мас, надзвичайно високий рівень шуму, катаклізми та катастрофи.

Область фінансового стресу велика і пов'язана з нестачею коштів, неможливістю розплатитися за своїми зобов'язаннями, проблемне повернення

боргу, невідповідність заробітку професійним перевагам, паралельні витрати в один і той же час (за себе, партнера, дітей, батьків) [12].

У відповідність з представленою моделлю, постраждала особа або замикається в своїх відчуттях, або «нападає» на подразники.

У стресовій ситуації спостерігаються різні поведінкові реакції: напружена - замкнутість, пригніченість, тривожність; боягузлива - страх, самозбереження, афект, паніка; гальмівна - погіршення пам'яті, уповільнення реакцій; безконтрольна - агресія, безглуздість, гнів, крик, скандал; прогресивна - підвищений м'язовий і мозковий тонус, успішність всіх робочих зусиль; метушлива - метання, невміння вибрати вірну альтернативу не помічаючи головного, пріоритетного [9].

Поведінка індивіда може варіюватися в залежності від того, на якій стадії він знаходиться, і наскільки стресову напругу захопив розум людини [21].

Аналіз психофізіологічного підходу (Л. Китаєв-Смик, Ф. П. Космолінська) показав, що, на думку авторів, патогенез стресової ситуації закладено в нейропроцесах, що знижують опірність до недуга, а іноді призводить до патологічних процесів, навидь смерті. Л.А. Китаєв-Смик згадав про чотири стресові синдроми, що стають стресогенними етапами: поведінковий - здивування, подив, ступор; вегетативний - захист від стресової атаки гальмуванням; когнітивний - зміна розумової здібності, стадія коли індивід бере себе в руки, адаптується, або здається; соціальний - зміна, деформація або виключення спілкування через стрес [11].

У концепції емоційного стресу В.Л. Марищук розділяє стрес на бойовий, навчальний та сімейний [17].

Бойовий прояв типовий для агресивних вольових диктаторів, внутрішня постійна напруга яка змушує вилитися часом на оточення в формі скандалів, провокацій чи бійок. Особистість агресора деградує і морально відмирає, процес посилює невдоволення собою, і чим більше індивід зовні

незадоволений іншими, тим більше він незадоволений внутрішньо своїм невмінням підтримувати міжособистісні добропорядні відносини [4].

Навчальний прояв вражає молодих і середнього вікового цензу людей, що знаходяться в удосконаленні розумового розвитку. Мозгове навантаження, хронічне недосипання, завищена чи навпаки занижена самооцінка, невміння проводити тайм-менеджмент в повсякденності призводять до стресової критичної ситуативної поведінки - істерії, апатії, депресивного синдрому.

Сімейний прояв найбільш болісний і несподіваний за наслідками, частіше виступає причиною суїциду. Непорозуміння в сім'ї, приниження ролі, занедбаність найбільш сильно ранить, оскільки походить від значущих і важливих для індивіда людей, думка яких пріоритетна [12].

1.2 Стрес у професійній діяльності педагога

Важливою особливістю професійної діяльності вчителя є те, що часто під впливом або в його результаті в системі «суб'єкт-суб'єкт» виникає професійне вигорання. Дослідник Е. Орел запропонував схему, спираючись на яку, можна проаналізувати діяльність вчителя з огляду на наявність факторів, які ініціюють професійне вигорання. Їм виділені індивідуальні та організаційні чинники, які ініціюють професійне вигорання вчителя [19].

До групи індивідуальних чинників відносяться соціально-демографічні та особистісні особливості, а в групу організаційних - умови праці, зміст праці та соціально-психологічні умови. Індивідуальними факторами, що ініціюють професійне вигорання у вчителів є соціально-демографічні особливості (вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, стаж роботи); особистісні особливості (витривалість, локус контролю, стиль опору, самооцінка, нейротизм (тривожність), екстраверсія).

Організаційні чинники, які ініціюють професійне вигорання вчителя: умови праці (робочі перевантаження, дефіцит часу, тривалість робочого дня); зміст праці (кількість учнів і колег, гострота проблем учнів і колег, глибина

контакту з учнями і колегами, спілкування, зворотний зв'язок; соціально-психологічні (взаємини в організації, ставлення до об'єкту праці).

Розглянемо спочатку групу організаційних чинників, що містять умови праці, зміст роботи і соціально-психологічні умови професійної діяльності вчителя.

Умови праці - при вивченні даних факторів основна увага була надана часовим параметрам діяльності вчителів та обсягу їх роботи. Проведені дослідження показують практично подібну картину, яка свідчить про те, що підвищене навантаження в педагогічній діяльності, понаднормова робота, висока тривалість робочого дня стимулюють розвиток професійного вигорання (М. В. Борисова [8], Н. М. Булатевич [13], О.М. Доценко [19], О. В. Грицук [17] та ін.).

Професія вчителя підпадає під ці параметри. Так, середня тривалість робочого тижня вчителя дорівнює (за підрахунками Л. Ф. Колесникова [24]) 52 годинам, набагато вище за 40 годин, що є національним встановленим лімітом впливу; низька оплата праці, що не забезпечує нормальне існування (практично всі дослідження підтверджують, що недостатня винагорода (грошова чи моральна), або їх відсутність виникненню вигорання), понаднормова робота, підвищене навантаження призводять до фрустрації, тривожності й емоційного спустошення як передумов різноманітних психічних захворювань.

Зміст праці - ця група чинників включає кількісні і якісні аспекти роботи з учнями: їх кількість, частоту зустрічей, ступінь глибини контакту. Так, при професії вчителя велика кількість учнів в класі може викликати недостатній елементарний контроль, що стане головним фактором професійного вигорання.

Важливим є те, що вчителям все частіше доводиться мати справу з дітьми які є з соціально неблагополучних сімей, а гострота проблем цих дітей зазвичай також сприяє виникненню синдрому професійного вигорання. При цьому будь-яка критична ситуація з учнем, незалежно від її специфіки стає

важким тягарем для вчителя, негативно впливаючи на нього і в результаті викликає професійне вигорання. (Н. М. Булатевич [5], О. В. Грицук [17] та ін.).

Соціально-психологічні чинники. Взаємодія між соціально-психологічним ставленням працівників до об'єкту їх праці можна проаналізувати в двох напрямках: визначення позиції вчителів по відношенню до своїх учнів і особливостям поведінки самих учнів (Н. М. Булатевич [5], О. В. Грицук [17]).

Специфічність діяльності вчителя полягає в тому, що вона будується на кшталт спілкування, тобто взаємодії і комунікації в системі «вчитель-учні». Звичайно, таке спілкування не носить симетричного характеру. Учитель є не тільки учасником, але і, перш за все, організатором такої взаємодії. Він визначає цілі, зміст і форми спілкування.

Ефективне вирішення поставлених завдань перед школою сьогодні, можливо лише при умові не будь-якого, а певного типу управління вчителем діяльністю учнів. Сутність такого рефлексивно - продуктивного управління полягає в тому, що вчитель повинен поставити учня в позицію активного суб'єкта власної діяльності, здійснюваної в загальній системі колективної роботи; розвивати можливості учнів до самоврядування власною діяльністю; організувати процес навчання як рішення навчально-пізнавальних проблем на основі творчої взаємодії з учнями.

Але не рідка буває так, що вчитель не досягає поставленої мети, не в змозі забезпечити утримання, а також вибирає неадекватну форму спілкування. Також не всі учні виявляють бажання вчитися, пізнавати, їх важко навчити керувати діяльністю. І це в свою чергу викликає у вчителів усвідомлення того, що вони не можуть досягти бажаних результатів, бути успішними, викликає невдоволення, негативний емоційний стани, впадають у відчай, а в кінці у них формується синдром професійного вигорання.

Важливим компонентом педагогічного спілкування є такт. Загалом, під тактом слід розуміти здатність людини спілкуватися з іншими людьми таким чином, щоб не чинити їм болю, незручностей в процесі взаємодії. Небажання

рахуватися з очікуваннями інших учасників спілкування, їх деструкція в процесі взаємодії називається безтактністю. Порушення правил такту в педагогічній діяльності призводить до серйозних наслідків.

Зрозуміло, що більш високий ступінь відповідальності за процес взаємодії у шкільного вчителя. Часто він вступає в спілкування з учнем не тільки для вирішення поточних завдань, а й з певними психотерапевтичними цілями - створення учню можливості для переживання афекту, зняття емоційної напруги, авансування успіху, підвищення самооцінки, формування самоповаги і т. ін.

Існує взаємозв'язок між ставленням вчителя до своїх учнів і особливостями поведінки самих учнів та професійним вигоранням. Дана залежність може бути обумовлена специфікою самої діяльності вчителя. Так, вчителі, які характеризуються наявністю опікуючої тактики у взаєминах з учнями демонструють високий рівень професійного вигорання.

З іншого боку, атмосфера в колективі учнів і їхнє ставлення до вчителя і навчального процесу можуть провокувати виникнення вигорання у вчителів. Зокрема, апатія учнів і несприятлива атмосфера в класі, наприклад, активний опір вчителю у вигляді негативної поведінки учнів, викликають у вчителів професійне вигорання.

Не менш важливим у педагогічному процесі є взаємини вчителя зі своїми колегами, які, за словами В. А. Кан-Каліка [22], суттєво впливають на загальнопсихологічний клімат під час виконання завдань навчання і виховання. При цьому потрібно бути максимально доброзичливим у ставленні до інших членів педагогічного колективу, прагнути до співпраці, шукати те що зближує, а не те що роз'єднує, постійно налаштовуватися на бажання спільної творчої діяльності. А це не завжди вдається з різних причин і факторів, які виникають під час спілкування з колегами.

Отже, професія вчителя може бути віднесена до розряду стресогенних, які вимагають від нього самовладання і саморегуляції. Прояви стресу в роботі вчителя різноманітні: фахівці впершу чергу виділяють фрустраційність,

тривожність, виснаженість, депресію, емоційну ригідність і емоційне спустошення - це ціна відповідальності, яку платить учитель.

На думку А. К. Маркової [14], для роботи вчителя характерні: інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі при високій відповідальності за їх наслідки; емоційний стрес, коли під впливом небезпеки або образу виникають емоційні зміни в мотивації, характері діяльності, порушенні рухової і мовної поведінки.

Причинами спаду професійної діяльності вчителя старшого віку є так звана «педагогічна криза» вважає Ю.Л. Львова. На її думку [10, с.53], це:

- по-перше, прагнення педагога використовувати нові досягнення науки і неможливість їх реалізувати в стислі терміну навчання; відсутність віддачі учнів; невідповідність фактичного результату очікуваному;

- по-друге, виникнення і розвиток улюблених прийомів, шаблонів в роботі і усвідомлення того, що потрібно міняти ситуацію, що склалася, але як міняти - невідомо;

- по-третє, можливість ізоляції вчителя в педагогічному колективі: коли його пошуки, інновації не підтримують колеги, і це викликає відчуття тривоги, самотності, зневіри в себе.

Значна частина вчителів долає цю кризу, але частково вона може вплинути на розвиток вигорання. Що стосується залежності професійного вигорання від статі, то, на думку деяких вчених, фемінізованість професії вчителя має цілий ряд негативних моментів. Але, взаємозв'язок між статтю вчителя і синдромом професійного вигорання не є однозначним: частина дослідників стверджує, що чоловіки вигорають більше, ніж жінки, частина - навпаки. Саме тому можна говорити про відмінності впливу статі на розвиток професійного вигорання.

Так, встановлено, що чоловіки в стресовій ситуації більш схильні до емоційної відстороненості, до відчуття загнанності, ситуацію сприймають як критичну, що часто впливає на зміну відносин з оточуючими, проявляється

відчуження від людей. Чоловіки менше шукають підтримки в оточуючих, ніж жінки, вони частіше намагаються наслідувати стереотип поведінки «я повинен бути сильним і мужнім і вирішувати все сам», тому у них частіше, ніж у жінок може виникати відчуття «загнаності в кут».

У стресовій ситуації жінки більш схильні до емоційного виснаження, вони більш емоційно відкриті, але їхнє емоційне втручання в переживання кожного, хто поруч (і на роботі, і вдома) - ставить під загрозу емоційне здоров'я, вони ризикують емоційно спустошуватися, емоційно і фізично виснажитися, придбати психосоматичні та психовегетативні порушення (на які, в порівнянні з чоловіками скаржаться значно частіше). Схильність жінок брати на себе батьківську позицію і вдома, і на роботі, відповідальність за життя і благополуччя тих, хто поруч, а це в свою чергу також може вести до емоційного перевантаження, фізичного і морального виснаження (особливо, коли жінка не справляється з колом її обов'язків).

Згідно з дослідженнями Т. В. Зайчикова, О. В. Грицук [17] фемінізованість професії вчителя має цілий ряд негативних моментів, серед них - підвищена в порівнянні з чоловіками (в середньому втричі) захворюваність психічними хворобами, висока нервозність, що викликається побутовими негараздами через не меншу завантаженість домашньою роботою, недостатністю приділяти уваги близьким та рідним і т ін.

В якості ще одного фактору дослідники наводять тезу про те, що жінка, яка працює, відчуває вищі робочі перевантаження (у порівнянні з чоловіками) через додаткові домашні та сімейні обставини.

Що ж стосується рівня освіти, то завищені вимоги вчителів з більш високим рівнем освіти, неможливістю реалізації (людина займає не ту посаду, на яку вона могла б претендувати, або не ту, на яку вчилася) можуть бути приводом того, що у таких людей виникне професійне вигорання.

Особистісні особливості - над усе до ризику виникнення вигорання схильні особистості, які висувають непомірно високі вимоги до себе. В їхній уяві справжній учитель - не зразок професійної невразливості і досконалості.

Особистості, які належать до цієї категорії, асоціюють свою працю з призначенням, місією, тому в них стирається грань між роботою і приватним життям. Виникнення професійного вигорання у вчителів викликають схильність до тривожності, сенситивності, інтровертності, скромності, сором'язливості, замкнутості, концентрації на предмет професійної діяльності, емоційної чутливості

Також до виникнення синдрому професійного вигорання більше схильні люди, які відчувають постійний внутрішньоособистісний конфлікт, що пов'язаний з роботою (наприклад, жінки, в яких існує внутрішнє протиріччя між роботою і сім'єю. Особистостям, мотивованих на вибір педагогічної спеціальності властива слабка, лабільна і активована нервова система, соціальна спрямованість інтелекту, спрямованість на групу і соціальну орієнтацію на спільну діяльність. А ці особистісні характеристики можуть сприяти розвитку професійного вигорання.

Таким чином, особистісні характеристики людей, приходять в професію, так само, як характер професійної діяльності, грають не останню роль у формуванні синдрому професійного вигорання.

Отже, в різних підходах і концепціях при аналізі діяльності представниками беруться окремі аспекти (сторони) діяльності при абстрагуванні від інших. Так, на перший план виступають або операційні аспекти або мотиви діяльності, або регулюючі механізми діяльності, або фізіологічні процеси, що реалізують діяльність.

1.3 Шляхи подолання стресу у педагогічній діяльності

Для оптимізації психічного стану в саморегуляції існують найрізноманітніші методи - гімнастика, самомасаж, нервово-м'язова релаксація, аутотренінг, дихальна гімнастика, медитація, ароматерапія, арттерапія, кольоротерапія і інші.

Дуже хорошим способом відновлення і відпочинку є наші захоплення і улюблені заняття. Крім цього, не варто забувати про повноцінний сон. Для розслаблення і відновлення сил дуже важливий процес сну.

Дуже важливий і процес пробудження. Перед тим як встати з ліжка, обов'язково потрібно потягнутися, як слід, можна промасажувати ступні, а також витягнути, а після зігнути пальці ніг. Домашній халат і рушник краще вибирати жовтого кольору, цей колір допоможе прокинутися і зарядитися енергією.

Гарний психічний стан неможливий без фізичного здоров'я. Тому не забувайте про прогулянки і, звичайно ж, про заняття спортом, особливо плаванням, аеробікою, йогою.

Образи пам'яті, штучно створювані уявою людини, по-різному впливають на її психічний стан. Чим приємніше образ, що викликається, тим більше позитивний емоційний стан він створює. Психологами виявлено так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе представляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії, і поведінка її стає аналогічною [21].

Ще один важливий момент в антистресових заходах - розслабити наш допитливий розум. Адже більшість стресів відбувається на психологічному ґрунті, тобто стрес - це впершу чергу, стан нашого розуму.

Близько 75% інформації про навколишній світ людина отримує за рахунок свого зору. І за його ж рахунок втрачає 80% енергії. Зараз, з повсюдною комп'ютеризацією на очі лягає велике навантаження. Особливо часто стикаються з проблемою втомлених очей (астенопії) люди, які за родом своєї діяльності змушені багато годин проводити за комп'ютером. До кінця робочого дня очі втомлюються, можуть почервоніти, з'являються больові відчуття в області очей, скронь і чола. Причин подібної симптоматики може бути кілька, але найбільш частою є все ж надмірні навантаження, які відчувають наші очі під час тривалої роботи за комп'ютером.

Виконуючи вправи для очей правильно, людина не тільки тренує м'язи, але і опосередковано працює з хворими органами.

Метаболізм стимулюється дихальними вправами, які врівноважують і гармонізують нервову систему, сприяючи розслабленню і гармонійному фізичному стану [15].

Дихання відіграє важливу роль у всіх фізичних техніках і вправах. Дослідження показують, що більшість людей дихає поверхнево, не використовуючи весь потенціал легких. Через це, тіло в недостатній мірі забезпечується киснем. Метаболічна функція знижується і в результаті фізичний стан людини значно погіршується.

Через певні фізичні вправи, техніки розслаблення і дихальні техніки, дихальний процес стає більш усвідомленим і поглиблюється природним шляхом. Регулярна практика поступово звільняє нас від звички неправильного дихання і замінює її звичкою дихати глибоко і спокійно. Крім користі для фізичного і ментального здоров'я є й інші плюси - помітно поліпшується імунна система всього організму і підвищується життєвий тонус.

Дихальний процес людини впливає не тільки на фізичний стан, але також і на його емоційну і ментальну гармонію. Стрес і тривога змушують дихати швидко та поверхнево. Коли люди розслаблені, то дихання у них повільне і глибоке. У стресових ситуаціях у нас є можливість відновити нашу внутрішню рівновагу через усвідомлене глибоке дихання. Ми можемо навчитися з реагувати на тиск в повсякденному і професійному житті і відчувати позитивний вплив на фізичний і ментальний стан.

У дихальних шляхах знаходяться закінчення вегетативної нервової системи. І в даний час вченими встановлено механізм спрямованого впливу дихальної гімнастики на тонус нервової системи.

Виявляється, що при частому і поверхневому диханні порушення певних нервових центрів підвищується, а при глибокому - навпаки, знижується. Вдих збуджує закінчення симпатичного нерва, який активізує діяльність внутрішніх органів. Видих збуджує блукаючий нерв, який, як правило, відповідальний за

гальмувальний вплив. Тому, якщо збільшити вдих та вкоротити видих, відбудеться мобілізація функцій всієї нервової системи. Це дихання називають мобілізуючим, і застосовують тоді, коли людині потрібно швидко підняти тонус, налаштуватися на роботу.

За допомогою дихання можна так само швидко досягти заспокоєння нервової системи. Для цього використовують заспокійливе дихання. Воно полягає у відносному вкороченні вдиху, збільшенню видиху і паузи після нього. Фактично видих збільшується до тих пір, поки він не стане вдвічі довшим за вдих. Заспокійливе дихання корисно використовувати після інтенсивних фізичних навантажень та стресів. Крім заспокійливого і мобілізуючого, існують чотири основні типи дихання, які мають значення при навчанні довільної регуляції дихання-ключичне, грудне, черевне та повне.

Ключичне дихання є найбільш коротким і поверхневим. Під час дихання, відбувається легке підняття ключиць догори з невеликим розширенням грудної клітки на вдиху.

Грудне - це більш глибоке дихання. Воно починається зі скорочення міжреберних м'язів, які розширюють грудну клітку вгору та вшир. При цьому типі дихання спостерігається очевидне розширення грудної клітки і підняття ключиць на вдиху. Цей тип дихання зустрічається найчастіше.

Черевний подих - найглибший з цих трьох типів. Характерно для чоловіків. Під час дихання повітрям наповнюються нижні відділи легень: діафрагма опускається, а живіт надувається. Рух діафрагми є основною причиною глибокого вдиху. Залежно від вдиху або видиху, внутрішньочеревний тиск змінюється, і, таким чином, правильне черевне дихання здійснює масажний вплив на органи черевної порожнини.

Глибоке дихання включає в себе всі ці три види дихання, об'єднуючи їх в одне ціле. Воно починається з черевного (нижнього) і закінчується ключичним (верхнім) диханням. У процесі такого комбінованого дихання жодна ділянка легень не залишається незаповненою повітрям. Глибоке

дихання використовують з метою швидко викликати стан розслаблення і заспокоєння в стресових ситуаціях.

Арт-терапія - це лікування образотворчим мистецтвом. Арт-терапія включає такі напрямки, як малюнкова терапія, бібліотерапія, музикотерапія, танцетерапія, кінотерапія, куклотерапія. Застосовують арт-терапевтичні методики як самостійні, так і в якості допоміжних до інших видів терапії.

Арт-терапія показана, впершу чергу, у випадках важких емоційних порушень, а також у разі труднощів у спілкуванні, замкнутості, сором'язливості.

Музикотерапія представляє собою метод, який використовує музику в якості засобу корекції. Музикотерапія дає позитивний ефект при емоційних відхиленнях, страхах, рухових і мовних розладів, відхилень у поведінці, психосоматичних захворюваннях.

Музика впливає на мозок, покращує пам'ять і відчуття часу, впливає на обмін холестерину, полігшує загальний настрій.

Масажем називають погладжуючий і розтираючий вплив на шкіру, що активізує периферичну нервову систему, а через неї і весь організм. Масаж покращує обмін речовин і самопочуття людини. У практиці використовуються два різновиди сучасного оздоровчого масажу - традиційний, пов'язаний з масуванням всій поверхні тіла і східний, точковий, пов'язаний з цілеспрямованим впливом на біологічно активні точки, які розташовані по всьому тілу людини.

Самомасаж найкраще робити ввечері після теплої душу по чистій шкірі або вранці після фізичних вправ і водних процедур. Після прийому їжі до початку масажу повинно пройти не менше півтори години. Починати самомасаж треба з ніг, потім масажують руки, груди, живіт, сідниці. Напрямок рухів при масажі - завжди до серця, по ходу лімфатичних шляхів. Масаж спини можна робити за допомогою рушника або спеціальних спинних масажерів.

В процесі діяльності будь-якого роду виникає стомлення, яке спочатку носить слабо виражений характер. Саме в цей момент необхідно оптимізувати

стан, не допускаючи перезавантаження нервової системи, з якою боротися вже набагато важче.

РОЗДІЛ. 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки дослідження

Дослідження особливості стресостійкості у педагогів з різною спрямованістю особистості було проведено на вибірці педагогів Харківської державної академії культури (кафедра психології та педагогіки – 8 викладачів, кафедра історії, музеєзнавства та пам'яткознавства – 10 викладачів, кафедра менеджменту і адміністрування – 7 викладачів, кафедра туристичного бізнесу – 11 викладачів) та Харківської гуманітарно-педагогічної академії (кафедра педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту – 32 викладача). Вік випробуваних від 27 до 55 років (середній вік випробуваних 35 років). Всього у дослідженні прийняло участь 68 викладачів з яких 32 чоловіків та 36 жінок.

Виникнення стресу у педагогів пов'язано з високим емоційним напруженням, соціальною напругою (вибудовування індивідуальної моделі спілкування з вихованцем і колегами, координація спілкування в колективі), а також з інформаційним перевантаженням в процесі професійної діяльності. Все це призводить до виникнення професійного стресу. Даний стан напруги створює бар'єри у професійній діяльності; наслідки блокують його комунікативну активність (порушують взаємодію з вихованцем і педагогічним колективом), впливають на фізичне та психічне здоров'я і в цілому на адаптацію (стресостійкість) педагога. Таким чином, проблема стресостійкості виступає як проблема забезпечення збереження та підвищення продуктивності праці педагога в умовах різкого зростання навантажень.

2.2 Характеристика методів дослідження

Згідно з метою та завданнями дослідження були застосовані наступні психодіагностичні методи:

методика діагностики спрямованості особистості Б. Басса – для дослідження особливостей направленості особистості педагогів;

багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» - для вивчення адаптивних можливостей педагогів на основі оцінки деяких психофізіологічних та соціально - психологічних характеристик, що відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку;

методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» - для виміру стресових відчуттів педагогів;

методика визначення психічного вигорання (А. А. Рукавішніков) – для дослідження психічного «вигорання», що включає різні підструктури особистості.

Далі ми представимо більш детальну характеристику цих методик.

Для вивчення спрямованості педагогів ми використали методику *діагностики спрямованості особистості Б. Басса*, яка складається з 30 питань та дозволяє дослідити до чого в дійсності прагнуть респонденти та що для них є саме цінне. За допомогою методики досліджується спрямованість:

на себе – при такій спрямованості людина прагне до самореалізації, задоволення особистих потреб і досягнення власних цілей. Це цілеспрямовані, відповідальні, організовані люди, які розраховують тільки на власні сили, які думають і планують, і в той же час є активними особистостями;

на спілкування - головна потреба респондентів з цим видом спрямованості - спілкування і контакт з іншими. Такі особистості не конфліктні, чемні, добропорядні, готові прийти на допомогу, співпереживають та беруть участь, орієнтуються на оточуючих, прислухаються до чужої думки, чекають схвалення;

на справу – респонденти орієнтовані на діяльність, поєднують особисту вигоду з благом для колективу. Це вимогливі до себе, серйозні, надійні, компанійські, доброзичливі, але в той же час незалежні і дуже волелюбні особистості.

В разі необхідності дослідження спрямованості особистості дозволяє підкоригувати поведінку респондентів.

Для вивчення адаптивних можливостей педагогів ми застосували багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» складається з 165 питань, має 4-х структурний рівень та дозволяє дослідити адаптивні можливості респондентів на основі оцінки деяких психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, що відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку.

Шкали 1-го рівня: достовірності - виявляє тенденцію представляти себе в більш вигідному світі; надійності – дозволяє дослідити психологічний стан при тестуванні; корекції – досліджує чесність респондентів при відповідях на питання тесту; іпохондрії - тенденція до астеноневротичного типу реагування; депресії – направлена на виявлення депресивного стану; істерії - направлена на виявлення істерії; психопатії - ознаки соціальної дезадаптації; мужності / жіночності - ступінь ідентифікації; параноїдальності - схильність до ригідності; психастенії - зайва тривожність за будь-яких причин; шизоїдальність – поведінки, що виявляється поєднанням підвищеної чутливості з емоційною холодністю та відчуженістю в міжособистісних відносинах; гіпоманії - незалежно від обставин, піднесений настрій, надмірна активність, бурхлива діяльність, «плещуча через край» енергія без чіткої спрямованості; соціальної інтроверсії - схильність до обмеження соціальних контактів.

Шкали 2-го рівня: астеничні реакції та стан - погіршення сну, зниження апетиту, відсутність мотивації до професійної діяльності, низька толерантність до несприятливих факторів праці, високий рівень тривожності, іпохондрична фіксація; психотичні реакції та стан нервово-психічної напруги, агресивність, погіршення міжособистісних контактів, порушення морально-етичної орієнтації; дезадаптаційні порушення – сукупність психічних порушень у цілому.

Шкали 3-го рівня: достовірності - оцінює ступінь об'єктивності відповідей; поведінкова регуляція - схильність до нервово-психічних зривів, адекватність самооцінки та адекватного сприйняття дійсності; комунікативний потенціал - побудова контактів з оточуючими, агресивність, конфліктність; моральна нормативність – соціалізація.

Шкала 4-го рівня: особистісний адаптаційний потенціал – рівень адаптивності респондентів (сума шкал 3-го рівня).

У нашій роботі були проаналізовані та представлені результати шкал III та IV рівнів.

Для виміру стресових відчуттів педагогів була використана *методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»*, яка складається з 25 питань, які дозволяють дослідити рівень вираженості стресу у респондентів, а саме: високий, середній та низький рівні.

Через стрес у тривозі знаходиться наше тіло. Постійний стрес може привести до послаблення імунної системи і викликати багато інших симптомів, таких як: порушення сну, шлунково-кишкові розлади, емоційне вигорання або депресію.

Методика шкала психологічного стресу PSM-25 була розроблена у Франції, а потім випробувана в багатьох країнах світу, на сьогоднішній день вона є однією з найбільш точних.

Для дослідження психічного «вигорання» була використана *методика визначення психічного вигорання (А. А. Рукавішніков)*, яка складається з 72 питань та дозволяє дослідити психічне вигорання, що включає різні підструктури особистості: психоемоційне виснаження – вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів; особистісне віддалення – соціальна дезадаптація; професійна мотивація - рівень робочої мотивації та ентузіазму по відношенню до роботи альтруїстичного змісту.

Для математико-статистичної обробки даних застосовувалися наступні методи: U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт рангової кореляції τ -Кендалла.

Математична обробка отриманих результатів проводилася за допомогою програми SPSS 17.0.

РОЗДІЛ. 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ

3.1 Особливості спрямованості особистості педагогів

Особистість педагога (її ціннісні орієнтації, смисли, ідеали) характеризується педагогічною спрямованістю та визначають сутність педагогічної діяльності і спілкування: заради чого працює педагог, які він ставить завдання і цілі, які вибирає способи та засоби досягнення цілей і рішення задач. Тому особистість є центральним фактором у праці педагога.

В якості професійної спрямованості особистості педагога прийнято розуміти мотивацію, обумовлену професійними цінностями, гуманістичними установками, поглядом на того, хто навчається, як на підсумок, а не засіб, розвитк рефлексії, емпатії, соціальних здібностей, які сприяють забезпеченню продуктивного спілкування та успішної взаємодії з оточуючими.

Педагогічна спрямованість - це компонент, який характеризується наявністю інтересу до самих навчаючихся (студентів), а також творчим підходом до вирішення поставлених професійних завдань, глибокою зацікавленістю профілем діяльності, схильністю до постійного вдосконалення та впровадження отриманих знань в повсякденну практику. Педагог з яскраво вираженим компонентом педагогічної спрямованості активніше включається в процес професійного самопізнання. Він пов'язаний з розумінням норм, правил, моделей професійної поведінки, формуванням індивідуального кредо в рамках обраної професії. Такий учитель усвідомлює і приймає встановлені еталони і зразки характерної поведінки, співвідносячи з ними себе, гуртуючись на особистої оцінці та думці інших учасників педагогічного процесу щодо педагогічних здібностей, характеру та ефективності практики.

Основу пізнавальної спрямованості становлять духовні інтереси та потреби.

Одним з головних чинників пізнавального інтересу є любов до предмету. Педагог повинен добре орієнтуватися в різних галузях науки, а головне - добре знати ту науку, яку викладає. Знати її можливості для вирішення соціально-економічних, виробничих та культурних завдань. Він повинен бути в курсі нових досліджень, відкриттів і гіпотез, бачити близькі й далекі перспективи науки.

Найбільш загальною характеристикою пізнавальної спрямованості особистості педагога виступає культура науково-педагогічного дослідження.

Необхідною умовою професійного становлення є безперервність педагогічної самоосвіти. У педагога повинна постійно бути присутня потреба в знаннях. Це невід'ємний компонент педагогічної праці.

Для дослідження особливостей направленості особистості педагогів ми використали методику діагностики спрямованості особистості Б. Басса. На основі отриманих індивідуальних результатів ми підраховували середньогрупові по кожній із шкал методики, які представлені на рис. 3.1.

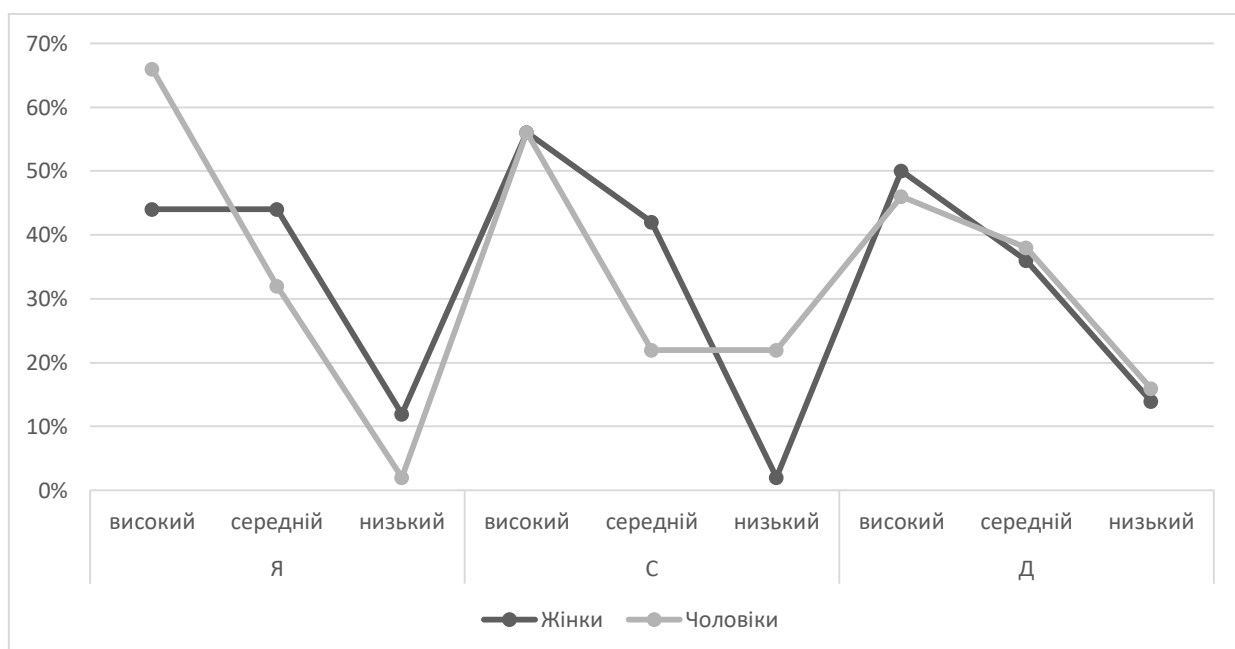


Рис. 3.1 Середньогрупові показники спрямованості педагогів чоловіків та жінок за методикою діагностика спрямованості особистості Б. Басса

Примітка: Я – направленість на себе, С – направленість на спілкування, Д – направленість на діло.

Аналізуючи показники спрямованості педагогів за методикою діагностики спрямованості особистості Б. Басса робимо висновок, що:

у 44% жінок виражений високий та середній рівні, у 12% низький рівень направленості на себе. У 66% чоловіків виражений високий рівень, у 32% середній та у 2% низький рівень направленості на себе. Орієнтація на себе пов'язана з вираженою концентрацією педагогів на власних думках та переживаннях, і характеризуються такими ознаками як тривожність, турбота про фізичне благополуччя, високий рівень недовірливості, егоцентризм, детермінованість поведінки своїм самопочуттям та настроєм. При такій спрямованості людина прагне до самореалізації, задоволення особистих потреб і досягнення власних цілей. Це цілеспрямовані, відповідальні, організовані, направлені тільки на власні сили особистості, які думають і планують, і в той же час займають активну життєву позицію. Такі люди сильні і впевнені в собі, але з боку може здаватися, що вони самовпевнені та егоїстичні. Їх проблемою нерідко стає невміння просити про допомогу і прагнення до самотності. Особистісна спрямованість проявляється в домінуванні мотивів групи егоїстичних (домінування мотиву особистого самоствердження, першості), які створюються на основі мотивів власного благополуччя, прагненням до першості, престижу;

у 56% жінок виражений високий рівень, у 42% середній та у 2% низький рівень направленості на спілкування. У 56% чоловіків виражений високий рівень, у 22% середній та низький рівні направленості на спілкування. Направленість на спілкування полягає у прагненні при любых обставинах підтримувати відносини з людьми. Такі педагоги орієнтовані на спільну діяльність. Вони направлені на соціальну підтримку, залежні від інших, мають велику потребу та прив'язаність до емоційних відносин. Такі особистості не конфліктні, чемні, добропорядні, готові прийти на допомогу, співпереживають та беруть активну участь, орієнтуються на оточуючих, прислухаються до чужої думки, чекають схвалення;

у 50% жінок виражений високий рівень, у 36% середній та у 14% низький рівень направленості на діло. У 46% чоловіків виражений високий рівень, у 38% середній та у 16% низький рівень направленості на діло. Педагоги, які мають виражену направленість на діло зацікавлені у вирішенні проблем, які виникають під час роботи. Вони намагаються бути кращими у своєму ділі, вміють відстоювати свою думку. Ділова спрямованість проявляється як домінуюче прагнення до безкорисливої діяльності, до безкорисливого оволодіння новими вміннями та знаннями. Вони захоплені самим процесом діяльності, прагнуть до пізнання, оволодіння новими навичками і вміннями. Зазвичай мотивом співпраці педагога направлено на діло є бажання довести свою точку зору, яку він вважає правильною.

На основі отриманих результатів була проведена математична обробка за U критерієм Манна Уїтні для виявлення відмінностей показників спрямованості педагогів чоловіків та жінок.

За результатами математичної обробки була побудована таблиця 3.1.

Таблиця 3.1

Значимі відмінності показників спрямованості педагогів жінок та чоловіків

Шкали	Σ Рангів 1 групи (жінки)	Σ Рангів 2 групи (чоловіки)	UЭмп	P
Направленість на себе	1036,5	1309,5	370,5	0,01
Направленість на спілкування	1238	1108	572	-
Направленість на діло	1066,5	1279,5	400,5	0,05

Порівняльний аналіз показників спрямованості педагогів чоловіків та жінок показав, що дві групи мають значимі відмінності по параметрам

направленість на себе ($U=370,5$ при $p=0,01$) та направленість на діло ($U=400,5$ при $p=0,05$).

Тобто, робимо висновок, що жінки орієнтовані на діло. Ця направленість характеризується вираженими потребами в пізнанні, якісним виконанням своїх педагогічних обов'язків та націленістю на максимальний результат. Чоловіки орієнтовані на себе, на пряму винагороду за свою працю. Такі педагоги схильні до конкуренції та лідерства, вони дратівливі, тривожні та інтровертні.

Наступним кроком нашої роботи було дослідження адаптивних можливостей. Адаптивність - це здатність людини адаптуватися до умов, що змінюються. У більшості випадків адаптивність плутають з поняттям соціалізація. Так, наприклад, людина звикла до суспільства, яке його оточує, але вона все одно не соціалізуватися в ньому, її особисті принципи розходяться з громадськими, і ніхто не хоче поступатися. Виходячи з цього, щоб не перебувати в поганому стані, людині доводиться приймати рішення і змінювати себе. Адаптивність характеризується бажанням пристосуватися до умов, що змінюються, це безперервний процес пристосування людини. Адаптивні можливості особистості включають здатність протистояти негативному впливу середовища у вигляді стресів, характеризуючи в цілому стресостійкість.

Для дослідження адаптивних можливостей педагогів на основі оцінки деяких психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, що відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку ми використали багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність». Після проведення методики отримані індивідуальні результати оброблялись відповідно до ключа методики, на основі чого вираховувались середньогрупові результати. Результати тестування представлені на рис. 3.2

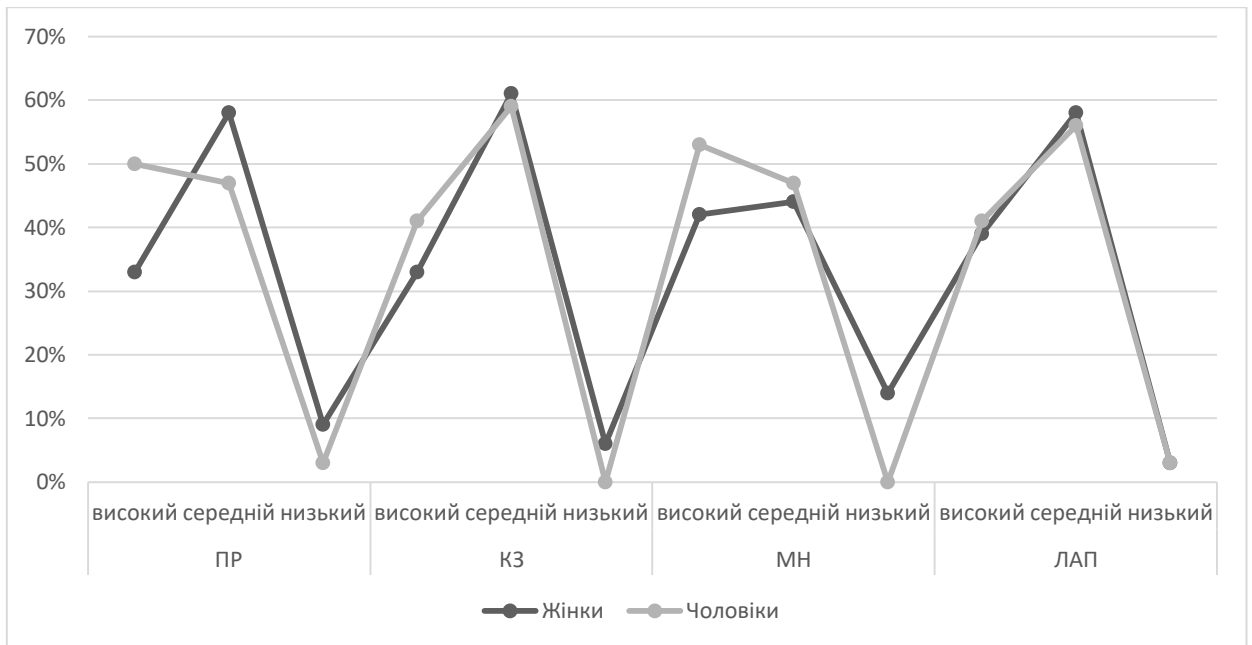


Рис. 3.2 Середньогрупові показники адаптивних можливостей педагогів чоловіків та жінок за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність»

ПР-поведінкова регуляція, КЗ – комунікативні здібності, МН-моральна нормативність, ЛАП- особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації.

Аналізуючи результати багатовимірного особистісного опитувальника «Адаптивність», представлених на рис.3.2 робимо висновок, що:

у 33% жінок виражений високий рівень, у 50% середній та у 9% низький рівень поведінкової регуляції. У 50% чоловіків виражений високий рівень, у 47% середній та у 3% низький рівень поведінкової регуляції. Шкала поведінкової регуляції відображає нервово-психічну стійкість та адекватність сприйняття дійсності. Поведінкова регуляція характеризується відносинами людини з середовищем. Компонентами регуляції вважають: самовідношення, самокритичність, стійкість до кризових ситуацій, вміння знайти соціальну підтримку (схвалення) з боку оточуючих. Співвідношення мотивів, самосвідомості, емоційного фону, потреб і завдань описує поведінкову регуляцію. В цілому, система регуляції складається з безлічі частин, де єдиний комплекс забезпечує стійкість процесу регуляції поведінки. Якщо випадає одна з частин процесу, то людина не адаптується. Низькі показники

поведінкової реакції свідчать про схильність педагогів до нервово-психічних зривів, відсутність адекватної самооцінки та сприйняття дійсності.

у 33% жінок виражений високий рівень, у 61% середній та у 6% низький рівень комунікативних здібностей. У 41% чоловіків виражений високий рівень та у 59% середній рівень комунікативних здібностей. Дана шкала відображає уміння педагогів взаємодіяти з іншими людьми. У всіх людей є свої комунікативні можливості, але в більшій мірі вони визначаються, виходячи з рівня конфліктності, досвіду у взаєминах та потреби у спілкуванні. Низькі показники комунікативних здібностей відображають труднощі у спілкуванні та налагодженні комунікативних контактів. В деяких випадках такі педагоги можуть проявляти агресію та конфліктність.

у 42% жінок виражений високий рівень, у 44% середній та у 14% низький рівень моральної нормативності. У 53% чоловіків виражений високий рівень та у 47% середній рівень моральної нормативності. Шкала моральної нормативності відображає соціальний аспект. Моральна нормативність характеризується здатністю швидко усвідомити та прийняти нову соціальну роль, вміння привнести своє, але також і не зіпсувати цілісність. Усвідомлення норм, прийнятих суспільством, де розташовується людина, а також ставлення до вимог з боку соціального оточення - основні складові моральної нормативності. Низький показник свідчить про неадекватну оцінку свого місця у соціумі та тієї ролі, котру педагоги займають у колективі.

у 39% жінок виражений високий рівень, у 58% середній та у 3% низький рівень особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптивності. У 41% чоловіків виражений високий рівень, у 56% середній та у 3% низький рівень особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптивності. Ті педагоги у яких виражений високий рівень адаптивних здібностей дуже легко пристосовуються до будь яких умов діяльності. Вони швидко та легко налагоджують контакти, адекватно орієнтуються у різних життєвих обставинах, строять правильну стратегію своєї поведінки та соціалізації. Таки педагоги не конфліктні та мають дуже високу емоційну стійкість. Педагоги з

середнім рівнем адаптивних здібностей мають ознаки різних акцентуацій, які в звичних умовах частково компенсовані та проявляються при зміні діяльності. Тому успіх адаптації багато в чому залежить від зовнішніх умов середовища. Ці педагоги, як правило, мають невисоку емоційною стійкістю. Процес соціалізації ускладнений, можливі асоціальні зриви, прояв агресивності та конфліктності. Низький рівень адаптивних здібностей свідчить про признаки явних акцентуацій характеру. Процес адаптації протікає важко. Можливі нервово-психічні зриви, тривалі порушення функціонального стану. Таки педагоги мають низький рівень нервово-психічною стійкістю, конфліктні, можуть допускати делінквентні вчинки.

За результатами дослідження багатовимірною особистісного опитувальника «Адаптивність», була проведена математична обробка за U критерієм Манна Уїтні. Результати представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Значимі відмінності показників адаптивних можливостей педагогів

Шкали	Σ Рангів 1 групи (жінки)	Σ Рангів 2 групи (чоловіки)	UЭмп	P
Поведінкова регуляція	1203,5	1142,5	537,5	-
Комунікативні здібності	1096,5	1249,5	430,5	0,05
Моральна нормативність	1081	1265	415	0,05
Особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації	1107,5	1238,5	441,5	-

Порівняльний аналіз показників адаптивних можливостей педагогів показав, що дві групи мають значимі відмінності по параметрам комунікативні здібності (U=1096,5 при p=0,05) та моральна нормативність (U=1081при p=0,05).

Робимо висновок, що у жінок переважають показники комунікативних здібностей та моральної нормативності. Тобто, педагоги легко знаходять спільну мову з іншими людьми, направлені на установлення та укріплення комунікативних контактів. Також, вони мають адекватне уявлення свого місця, котре вони займають у колективі, як серед педагогічного колективу так і серед студентів.

3.2 Особливості стресостійкості педагогів

Професія педагога входить до списку стресових професій. Стрес який відчують педагоги можна визначити як переживання неприємних, негативних емоцій, що виникають в результаті деяких аспектів їх роботи. Причини стресу - це сукупність аспектів змісту роботи і робочої ситуації, що впливають на співробітників на когнітивному, мотиваційному та емоційному рівнях. Психологічне напруження може привести до негативних організаційних результатів, таких як низька продуктивність чи проблеми зі здоров'ям.

Найбільші труднощі при вивченні стресу полягають у тому, що поняття стресу дуже розмите. Дослідники використовують різне визначення стресу в залежності від області їх діяльності та основних вихідних положень, використовуваних у визначенні наукових напрямів. Неоднозначність розуміння стресу призводить до розходжень у поглядах на сутність тих чи інших психічних явищ, розбіжності трактувань досліджуваних феноменів, суперечливості отриманих даних, відсутності суворих критеріїв при їх інтерпретації, використання неадекватних методичних прийомів дослідження і т. ін.

Для дослідження феноменологічної структури стресу у педагогів чоловіків та жінок, була використана методика шкала психологічного стресу PSM 25 (адаптація Н. Є. Водоп'янової). Результати тестування представлені у вигляді графічного зображення на рис. 3.3.

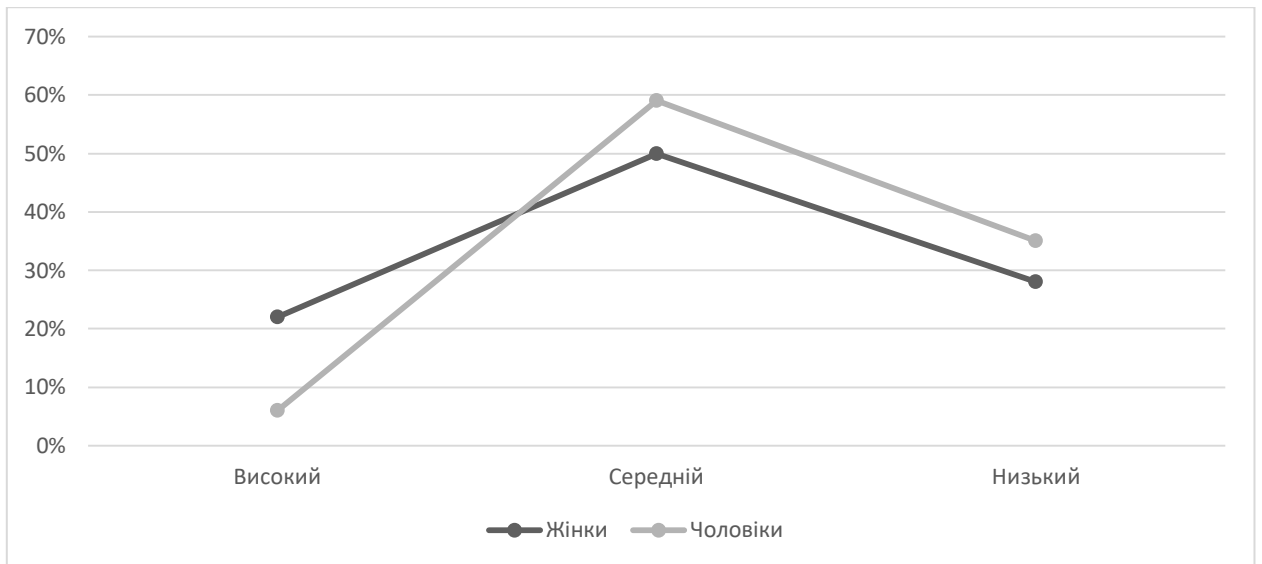


Рис. 3.3 Середньогрупові показники стресу педагогів за методикою шкала психологічного стресу PSM 25 (адаптація Н. Є. Водоп'янової)

Аналізуючи результати показників стресу за методикою шкала психологічного стресу PSM 25, робимо висновок, що:

у 22% жінок переважає високий рівень стресу, у 50% середній та у 28% низький. У 6% чоловіків переважає високий рівень стресу, у 59% середній та у 35% низький. Стрес - це невідповідність між нашими індивідуальними потребами та можливостями. При виникненні дисбалансу «тиску» - людина відчуває стрес. Високий рівень стресу відображає дезадаптацію, психічний дискомфорт та необхідність запровадження широкого спектру методів, котрі направлені на зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення та способу життя. Середній рівень стресу являє собою середину між дезадаптацією та психічним дискомфортом і адаптованістю до робочого навантаження. Низький рівень стресу свідчить про адаптованість особистості до робочого навантаження.

Відзначимо, що тривалий стрес не дозволяє організму повернутися до нормального стану. Це призводить до підвищення артеріального тиску та пульсу, можуть розвиватися розлади серцево-судинної системи, людина стає більш сприйнятливою до інфекцій, з'являються страхи, порушення сну, синдром вигоряння та депресії. Кожна клітина оцінює своє оточення і реагує

стресом, якщо отримана інформація оцінюється як небезпечна або тривожна. Таким чином, реакції на стрес може бути викликана «з середини» та впливати на весь організм.

Для виявлення відмінностей показників вираженості стресу у педагогів була проведена математична обробка результатів за допомогою U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені в таблиці 3.3

Таблиця 3.3

Значимі відмінності показників вираженості стресу у педагогів

Шкали	Σ Рангів 1 групи (жінки)	Σ Рангів 2 групи (чоловіки)	UЭмп	P
Високий рівень стресу	1334	1012	484	-
Середній рівень стресу	1191,5	1154,5	525,5	-
Низький рівень стресу	1227	1119	561	-

В ході проведеного математичного аналізу, значимих відмінностей між двома порівнювальними групами не виявлено.

Викладання - це корисна, але вимоглива частина педагогічної діяльності. Через довгі годин викладання, підготовку і велике навантаження педагогу легко стати «жертвою» вигорання. Без належної підтримки вчителя ризикують емоційно перегоріти. До професійного вигорання особливо схильні педагоги, яким властиво надмірне прагнення бути поміченими або навпаки непомітними, бажання робити все дуже добре або не стараються зовсім. До ризику професійного вигорання піддаються і ті, у кого часто виникають думки про те, як несправедливі до них оточуючі: недооцінюють їх трудові заслуги. Розвитку емоційного вигорання педагогів сприяє постійне відчуття втоми, пригніченості, незахищеності, відсутність бажань, боязнь помилок, страх перед невизначеними ситуаціями, страх здатися недостатньо досконалим, невпевненість у власних силах.

Вперше термін «вигорання» був використаний психіатром Х. Фреденбергер. Він досліджував тоді стан психічно здорових людей, які за родом своєї діяльності надавали психологічні послуги. З тих пір вигорання на роботі було досліджено та діагностовано у представників різних професій і різного віку, тим самим підтвердивши той факт, що до «вигорання» схильна будь-яка людина незалежно від статі, віку та роду діяльності.

Для дослідження психічного вигорання, що включає різні підструктури особистості ми використали методику визначення психічного вигорання (А. А. Рукавішніков). Отримані результати оброблялись відповідно до ключа методики. Для більшої наглядності та зручності, показники психічного вигорання представлені на рис. 3.4.

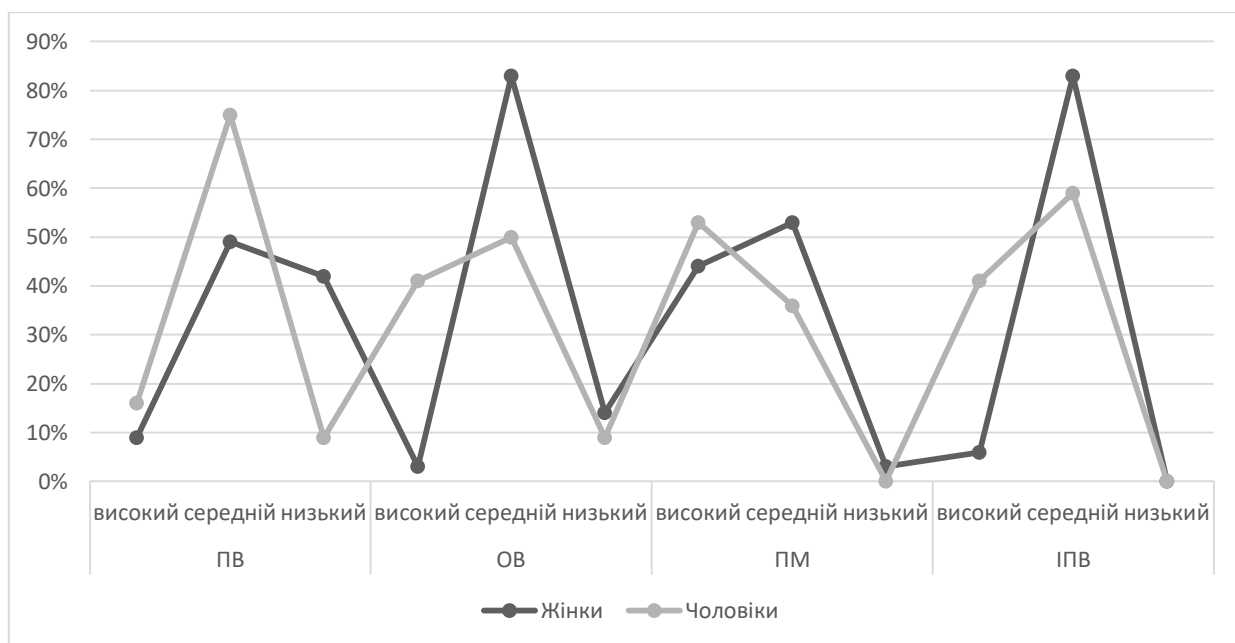


Рис. 3.4 Середньогрупові показники психічного вигорання педагогів за методикою визначення психічного вигорання (А. А. Рукавішніков).

Примітка: ПВ – психічне виснаження, ОВ – особистісне виснаження, ПМ – професійна мотивація, ІПВ – індекс психологічного виснаження.

Аналізуючи результати представлені на рис. 3.4, робимо висновок, що: у 9% жінок переважає високий рівень, у 49% середній та у 42% низький рівень психічного виснаження. У 16% чоловіків переважає високий рівень, у

75% середній та у 9% низький рівень психічного виснаження. Емоційне виснаження з'являється в наслідок накопиченого стресу в особистісному чи професійному житті, або в поєднанні того та іншого. Емоційне виснаження - один з ознак вигорання. Люди, які відчувають емоційне виснаження, часто відчувають, що у них немає влади або контролю над тим, що відбувається в житті. Вони можуть відчувати себе безпорадними в ситуації що склалась. Брак енергії, поганий сон та зниження мотивації може гальмувати процес подолання емоційного виснаження. Проявляється психічне виснаження в хронічному емоційному та фізичному стомленні, байдужості і холодності по відношенню до оточуючих з ознаками депресії та дратівливості.

у 3% жінок переважає високий рівень, у 83% середній та у 14% низький рівень особистісного віддалення. У 41% чоловіків переважає високий рівень, у 50% середній та у 9% низький рівень особистісного віддалення. Особистісне віддалення відображає специфічну форму соціальної дезадаптації педагогів. Особистісне віддалення проявляється в зменшенні кількості контактів з оточуючими, підвищеної дратівливості і нетерпимості в ситуаціях спілкування, негативізму по відношенню до інших людей;

у 44% жінок переважає високий рівень, у 53% середній та у 3% низький рівень професійної мотивації. У 53% чоловіків переважає високий рівень та у 36% середній рівень професійної мотивації. Професійна мотивація відображає рівень робочої мотивації та ентузіазму по відношенню до роботи альтруїстичного змісту. Як і інші види мотивації, професійна мотивація схильна до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів, які можуть бути як постійними, так і тимчасовими. Тому професійна мотивація одночасно є і відносно стійким, і мінливим, динамічним утворенням. Залежно від психологічних особливостей особистості і зовнішніх обставин її життєдіяльності професійна мотивація однієї людини може в цілому зберігатися протягом декількох десятиліть, а професійна мотивація іншої людини - повністю змінитися за значно коротший термін. Стан мотиваційної сфери оцінюється такими показниками, як продуктивність професійної

діяльності, оптимізм і зацікавленість в роботі, самооцінка професійної компетентності і ступеня успішності в роботі;

у 6% жінок переважає високий рівень та у 83% середній рівень індексу психологічного виснаження. У 41% чоловіків переважає високий рівень та у 59% середній рівень психологічного виснаження. Психічне виснаження зазвичай є результатом тривалого стресу. Коли людина постійно має справу з ситуаціями, які активують реакцію організму на стрес, рівень кортизолу залишається високим. Зрештою, це починає заважати нормальним функціям організму, таким як травлення, сон та впливає на загальний рівень імунної системи. Психічне виснаження здатне привести до значного зниження когнітивних здібностей індивіда, погіршити пам'ять, послабити імунітет, а також стати причиною депресії.

Для виявлення відмінностей показників психічного вигорання педагогів була проведена математична обробка результатів за допомогою U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Значимі відмінності показників психічного вигорання педагогів

Шкали	Σ Рангів 1 групи (жінки)	Σ Рангів 2 групи (чоловіки)	UЭмп	P
Психічне виснаження	771	1575	105	0,01
Особистісне виснаження	1444	902	236	0,01
Професійна мотивація	1303,5	1042,5	514,5	-
Індекс психологічного вигорання	928	1418	262	0,01

Порівняльний аналіз показників психічного вигорання педагогів показав, що дві групи мають значимі відмінності по наступним параметрам: психічне виснаження ($U=105$ при $p=0,01$), особистісне виснаження ($U=236$ при $p=0,01$) та індекс психологічного вигорання ($U=262$ при $p=0,01$).

З проведеного аналізу робимо висновок, що у жінок більш виражене особистісне виснаження. Тобто, вони намагаються знизити спілкування до мінімуму. У чоловіків більш виражені показники психологічного виснаження та загального індексу психічного вигорання. Це може мати прояв у надмірній дратівливості та підвищеної чуттєвості до оцінок їх особистості іншими людьми.

3.2 Особливості стресостійкості педагогів з різними показниками спрямованості особистості

Для виявлення структурної організації стресостійкості педагогів нами була проведена факторизація простору ознак, представлених в психодіагностичних методиках (методика діагностики спрямованості особистості Б. Басса, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», «Шкала психологічного стресу PSM-25» та методика визначення психічного вигорання (А. А. Рукавішніков)). Результати факторного аналізу наведені у таблицях 3.5 – факторна структура організації стресостійкості педагогів з направленістю на себе, 3.6 - факторна структура організації стресостійкості педагогів з направленістю на спілкування та таблиця 3.7 – факторна структура організації стресостійкості педагогів з направленістю на діло.

Таблиця 3.5

Факторна структура організації стресостійкості педагогів з направленістю на себе

№ з/п	Назва фактору	Елементи фактору	Вага фактору (%)
1	«Зовнішня адаптованість»	високий рівень стресу (-0,438) низький рівень стресу (0,425)	23,23%

Продовження таблиці 3.5

№ з/п	Назва фактору	Елементи фактору	Вага фактору (%)
1	«Зовнішня адаптованість»	моральна нормативність (0,401) психічне виснаження (0,549) особистісне виснаження (0,686) професійна мотивація (0,459) індекс психічного виснаження (0,993)	23,23%
2	«Особистісна адаптованість»	середній рівень стресу (0,888) низький рівень стресу (-0,782) поведінкова регуляція (-0,57) психічне виснаження (0,412)	19%
3	«Соціальна адаптованість»	високий рівень стресу (0,596) комунікативні здібності (0,694) моральна нормативність (0,471) особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації (0,453)	13,22%
4	«Комунікативна адаптованість»	особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації (0,567) особистісне віддалення (0,529) професійна мотивація (0,578)	11,24%

Примітка: у таблицю винесено тільки значущі навантаження за факторами (від 0,40)

Простір організації стресостійкості педагогів з направленістю на себе складається з чотирьох факторів (сумарна дисперсія складає 66,69%).

Перший фактор має вагу 23,23% та отримав назву «Зовнішня адаптованість». Даний фактор позитивно корелює з низьким рівнем стресу, моральною нормативністю, психічним виснаженням, особистісним

виснаженням, професійною мотивацією та індексом психологічного виснаження. Негативно корелює з високим рівнем стресу.

Тобто, можна зробити висновок, що педагоги з направленістю на себе мають високий рівень адаптованості до робочого навантаження. Вони адекватно оцінюють себе та своє місце у колективі. Педагоги контролюють ситуацію, займають активну позицію як професіонали своєї справи націлені на результат.

Другий фактор має вагу 19% та отримав назву «Особистісна адаптованість». Фактор позитивно корелює з середнім рівнем стресу та психологічним виснаженням. Негативно корелює з низьким рівнем стресу та поведінковою регуляцією.

У деяких випадках педагоги відчують психологічний дискомфорт через надмірне навантаження робочого процесу та схильні до нервово-психічних зривів, але вміють відновлювати психічну рівновагу.

Третій фактор має вагу 13,22% та отримав назву «Соціальна адаптованість». Фактор позитивно корелює з комунікативними здібностями, моральною нормативністю та особистісним потенціалом соціально-психологічної адаптації. Негативно корелює з високим рівнем стресу.

З цього можна зробити висновок, що педагоги легко налагоджують контакти з колегами та студентами.

Четвертий фактор має вагу 11,24% та отримав назву «Комунікативна адаптованість». Фактор позитивно корелює з професійною мотивацією. Педагоги з ентузіазмом ставляться до своєї діяльності, націлені на високі результати своєї роботи та успішність педагогічного процесу.

Тобто, педагоги з направленістю на себе адаптовані до робочого навантаження, адекватно оцінюють себе та своє місце у колективі, можуть самостійно справлятися з нервово-психічним навантаженням та відновлювати психічну рівновагу. Легко встановлюють контакти з колегами та студентами, комунікабельні, з ентузіазмом ставляться до своєї діяльності, націлені на високі результати.

Таблиця 3.6

**Факторна структура організації стресостійкості педагогів з
направленістю на спілкування**

№ з/п	Назва фактору	Елементи фактору	Вага фактору (%)
1	«Соціальна адаптованість»	поведінкова регуляція (-0,457) комунікативні здібності (0,45) моральна нормативність (-0,446) психічне виснаження (0,867) особистісне віддалення (0,829) індекс психологічного виснаження (0,854)	26,5%
2	«Зовнішня адаптованість»	середній рівень стресу (-0,788)	22,1%
2	«Зовнішня адаптованість»	низький рівень стресу (0,571) особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації (0,707) професійна мотивація (0,691)	22,1%
3	«Комунікативна адаптованість»	високий рівень стресу (-0,778) низький рівень стресу (0,645) моральна нормативність (0,657)	16,6%
4	«Особистісна адаптованість»	середній рівень стресу (0,567) низький рівень стресу (0,404) комунікативні здібності (0,474) професійна мотивація (0,438)	12,2%

Примітка: у таблицю винесено тільки значущі навантаження за факторами (від 0,40)

Простір організації стресостійкості педагогів з направленістю на спілкування складається з чотирьох факторів (сумарна дисперсія складає 77,4%).

Перший фактор має вагу 26,5% та отримав назву «Соціальна адаптованість». Даний фактор позитивно корелює з комунікативними

здібностями, психічним виснаженням, особистісним віддаленням та індексом психічного виснаження. Негативно корелює з поведінковою регуляцією та моральною нормативністю.

Тобто, педагоги, які направлені на спілкування схильні до нервово-психічних зривів, не завжди мають адекватну самооцінку та адекватне сприйняття дійсності. Вони відкриті та легко встановлюють контакти з іншими людьми. Займають активну життєву позицію.

Другий фактор має вагу 22,1% та отримав назву «Зовнішня адаптованість». Даний фактор позитивно корелює з низьким рівнем стресу, особистісним потенціалом соціально-психологічної адаптації та професійною мотивацією. Негативно корелює з середній рівнем стресу.

Педагоги адаптовані до робочого навантаження, мають явні акцентуації характеру. Вони легко адаптуються та налагоджують комунікативні контакти. Не конфліктні, мають високий рівень емоційної стійкості, відповідально ставляться до своєї роботи.

Третій фактор має вагу 16,6% та отримав назву «Комунікативна адаптованість». Фактор позитивно корелює з низьким рівнем стресу та моральною нормативністю. Негативно корелює з високим рівнем стресу.

Педагоги адекватно оцінюють своє місце у соціумі та свою роль, котру вони займають у колективі.

Четвертий фактор має вагу 12,2% та отримав назву «Особистісна направленість». Фактор позитивно корелює з середнім та низьким рівнями стресу, моральною нормативністю, комунікативними здібностями та професійною мотивацією.

Педагоги не завжди можуть адекватно оцінити ситуацію та своє місце в колективі, але мають високий рівень комунікативності. Вони націлені на високий результат своєї педагогічної діяльності.

Тобто, можна зробити висновок, що педагоги, які направлені на спілкування з ентузіазмом ставляться до своєї діяльності, легко налагоджують контакти, займають активну життєву позицію, але схильні до нервово-

психічних зривів, не завжди мають адекватну самооцінку та адекватне сприйняття дійсності.

Таблиця 3.7

**Факторна структура організації стресостійкості педагогів з
направленістю на діло**

№ з/п	Назва фактору	Елементи фактору	Вага фактору (%)
1	«Зовнішня адаптованість»	низький рівень стресу (0,763)	32,37%
1	«Зовнішня адаптованість»	поведінкова регуляція (0,644) моральна нормативність (0,472) психологічне виснаження (0,714) особистісне віддалення (0,796) індекс психічного виснаження (0,881)	32,37%
2	«Особистісна адаптованість»	високий рівень стресу (-0,658) середній рівень стресу (-0,839) моральна нормативність (0,785)	21,15%
3	«Комунікативна адаптованість»	комунікативні здібності (0,789) психологічне виснаження (0,406) професійна мотивація (0,479)	14,72%
4	«Соціальна адаптованість»	індекс психічного виснаження (0,913)	12,59%

Примітка: у таблицю винесено тільки значущі навантаження за факторами (від 0,40)

Простір організації стресостійкості педагогів з направленістю на діло складається з чотирьох факторів (сумарна дисперсія складає 80,83%).

Перший фактор має вагу 32,37% та отримав назву «Зовнішня адаптованість». Даний фактор позитивно корелює з низьким рівнем стресу, поведінковою регуляцією, моральною нормативністю, психічним виснаженням, особистісним віддаленням та індексом психологічного виснаження.

Тобто, педагоги з направленістю на діло адаптовані до робочого навантаження, нервово-психічно стійкі та мають адекватне сприйняття діяльності. Спокійні та люблять спілкуватися.

Другий фактор має вагу 21,15% та отримав назву «Особистісна адаптованість». Даний фактор позитивно корелює з високим та середнім рівнями стресу, моральною нормативністю.

Педагоги адекватно оцінюють те місце, яке вони займають у колективі.

Третій фактор має вагу 14,72% та отримав назву «Комунікативна адаптованість». Фактор позитивно корелює з комунікативними здібностями, психічним виснаженням та професійною мотивацією.

Педагоги комунікабельні, легкі у спілкуванні та встановленні контактів. Мають високу психологічну стійкість. Націлені на результат.

Четвертий фактор має вагу 12,59% та отримав назву «Соціальна адаптованість». Фактор позитивно корелює з індексом психічного виснаження.

Педагоги мають високий рівень психологічної стійкості.

Тобто, робимо висновок, що педагоги адаптовані до робочого навантаження, нервово-психічно стійкі та мають адекватне сприйняття діяльності. Вони легкі у спілкуванні та встановленні контактів.

3.3 Практичні рекомендації щодо подолання стресових ситуацій педагогів

За результатами тестування були виявлені педагоги які потребують психологічної допомоги. Для корекції та профілактики емоційного вигорання нами були розроблені практичні рекомендації.

1. Визначте пріоритети

Ведіть список - робіть завдання можливими. Розставте пріоритети завдань в порядку важливості і відзначте їх, коли вони будуть виконані.

Включить важливих людей в своє життя в якості пріоритетів і приділяйте увагу цим відносинам впершу чергу.

2. Визначте стресові ситуації, які впливають саме на вас.

Складіть список подій, які залишають вас емоційно виснаженими, з одним або двома способами зменшення впливу стресу для кожного з них. Коли вони виникають, використовуйте їх як можливість попрактикуватися в методах зниження стресу і записуйте, що спрацювало.

3. Не реагуйте на уявні образи.

Чутливість до уявних образ, натяків або сарказму - марна трата часу і енергії. Дайте перевагу людям, а ні сумнівам. Обговоріть ситуацію з тим, кому довіряєте. У них може бути інша думка про те, що було сказано.

4. Подумайте, перш ніж здійснювати.

Люди часто можуть виконувати завдання просто для того, щоб відчувати себе прийнятими або улюбленими іншими людьми. Практикуйтеся відмовлятися від необґрунтованих запитів або запитів, які ви не можете виконати в даний момент, замість того, щоб терпіти наступні жалю та стрес.

5. Рухайтесь далі: не зациклюйтеся на минулих помилках.

Почуття провини, каяття і жалю не можуть змінити минуле і ускладнюють сьогоднішнє, виснажуючи вашу енергію. Зробіть свідоме зусилля, щоб зробити щось, щоб змінити настрій (наприклад, використовуйте техніки уважності або займіться чимось активним, що вам подобається), коли ви відчуваєте, що шкодуєте про минулі дії. Вчіться на цьому і розробіть стратегії на майбутнє. Навчіться прощати себе за минулі помилки.

6. Не стримуйте гнів та розчарування.

Висловіть і обговоріть свої почуття з людиною, відповідальною за ваше хвилювання. Якщо неможливо обговорити це, заплануйте фізичну активність в кінці робочого дня, щоб зняти напругу. Позбавтеся від образ - вони впливають на вас і ваш душевний стан більше, ніж на іншу людину.

7. Виділяйте час кожен день для відпочинку і справи.

Легкі повторювані вправи, такі як ходьба, плавання або їзда на велосипеді, добре знімають стрес. Також відмінно підходять медитація, йога, пілатес, танці. Суть полягає в тому, щоб знайти те, що вам найбільше підходить. Хобі, яке перемикає увагу, також добре знімають стрес. Займіться новою справою, не пов'язаною з вашим поточним заняттям; той, яке дає вам відчуття задоволення. Заведіть нових друзів в рамках нещодавно виявленого інтересу.

8. Не поспішайте

Скажені дії призводять до помилок, жалю та стресу. Попросіть час зорієнтуватися в ситуації. На роботі, якщо ви поспішаєте, попросіть людей почекати, поки ви не закінчите роботу або що-небудь придумаете. Плануйте заздалегідь, щоб приходити на зустрічі заздалегідь, зібрано і з урахуванням непередбачених затримок. Практикуйтеся «усвідомлено» підходити до ситуацій.

9. Думайте позитивно

По можливості посміхайтесь - це недорогий і ефективний спосіб поліпшити самопочуття. Спробуйте знайти щось хороше, щоб сказати про ситуацію, особливо якщо ви збираєтесь знайти недоліки. Ви можете візуалізувати ситуації, з якими добре впоралися, і утримувати ці спогади в розумі, коли потрапляєте в стресові ситуації.

12. Скоротіть вживання алкоголю, куріння, снодійних та стимуляторів.

Ці вади пропонують лише тимчасове полегшення і не вирішують більш широкої проблеми. Дійсно, вони можуть створити більше проблем з точки зору фізичного і психічного здоров'я. Подумайте, які афекти ви шукаєте (седація або стимуляція), і як ще ви можете їх досягти.

Щоб ефективно боротися зі стресом, необхідно активувати природну реакцію розслаблення тіла. У цьому можуть допомогти такі техніки, як глибоке дихання, візуалізація, медитація чи йога.

Глибоке дихання дозволяє розслабитися незалежно від думок, які долають людину. У стресових ситуаціях дихання частішає і організму не

вистачає кисню. Глибоке дихання сприяє потраплянню цього життєво-важливого газу в мозок і в усі клітини в потрібних об'ємах.

Підготовка до виконання дихальних вправ

На перший погляд, користуватися дихальними техніками дуже просто, але насправді необхідна певна підготовка. Для початка спробуйте сконцентруватися на власному диханні і поспостерігати за ним. Як тільки ви задумаєтеся про ритм і глибиною дихання, відразу відчуєте, що воно змінюється.

У такій ситуації швидкість вдихів і видихів сповільнюється, а звичайний ритм вирівнюється. Зазвичай ми задіємо при диханні лише верхню частину живота та область у нижніх ребрах. Але дихальні практики передбачають розкриття всього тіла. Для початка:

Виберіть зручне положення (сидячи або лежачи).

Покладіть руки так, щоб кінчики пальців знаходилися в нижній частині живота.

Спробуйте направити туди кілька вдихів, розширюючи область живота.

Поступово збільшуйте глибину проникнення вдиху.

Повністю розслабте горло.

Спробуйте направити подих до хребта, відчуйте, як задня частина тулуба наповнюється повітрям і «здувається» з видихом.

Навіть 5 хвилин такого дихання допомагає впоратися зі стресом. Щоб домогтися більш помітного ефекту, варто освоїти і регулярно виконувати спеціальні вправи.

Знайомство з дихальними техніками варто почати з найпростіших вправ. Наприклад, відразу після пробудження сядьте у ліжку і закрийте очі. Відкривши рот, зробіть 3 гучних вдиху і видиху, намагаючись при цьому відчути скорочення м'язів живота. Уявіть, що ви дихаєте на дзеркало, щоб воно запітніло. Ще кілька хвилин вдихайте і видихайте носом.

Вдихайте і видихайте повільно і глибоко через ніс, рахуючи при вдиху і видиху від 1 до 4. Таку вправу дуже легко робити, а особливо вона дієва, якщо ви не можете заснути.

Зверніть увагу, як ви дихаєте під час концентрації уваги, при сильному хвилюванні. У такі моменти дихання стає переривчастим та поверхневим. Щоб впоратися зі стресом, вдихніть через ніс, затримайте дихання на кілька миттєвостей, видихніть.

Ефективні дихальні техніки

Існує безліч вправ для зняття стресу, заснованих на дихальних техніках. Можна спробувати різні методи і вибрати ті, що найкраще впливають на ваш емоційний стан і дають найбільш відчутний ефект:

Діафрагмальне дихання - лежачи на спині, покладіть долоні на живіт і зробіть глибокий вдих через ніс. Сконцентруйтеся на процесі дихання і передній черевній стінці. Зробіть довгий видих через рот, натискаючи долонями на живіт.

Сидячи чи лежачи на спині або стоячи зробіть вдих на 3 рахунки, затримайте дихання на 1-2 секунди, зробіть видих на 7 рахунків.

Сидячи на стільці, закрийте великим пальцем одну ніздрю, повільно вдихніть через іншу, зробіть секундну паузу та видихніть. Повторіть цикл з іншою ніздрею.

У положенні лежачи покладіть руку на живіт, повільно вдихніть через ніс, відчуваючи, як піднімається черевна стінка. Повністю витолкніть повітря за рахунок скорочення мускулатури живота.

Вдихайте та видихайте через ніс максимально швидко, рот тримайте закритим.

Знайдіть предмет квадратної форми. Подивіться на його лівий верхній кут і зробіть вдих, потім на верхній правий - затримайте дихання. Переведіть погляд на нижній правий кут і видихніть, подивіться на лівий нижній кут - розслабтеся і посміхніться.

Увага! При появі ознак запаморочення потрібно припинити заняття і зробити перерву. Якщо ви будете виконувати вправи регулярно, з часом голова перестане крутитися.

Наді Шодхана. Вправа з йоги, яка допомагає активізуватися і зосередитися на дії, за твердженням фахівців, вона діє як чашка кави. Великим пальцем правої руки треба закрити праву ніздрю і глибоко вдихнути через ліву (у жінок навпаки - лівою рукою закрити ліву ніздрю і вдихнути через право). На піку вдиху треба закрити ліву (праву для жінок) ніздрю безіменним пальцем та видихнути.

Сядьте прямо. Одну руку покладете на живіт, другу на груди. Вдихайте повітря глибоко через ніс, при цьому рука на животі повинна підніматися, а на грудях рухатися лише трохи. Видихайте через рот, при цьому знову рука на животі опускається, а на грудях практично не рухається. У такому разі дихання відбуватиметься за допомогою діафрагми.

Прогресивне розслаблення м'язів - це двоетапний процес, в ході якого ви систематично напружуєте і розслабляєте різні групи м'язів тіла. Регулярна практика дає вам близьке знайомство з тим, яке напруження - а також повне розслаблення - відчувається в різних частинах вашого тіла. Це допоможе вам відреагувати на перші ознаки м'язової напруги, яке супроводжує стрес. І коли ваше тіло розслабляється, ваш розум буде розслаблятися.

Поступове розслаблення м'язів можна поєднувати з глибоким диханням для додаткового зняття стресу.

Дихальні вправи не тільки допомагають боротися зі стресом. Вони активізують вентиляцію легкий, знижують кислотність крові, а це викликає додатковий приплив крові до мозку. В результаті покращується концентрація уваги, з'являється відчуття спокою.

Такі техніки варто освоїти людям, у яких є проблеми зі сном. Наприклад, в положенні лежачи, поклавши одну руку на груди, іншу - на живіт, потрібно на 4 рахунки вдихнути через ніс. При цьому важливо стежити, щоб на вдиху

піднімається не груди, а передня черевна стінка. Потім треба зробити кілька звичайних вдихів-видихів і повторити вправу.

Користь різних видів дихальних технік була відома ще в давнину. Спеціальні вправи допомагають впоратися з тривожністю та безсонням і іншими симптомами стресу. Але виконувати такі вправи потрібно правильно і регулярно, щоб на собі відчувати їх позитивний ефект.

Рекомендується освоїти аутогенне тренування, яке допомагає засвоєнню прийомів м'язової релаксації, розвитку концентрації уваги і сили уявлень, уміння контролювати свою поведінку. Завдяки аутогенному тренуванню, можливо управляти психічним станом, знизити рівень напруженості міжособистісних відносин, конфліктності та агресивності. Наведемо приклад аутогенного тренування.

Займіть зручну для вас позу і заплющте очі. При виконанні всіх вправ не забувайте про глибоке дихання. Ви повинні робити глибокий вдих і одночасно сильно напружувати відповідні групи м'язів. Пам'ятайте про те, що м'язи напружуються тільки на вдиху! Розслабляються групи м'язів під час повного видиху. Фіксуйте свою увагу на приємних відчуттях, при розслабленні тієї чи іншої групи м'язів. Ця вправа сприяє повній релаксації і допоможе вам у будь-якій ситуації знизити рівень тривожності та зняти напругу.

1. Опрацьовуємо праву кисть руки. Робимо повільно дуже глибокий вдих разом з тим, з усією силою стискаємо сильний кулак правою рукою. Після цього ми робимо повний видих, намагаючись випустити все повітря з наших легких і одночасно з тим розжимаємо і розслаблюємо кисть при цьому фіксуючи свою увагу на тих відчуттях, які з'являються у вас в розслаблених м'язах кисті та передпліччя. Зосередьте свою увагу на тому, як в м'язах кисті та передпліччя з'являється приємна тяжкість, м'язи наповнюються теплом. Відчуйте, як з м'язів йде вся втома. Зафіксуйте в своїй пам'яті ці відчуття приємного розслаблення та заспокоєння.

2. Опрацьовуємо ліву кисть руки. Вправа виконується по аналогії з попередньою, права рука замінюється на ліву.

3. Концентруємося на правому плечі. Зробіть дуже глибокий вдих, одночасно з цим стисніть сильно праву руку в кулак і напружте біцепс правої руки. Видихніть і знову робіть глибокий вдих, сильно стискаєте в кулак праву руку при цьому не забуваємо напружувати біцепс правої руки. Потім робіть спокійний повний видих, розслабте кисть та біцепс. Сконцентруйте свою увагу на тому, як в м'язах правої руки з'являються приємні відчуття, постарайтеся всю свою увагу загострити на цьому відчутті. Почуття втоми залишає ваше тіло. Ви розслабляєтеся і відпочиваєте. Зафіксуйте в пам'яті приємні відчуття тепла та спокою, що виникають при розслабленні м'язів вашої правої руки.

4. Концентрація на ліве плече. Вправа виконується по аналогії з попередньою.

5. Опрацьовуємо м'язи чола. На вдиху максимально відніміть вгору брови. При цьому очі залишаються закритими. На видиху розслабте м'язи чола. Відчуйте, як м'язи чола розслабляються.

6. Концентруємося на м'язах носа та повік. Очі залишаються закритими. На вдиху сильно наморщить ніс та міцно закрийте очі. На видиху розслабте м'язи носа та повік. Дайте собі можливість відчути, як у вас розслаблятися м'язи обличчя.

7. Концентрація на м'язах рота. Закрийте очі, розслабтеся. На вдиху різко напружте м'язи рота, а його кути постарайтеся якомога сильніше опустити вниз. На видиху розслабте м'язи рота. Відчуйте приємне відчуття від того, як у вас розслабляються не тільки м'язи рота, але і всі м'язи обличчя. Сконцентруйтеся на цьому.

8. Концентрація на м'язах шиї. Робимо глибокий та потужний вдих, при цьому намагаємося якомога сильніше нахилити голову вперед, а лопатки максимально підняти вгору і зрушити їх до хребта. На видиху поступово розслабте м'язи шиї, а лопатки різко опустіть вниз. Постарайтеся якомога глибше відчути і зафіксувати в пам'яті, як в м'язах шиї та в області комірцевої зони з'являється тепло і приємне відчуття тяжкості.

9. Працюємо з м'язами живота. На вдиху треба сильно напружити і втягнути всередину м'язи живота. Спокійно видихаючи, слід розслабити м'язи живота і відчутти, як приємне тепло розливається в області сонячного сплетіння, як м'язи живота наповнюються. Відчуйте, як вас полишає відчуття втоми і виникає почуття спокою.

10. Опрацьовуємо м'язи в області промежини. На вдиху необхідно сильно напружити та втягнути всередину м'язи промежини. На видиху розслабте м'язи промежини і відчуйте, як в них з'являється приємне відчуття тепла та тяжкості.

11. Концентруємося на м'язах правого стегна. На вдиху треба різко напружити м'язи правого стегна. На видиху розслабте м'язи стегна. Зафіксуйте в своїй пам'яті ті приємні відчуття тяжкості і тепла, які з'явилися в м'язах стегна.

12. Переходимо на м'язи лівого стегна. Вправа виконується по аналогії з попередньою.

13. Опрацьовуємо м'язи правої стопи. Праву ногу витягніть вперед. Поставте її на п'ятку. На вдиху великий палець правої ноги максимально на себе. На видиху розслабте м'язи, «відпустіть» великий палець. Зафіксуйте в своїй пам'яті ті приємні відчуття тепла і тяжкості, які з'являється в м'язах стопи. Всі м'язи вашого тіла зараз дуже важкі. Ви розслаблені. Запам'ятайте ці приємні відчуття. Протягом деякого часу насолоджуйтеся цим відчуттям розслаблення.

14. Працюємо з м'язами лівої стопи. Вправа виконується по аналогії з попередньою.

Самонавіювання. Ще один спосіб, який допоможе вам розслабитися - це використовувати самонавіяння. Шляхом повторення в розумі слів або фраз «розслабся» або «я в стані глибокої релаксації» ваша підсвідомість буде програмуватися, а запрограмована підсвідомість допоможе вам розслабитися швидше.

Візуалізація. Візуалізація теж дуже корисна. Ви можете уявити собі, що сидите в дуже спокійному місці, наприклад, на березі моря, або будь-якому іншому уявному місці, яке може допомогти вам розслабитися. Зверніть увагу, що візуалізація - теж форма самонавіювання для вашої підсвідомості.

Також рекомендується індивідуальне - психологічне консультування.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань та на підставі отриманих результатів можна зробити наступні висновки:

1. Педагогічна діяльність належить до професій з великим числом стрес факторів. Незважаючи на значну кількість робіт в області дослідження стресу та стресостійкості педагогів залишається багато питань пов'язаних з професійними особливостями педагогічної діяльності.

2. Дослідження особливостей спрямованості педагогів за методикою Б. Басса показало, що жінки орієнтовані на діло. Ця направленість характеризується вираженими потребами в пізнанні, якісним виконанням своїх педагогічних обов'язків та націленість на максимальний результат. Чоловіки орієнтовані на себе, на пряму винагороду за свою працю. Такі педагоги схильні до конкуренції та лідерства, вони дратівливі, тривожні та інтровертні.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» показав, що у жінок переважають показники комунікативних здібностей та моральної нормативності. Тобто, педагоги легко знаходять спільну мову з іншими людьми, направлені на установлення та укріплення комунікативних контактів. Також, вони мають адекватне уявлення свого місця, котре вони займають у колективі, як серед педагогічного складу так і серед студентів.

3. В ході проведення математичної обробки результатів за методикою шкала психологічного стресу PSM 25 значимих відмінностей між двома порівнювальними групами виявлено не було.

Методика визначення психічного вигорання (А. А. Рукавішніков) показала, що у жінок більш ніж у чоловіків виражене особистісне виснаження. Тобто, вони намагаються знизити спілкування до мінімуму. У чоловіків більш виражені показники психологічного виснаження та загального індексу психічного вигорання. Це може виражатися у надмірної дратівливості та підвищеної чуттєвості до оцінок їх особистості іншими людьми.

4. Проведений факторний аналіз показав позитивні і негативні взаємозв'язки при різних рівнях значущості.

Факторну структуру організації стресостійкості педагогів з направленістю на себе склали такі фактори, як: «Зовнішня адаптованість», «Особистісна адаптованість», «Соціальна адаптованість» та «Комунікативна адаптованість». Педагоги з направленістю на себе адаптовані до робочого навантаження, адекватно оцінюють себе та своє місце у колективі, можуть самостійно справлятися з нервово-психічним навантаженням та відновлювати психічну рівновагу. Легко встановлюють контакти з колегами та студентами, комунікабельні, з ентузіазмом ставляться до своєї діяльності, націлені на високі результати.

Факторну структуру організації стресостійкості педагогів з направленістю на спілкування склали: «Соціальна адаптованість», «Зовнішня адаптованість», «Комунікативна адаптованість» та «Особистісна адаптованість». Педагоги, які направлені на спілкування з ентузіазмом ставляться до своєї діяльності, легко налагоджують контакти, займають активну життєву позицію, але схильні до нервово-психічних зривів, не завжди мають адекватну самооцінку та адекватне сприйняття дійсності.

Факторну структуру організації стресостійкості педагогів з направленістю на діло склали: «Зовнішня адаптованість», «Особистісна направленість», «Комунікативна адаптованість» та «Соціальна адаптованість». Педагоги адаптовані до робочого навантаження, нервово-психічно стійкі та мають адекватне сприйняття діяльності. Вони легкі у спілкуванні та встановленні контактів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу/ В. А. Абаков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2014. – 165 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни/ К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 2020. – 299 с.
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: Пер Сэ, 2021. – 528 с.
4. Бодров, В. А. Система психологической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора / В. А. Бодров, А. А. Обознов// Психол.журнал. – 2020 – Вып. 12. – №4. – С.32-40.
5. Боковиков, А. М., Тест для оценки мотивационной направленности личности Куля/ А. М. Боковиков, Н. М. Булатевич. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1217. – С. 211-232.
6. Водопьянова, Н. Е. Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности/ Н. Е. Водопьянова, А. Б. Серебрякова, Е. С. Старченкова// Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2019. Вып. 59. – № 13. – С. 84–90.
7. Вундт, В. Очерк психологии /В. Вундт. – СПб., 2015. – 523 с.
8. Германе, С. К. Стресс-протективные средства для сельского хозяйства/ С. К. Германе, А. В. Вальдман, М. М. Козловская, М. В. Борисова. – Известия АН Латв. ССР.,1982. – С. 82.
9. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора /П. Б. Зильберман. – М., 2018. – С.541
10. Кабаченко, Т. С. Психология управления стрессом / Т. С. Кабаченко. – М.: Педагогическое общество России, 2020. – 322 с.
11. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса/ Л. А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 2019. – 370 с.
12. Кокс, Т. Стресс/ Т. Кокс. – М.: Медицина , 2017. – 213 с.

13. Косицкий, Г. И. Нервная система и «стресс» (О принципе доминанты в патологии)/ Г. И. Косицкий, В. М. Смирнов, Н. В. Булатевич. – Наука, 2019. – 352 с.
14. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования/ Р. Лазарус. – Л.: Медицина, 2020. – С. 178–208.
15. Леонова, А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека/ А. Б. Леонова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2018. – 199 с.
16. Малкина-Пых, И. Г. Техники гештальта и когнитивной терапии/ И. Г. Малкина-Пых. – Эксмо: Москва, 2014. – 154 с.
17. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса/ В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов, В. И. Грицук. – Сентябрь, 2021 – 523 с.
18. Меерсон, Ф. З. Влияние эмоционально-болевого стресса на активность Na^+/K^+ -АТФ-азы в сердечной мышце/ Ф. З. Меерсон, Л. Н. Медведев, Л. Ю. Голубева, Е. Е. Устинова// Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. – 1982. Вип. 31. – № 8. – С. 61–63.
19. Митина, О. В. Исследование взаимосвязи личностных характеристик и динамики эмоциональной сферы в ситуации длительного стресса/ О. В. Митина, А. М. Перпер, А. М. Доцен// Москва. – 2019. – Вип. 143. – № 63. – С. 26-27
20. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя/ Л. М. Митина. – М, 2014. – 412 с.
21. Погодаев, К. И. К биологическим основам «стресса» и «адаптационного синдрома»/ К. И. Погодаев. – Кишинев: Штиинца, 2019. – С. 211-229
22. Селье, Г. Стресс без дистресса/ Г. Селье. – М.: Просвещение, 2019. – 290 с.
23. Щербатых, Ю. В. Экзаменационный стресс (диагностика, течение и коррекция)/ Ю. В. Щербатых. – Воронеж, 2000. – 422с.
24. Cannon, W. B. The wisdom of the body/ W. B. Cannon. – New York: W. W. Norton, 2020. – 321p.

25. Yerkes, R. M. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation/ R. M. Yerkes, J. D. Dodson. – Journal of comparative neurology and psychology, 2019. – № 18. – P. 459—482

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики спрямованості особистості Б. Басса

Опитувальник

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от...
А. Одобрения моей работы.
Б. Сознания того, что работа сделана мною хорошо.
В. Сознания того, что меня окружают друзья.
2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то хотел бы быть...
А. Тренером, который разрабатывает тактику игры.
Б. Известным игроком.
В. Выбранным капитаном команды.
3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто...
А. Проявляет интерес к учащимся и имеет к каждому индивидуальному подходу.
Б. Вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания по этому предмету.
В. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.
4. Мне нравится, когда люди...
А. Радуются выполненной работе.
Б. С удовольствием работают в коллективе.
В. Стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья были...
А. Отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляется возможность.
Б. Верны и преданы мне.
В. Умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех...
А. С кем складываются хорошие взаимоотношения.

Б. На кого всегда можно положиться.
В. Кто сможет многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю, когда...
А. У меня что-то не получается.
Б. Портятся отношения с товарищами.
В. Меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда педагог...
А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними.
Б. Вызывает в коллективе дух соперничества.
В. Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.
9. В детстве мне больше всего нравилось...
А. Проводить время с друзьями.
Б. Ощущение выполненных дел.
В. Когда меня за что-нибудь хвалили.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто...
А. Добился успеха в жизни.
Б. По-настоящему увлечен своим делом.
В. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна...
А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь.
Б. Развивать индивидуальные способности ученика.
В. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.
12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его для...
А. Общения с друзьями.
Б. Отдыха и развлечений.
В. Своих любимых дел и самообразования.
13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда...

А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны.
Б. У меня интересная работа.
В. Мои усилия хорошо вознаграждаются.
14. Я люблю, когда...
А. Другие люди меня ценят.
Б. Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы.
В. Приятно провожу время с друзьями.
15. Если бы обо мне решили написать в газете, то хочется, чтобы...
А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом, в котором мне довелось участвовать.
Б. Написали о моей деятельности.
В. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.
16. Лучше всего я учусь, если преподаватель...
А. Имеет ко мне индивидуальный подход.
Б. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету.
В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем...
А. Оскорбление моего личного достоинства.
Б. Неудача при выполнении важного дела.
В. Потеря друзей.
18. Больше всего я ценю...
А. Успех.
Б. Возможность хорошей совместной работы.
В. Здравый, практичный ум и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые...
А. Считают себя лучше других.
Б. Часто ссорятся и конфликтуют.
В. Возражают против всего нового.
20. Мне приятно, если...

А. Занимаюсь делом, важным для всех.
Б. Имею много друзей.
В. Вызываю восхищение и всем нравлюсь.
21. По-моему, руководитель в первую очередь должен быть...
А. Доступным.
Б. Авторитетным.
В. Требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги...
А. О том, как находить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми.
Б. О жизни знаменитых и интересных людей.
В. О последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть...
А. Дирижером.
Б. Композитором.
В. Солистом.
24. Мне бы хотелось...
А. Придумать интересный конкурс.
Б. Победить в конкурсе.
В. Организовать конкурс и руководить им.
25. Для меня важнее всего знать...
А. Что я хочу сделать.
Б. Как достичь цели.
В. Как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы...
А. Другие были им довольны.
Б. Прежде всего выполнить (свою задачу).
В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.
27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время...

А. В общении с друзьями.
Б. Просматривая развлекательные фильмы.
В. Занимаясь своим любимым делом.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

Опитувальник

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я, примерно, так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно не справедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что, если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Иногда у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.

23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь — стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я сильно испытываю желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня — это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Большую часть времени у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.

43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее и не медленнее), нет ни хрипоты, ни невнятности.
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас масса моего тела постоянная (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко могу заплакать.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).

63. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывали.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.

84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять — самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться меня и, иногда, я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда остаюсь один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я очень редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.

105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому, что это у меня плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Как правило, мне не везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания ли начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю чувство тревоги.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что для меня все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен, и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, то я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.

144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне бывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение тех правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело идет у меня плохо, то мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, я мало стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко и возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так как надо.
155. Будущее мне кажется безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне непоколебимым.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы любви.

163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.

164. Глупо осуждать людей, которые стремятся ухватить от жизни все, что могут.

165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»

№	Утверждения (высказывания)	Оценка
1.	Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1 2 3 4 5 6 7 8
2.	У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3.	Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени.	1 2 3 4 5 6 7 8
4.	Я проглатываю пищу или забываю поесть.	1 2 3 4 5 6 7 8
5.	Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются.	1 2 3 4 5 6 7 8
6.	Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым.	1 2 3 4 5 6 7 8
7.	Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке.	1 2 3 4 5 6 7 8
8.	Я поглощён мыслями, измучен или обеспокоен.	1 2 3 4 5 6 7 8
9.	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод.	1 2 3 4 5 6 7 8
10.	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить.	1 2 3 4 5 6 7 8
11.	Я легко могу заплакать.	1 2 3 4 5 6 7 8
12.	Я чувствую себя уставшим.	1 2 3 4 5 6 7 8
13.	Я крепко стискиваю зубы.	1 2 3 4 5 6 7 8
14.	Я не спокоен.	1 2 3 4 5 6 7 8
15.	Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8

16.	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры).	1 2 3 4 5 6 7 8
17.	Я взволнован, обеспокоен или смущен.	1 2 3 4 5 6 7 8
18.	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать.	1 2 3 4 5 6 7 8
19.	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы заснуть.	1 2 3 4 5 6 7 8
20.	Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание.	1 2 3 4 5 6 7 8
21.	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами.	1 2 3 4 5 6 7 8
22.	Я чувствую тяжесть на своих плечах.	1 2 3 4 5 6 7 8
23.	Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте.	1 2 3 4 5 6 7 8
24.	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты.	1 2 3 4 5 6 7 8
25.	Я напряжен.	1 2 3 4 5 6 7 8

Методика визначення психічного вигорання (А. А. Рукавішніков)

Опитувальник

1. Я легко раздражаюсь.
2. Думаю, что работаю лишь потому, что надо где-то работать.
3. Меня беспокоит, что думают коллеги о моей работе.
4. Я чувствую, что у меня нет никаких эмоциональных сил вникать в чужие проблемы.
5. Меня мучает бессонница.
6. Думаю, что если бы представилась удачная возможность, я бы сменил место работы.
7. Я работаю с большим напряжением.
8. Моя работа приносит мне удовлетворение.
9. Чувствую, что работа с людьми изматывает меня.
10. Думаю, что моя работа важна.
11. Я устаю от человеческих проблем, с решением которых сталкиваюсь на работе.
12. Я доволен профессией, которую выбрал.
13. Непонятливость моих коллег или учеников раздражает меня.
14. Я эмоционально устаю на работе.
15. Думаю, что не ошибся в выборе своей профессии.
16. Я чувствую себя опустошенным и разбитым после рабочего дня.
17. Чувствую, что получаю мало удовлетворения от достигнутых успехов на работе.
18. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные контакты с коллегами по работе.
19. Для меня важно преуспеть на работе.
20. Идя утром на работу, я чувствую себя свежим и отдохнувшим.

21. Мне кажется, что результаты моей работы не стоят затраченных мною усилий.
22. У меня не хватает времени на мою семью и личную жизнь.
23. Я полон оптимизма по отношению к своей работе.
24. Мне нравится моя работа.
25. Я устал все время стараться.
26. Меня утомляет участие в дискуссиях на профессиональные темы.
27. Мне кажется, что я изолирован от своих коллег по работе.
28. Я удовлетворен своим профессиональным выбором так же, как и в начале карьеры.
29. Я чувствую физическое напряжение, усталость.
30. Постепенно я начинаю испытывать безразличие к своим ученикам.
31. Работа эмоционально выматывает меня.
32. Я использую лекарства для улучшения самочувствия.
33. Меня интересуют результаты работы моих коллег.
34. Утром мне трудно вставать и идти на работу.
35. На работе меня преследует мысль: поскорее бы рабочий день закончился.
36. Нагрузка на работе практически невыносима.
37. Я ощущаю радость, помогая окружающим людям.
38. Я чувствую, что стал более безразличным к своей работе.
39. Случается, что у меня без особой причины начинает болеть голова или желудок.
40. Я прилагаю усилия, чтобы быть терпеливым с учениками.
41. Я люблю свою работу.
42. У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен.
43. Меня раздражает поведение моих учеников.
44. Мне легко понять чувства окружающих по отношению ко мне.

45. Меня часто охватывает желание все бросить и уйти с рабочего места.
46. Я замечаю, что становлюсь более черствыми по отношению к людям.
47. Я чувствую эмоциональное напряжение.
48. Я совершенно не увлечен и даже не интересуюсь своей работой.
49. Я чувствую себя измотанным.
50. Я считаю, что своим трудом я приношу пользу людям.
51. Временами я сомневаюсь в своих способностях.
52. Я испытываю ко всему, что происходит вокруг, полную апатию.
53. Выполнение повседневных дел для меня – источник удовольствия и удовлетворения.
54. Я не вижу смысла в том, что делаю на работе.
55. Я чувствую удовлетворение от выбранной мной профессии.
56. Хочется «плюнуть» на все.
57. Я жалею, а здоровье без четко определенных симптомов.
58. Я доволен своим положением на работе и в обществе.
59. Мне понравилась бы работа, отнимающая мало времени и сил.
60. Я чувствую, что работа с людьми сказывается на моем физическом здоровье.
61. Я сомневаюсь в значимости своей работы.
62. Испытываю чувство энтузиазма по отношению к работе.
63. Я так устаю на работе, что не в состоянии выполнять свои повседневные домашние обязанности.
64. Считаю, что вполне компетентен в решении проблем, возникающих на работе.
65. Чувствую, что могу дать детям больше, чем даю.
66. Мне буквально приходится заставлять себя работать.
67. Присутствует ощущение, что я могу легко расстроиться, впасть в уныние.
68. Мне нравится отдавать работе все силы.

69. Я испытываю состояние внутреннего напряжения и раздражения.

70. Я стал с меньшим энтузиазмом относиться к своей работе.

71. Верю, что способен выполнить все, что задумано.

72. У меня нет желания глубоко вникать в проблемы моих учеников.