

УДК 159.923:37.015.3:613.86

Наталія Назарук

КАУЗАЛЬНО-ТЕЛЕОЛОГІЧНИЙ ФОРМАТ ПРОФІЛАКТИКИ "ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ" ВЧИТЕЛЯ

Доводиться гіпотеза про те, що профілактика "професійного вигорання" вчителів повинна базуватися на уявленні про його психологічні засоби як детерміновані соціокультурними формувальними впливами психотехнічні знаряддя та конгеніальні їх знаково-символічній природі внутрішньоособистісні ресурси-прийоми суб'єктного самовпливу.

Ключові слова: "професійне вигорання", профілактика, навчально-практичний тренінг-курс, засоби-прийоми, засоби-знаряддя, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних обов'язків.

Актуальність проблеми. Сучасні соціально-економічні, політичні, культурні перетворення висувають підвищені вимоги до вчителя, що породжує проблеми у сфері професійної самореалізації, а також в його функціонуванні як фахівця. Серед них однією з найгостріших вважається синдром "професійного вигорання". У цьому контексті особливого значення набуває вивчення проблеми профілактики "професійного вигорання" вчителя. Виснажений, знесилений та емоційно "згаслий" учитель не здатен продуктивно працювати, оскільки у нього знижується рівень психологічної готовності до інноваційної діяльності, особистісного та професійного самовдосконалення, погіршуються взаємини з адміністрацією, колегами, батьками та учнями.

Традиційно "професійне вигорання" трактується як довготривала стресова реакція, що виникає внаслідок впливу на особистість фахово притаманних стресів у професіях типу "людина-людина". Фахівець з таким синдромом характеризується емоційним виснаженням (людина відчуває, що не може віддаватися роботі так, як раніше), деперсоналізацією (розвивається негативне ставлення до клієнтів, пацієнтів, учнів), редукцією особистісних досягнень (негативне самосприйняття в професійному плані), а також захисною реакцією у формі часткового або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності психологічних засобів профілактики "професійного вигорання" вчителів у каузально-телеологічному форматі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки з'явилося багато робіт, у яких безпосередньо чи у зв'язку з вивченням інших проблем досліджується синдром "професійного вигорання". Зокрема, звертається увага на обґрунтування сутнісного змісту та

структури "професійного вигорання" (М. Буриш, Л. Карамушка, М. Лейтер, К. Маслач, С. Максименко, Е. Махер, Ф. Сторлі, Б. Перлман, Е. Хартман, Р. Шваб), аналіз детермінант синдрому "професійного вигорання" (М. Борисова, Т. Зайчикова, Х. Кюйнарпуу, К. Малишева, В. Орел, Т. Форманюк), розробку психодіагностичного інструментарію (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Дж. Грінберг, Т. Ронгинська, А. Рукавішніков, А. Серебрякова, О. Старченкова), пошук засобів профілактики та корекції зазначеного синдрому (О. Козлова, К. Кондо, Д. Трунов, Х. Фрейденбергер).

Синдром "професійного вигорання" кваліфікують як складний багатовимірний конструкт, довготривалу стресову реакцію, що виникає внаслідок впливу на особистість монотонних нервово-психічних навантажень у професіях типу "людина – людина", які пов'язані з міжособистісним спілкуванням, що супроводжується емоційною насиченістю та когнітивною складністю, захисною реакцією у формі часткового або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи, а також як позитивне (творче "горіння") та негативне (виснаження, дистрес, форма дезадаптації) явище.

В основу розуміння сутнісного змісту "професійного вигорання" покладено підхід, згідно з яким структура синдрому включає три основні складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних обов'язків (В. Бойко, К. Маслач, Х. Фрейденбергер). Разом з тим бралися до уваги теоретико-емпіричні положення про індивідуальні (соціально-демографічні, професійно-кваліфікаційні, особистісні) та організаційні (умови і зміст роботи, соціально-психологічні та рольові) чинники (Т. Зайчикова, К. Малишева, В. Орел).

"Професійне вигорання", з одного боку, може виступати у вигляді специфічного виду психологічного захисту, а з іншого, – супроводжуватися різноманітними психологічними захистами особистості: інформаційними, що захищають від зовнішньої інформації, та стабілізаційними, що захищають від внутрішньої інформації. "Професійне вигорання" як захисна стратегія складається з декількох захисних механізмів: "окам'яніння", притуплення почуттів – повне або часткове виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи; ізоляція, відчуження – захищає особистість від психотравмуючих факторів; тлумачення безсилля – проявляється у почутті безнадійності, песимізм; розігрування ролей – "вигораюча" особистість постійно носить маску діяльності, при якій зовнішня оболонка людини відповідає потребам професійної діяльності, проте внутрішньо людина не відчуває задоволення, перетворюється на роботу, в чому вбачає безпеку життєдіяльності. "Професійне вигорання" може також супроводжувати захисний механізм "втечі в..." – роботу (надмірна включеність у роботу через небажання

усвідомлювати інші проблеми), хворобу (надмірно-показова необґрунтована турбота про своє здоров'я), самотність (уникання товариства інших людей), або "втечі від..." – ухилення від професійних обов'язків у вигляді активної суспільно-політичної діяльності (професійна діяльність сприймається як незначуща), неадекватність сприйняття події та (або) своєї ролі в ній (людина починає недооцінювати себе, свої перспективи та ухилятися від ситуацій, де існує вірогідність виявити свою неспроможність).

Виокремлюються психотерапевтичні версії "професійного вигорання" та засобів його профілактики: цей синдром вбирає в себе метапатології, що виникають в результаті незадоволення метацінностей; "професійне вигорання" може супроводжуватися екзистенційним вакуумом, а засобом його профілактики є допомога людині в пошуку сенсу життя чи нового смислу в роботі; феномен виникає тоді, коли спектр особистісних конструктів є звуженим, а для його профілактики та подолання ефективною є ідентифікація та корекція ірраціональних переконань; виявлено взаємозв'язок "професійного вигорання" з життєвими позиціями та особливостями спілкування, відповідно, засобом профілактики є трансформація комунікативних орієнтацій та позицій.

Виклад основного матеріалу. В основу концептуально-методичної моделі емпіричного дослідження психологічних засобів профілактики "професійного вигорання" покладено уявлення про органічний взаємозв'язок психологічних засобів як "внутрішніх" ресурсів-приймів і як "зовнішніх" знаків-знарядь. Обраний комплекс психодіагностичних методик повинен був максимально повно і точно ідентифікувати розповсюдженість та інтенсивність прояву феномену "професійного вигорання" в генеральній сукупності вчителів, ця залежна змінна визначалася за допомогою методики діагностики рівня "емоційного вигорання" В. Бойко. Рівень незалежної змінної визначався за опитувальником "Стратегії подолання стресових ситуацій" С. Хобфолла. Систему інших – проміжних – змінних утворили ресурси особистісно-професійного становлення вчителя у вигляді внутрішніх передумов самоактуалізації особистості – з метою виявлення використано однойменний опитувальник Е. Шострома; індивідуально-типологічних відмінностей як акцентуацій відповідних рис характеру і темпераменту – опитувальник Г. Шмішека; типів спрямованості особистості – однойменну анкету В. Смейкала та М. Кучери, гармонійності чи конфліктності Я-концепції – методику "Q-сортування" В. Стефенсона. Враховувалася також диференційована дія додаткових змінних, у ролі яких виступили соціально-демографічні й професійно-кваліфікаційні детермінанти "професійного вигорання" (вік, стать, сімейний статус, наявність власних дітей, спеціальність, рівень кваліфікації, загальний і педагогічний стаж роботи) та побічних змінних, які зумовлені дією суб'єктивного сприймання

досліджуваними умов експериментальної ситуації – використано анкету оцінки умов праці та професійно важливих рис учителя.

Застосування методики діагностики рівня "емоційного вигорання" В. Бойко дозволило діагностувати структурно-динамічні показники "професійного вигорання" вчителів. Кількісні емпіричні дані засвідчують домінування (тут і далі наведено середньоарифметичні дані у відсотках) "редукції професійних обов'язків" (10,74%), "розширення сфери економії емоцій" (9,58%), "переживання психотравмуючих обставин" (9,5%), "психосоматичних та психовегетативних порушень" (8,9%). Найменш вираженими показниками є "незадоволеність собою" (6,75%), "емоційний дефіцит" (7,02%), "загнаність у клітку" (7,21%). Результати дослідження показали, що низький рівень "професійного вигорання" мають 32,8% вчителів, середній – 45,5%, високий – 21,8%.

За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу було встановлено статистично достовірний вплив статі на наступні показники "професійного вигорання": "незадоволеність собою" ($p < 0,01$), "загнаність у клітку" ($p < 0,05$), "розширення сфери економії емоцій" ($p < 0,01$) та "психосоматичні та психовегетативні порушення" ($p < 0,05$). У чоловіків домінують показники "незадоволеності собою" (7,9%) та "загнаності в клітку" (8,45%), а в жінок – "розширення сфери економії емоцій" (9,87%) та "психосоматичні та психовегетативні порушення" (9,05%).

Прослідковуючи динаміку "професійного вигорання" у віковому вимірі, відзначаємо таку тенденцію: до 40 – 49 років рівень "професійного вигорання" поступово підвищується (саме на цей період припадає його пік – 21,34%, що, очевидно пов'язано з кризою середини життя), а далі поступово знижується.

Середні значення показників "переживання психотравмуючих обставин" ($p < 0,05$), "загнаності в клітку" ($p < 0,01$), "психосоматичних та психовегетативних порушень" ($p < 0,001$) статистично достовірно відрізняються в залежності від тривалості загального стажу роботи вчителів, а "загнаності в клітку" ($p < 0,001$), "редукції професійних обов'язків" ($p < 0,05$) та "психосоматичних і психовегетативних порушень" ($p < 0,001$) – в залежності від тривалості педагогічного стажу. Виявлено тенденцію до зниження відчуття "загнаності у клітку" та підвищення рівня "психосоматичних та психовегетативних порушень" зі зростанням стажу.

Середні значення "незадоволеності собою", "тривоги та депресії", "емоційного відчуження" статистично достовірно відрізняються залежно від спеціальності вчителя ($p < 0,05$). Найвищий рівень "професійного вигорання" було виявлено серед категорії вчителів обслуговуючої праці та фізичного виховання – 15,27%, а найнижчий – у виховників (12%). Найвищі показники "тривоги й депресії" виявлено у вчителів естетичного циклу (9,31%) при найнижчих показниках

"незадоволеності собою" (4,5%), "загнаності в клітку" (6,29%), "емоційної відстороненості" (6,17%) та найвищих – "переживання психотравмуючих обставин" (10,05%). Найнижчі прояви "тривоги й депресії" зафіксовано у вчителів природничого циклу (6,52%) при найнижчих показниках "емоційно-моральної дезорієнтації" (9,98%). Найвищі показники "розширення сфери економії емоцій" виявлено в учителів початкових класів (10,5%) на фоні найвищих показників "психосоматичних та психовегетативних порушень" (9,72%). Найнижчі прояви "розширення сфери економії емоцій" виявлено в учителів фізичного виховання та обслуговуючої праці (8,31%), при максимальних показниках "емоційної відстороненості" (8,68%) та мінімальних – "психосоматичних та психовегетативних порушень" (7,11%). Вчителі суспільно-гуманітарного циклу частіше від інших проявляють "неадекватне вибіркове емоційне реагування" (9,16%) та рідко – "емоційний дефіцит" (6,63%). У вчителів фізико-математичного циклу зафіксовано найвищі показники "незадоволеності собою" (6,97%). У виховників виявлено найвищі значення "загнаності в клітку" (9,41%) і найнижчі – "неадекватного вибіркового емоційного реагування" (7,71%) та "деперсоналізації" (6,76 %).

Встановлено статистично значущі відмінності "загнаності в клітку" ($p < 0,05$) та "психосоматичних і психовегетативних порушень" ($p < 0,001$) в залежності від кваліфікаційної категорії. "Загнаність у клітку" має позитивну стійку тенденцію до спадання, а "психосоматичні та психовегетативні порушення" – до зростання при підвищенні кваліфікаційної категорії.

Аналіз отриманих результатів діагностування стратегій подолання стресових ситуацій за методикою С. Хобфолла показав, що вчителі найчастіше використовують вступ у соціальний контакт (13,81 %) та пошук соціальної підтримки (13,74%) – просоціальні стратегії поведінки подолання, обережні дії (12,35%) – пасивну стратегію, рідше – асоціальні (8,52%) та агресивні (10,94%) дії – асоціальні стратегії, асертивні дії (9,54%) – активну стратегію, імпульсивні дії (10,13%) та уникнення (10,63%) – прямі стратегії, маніпулятивні дії (10,34%) – непряму стратегію, що свідчить про гіперсоціалізованість учителів, яка дається ціною надмірного контролю за своїм емоційним станом. За допомогою кореляційного аналізу встановлено взаємозв'язки між "професійним вигоранням" та моделями поведінки подолання: негативний зв'язок виявлено між "професійним вигоранням" та асертивними діями ($r_{xy} = -0,11$ при $p < 0,05$), вступом у соціальний контакт ($r_{xy} = -0,31$ при $p < 0,001$) та пошуком соціальної підтримки ($r_{xy} = -0,25$ при $p < 0,001$), а позитивний – між "професійним вигоранням" та уникненням ($r_{xy} = 0,21$ при $p < 0,001$), маніпулятивними ($r_{xy} = 0,21$ при $p < 0,001$), асоціальними ($r_{xy} = 0,38$ при $p < 0,001$) та агресивними діями ($r_{xy} = 0,29$ при $p < 0,001$). Зі

зростанням рівня "професійного вигорання" конструктивні моделі поведінки подолання (вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, асертивні дії) використовуються вчителями рідше, а деструктивні (асоціальні, агресивні, маніпулятивні дії, уникнення) – частіше.

Застосування опитувальника самоактуалізації особистості Е. Шострома дозволило діагностувати суб'єктний потенціал самоактуалізації вчителів. Найвищі показники самоактуалізації в учителів зафіксовано за наступними шкалами: синергійність (59,64%), погляд на природу людини (58,98%), ціннісні орієнтації (50,63%); середні – самоповага (46,23%), орієнтація в часі (43,59%), сензитивність (43,83%), пізнавальні здібності (43,82%), підтримка (42,89%), контактність – 40,89%, спонтанність – 40,8%; найнижчі – креативність – 38,3%, самоприйняття – 39,29%, гнучкість поведінки – 39,9%, прийняття агресії – 39,95%. З підвищенням рівня професійного вигорання спадають значення орієнтації в часі, ціннісних орієнтацій, погляду на природу людини та зростають всі інші.

Дослідження типу акцентуацій характеру і темпераменту особистості за методикою Г. Шмішека виявило, що в учителів найбільш вираженою є акцентуація за емотивним типом (13,32%), а найменш вираженою – за циклотимним (5,88%). Картина "професійного вигорання" утворюється такими типовими акцентуаціями характеру, як демонстративність ($r_{xy} = -0,1$ при $p < 0,05$) та збудливість ($r_{xy} = 0,35$ при $p < 0,001$), а також темпераменту – гіпертимність ($r_{xy} = -0,11$ при $p < 0,05$), дистимічність ($r_{xy} = 0,25$ при $p < 0,001$), тривожність ($r_{xy} = 0,25$ при $p < 0,001$), екзальтованість ($r_{xy} = 0,11$ при $p < 0,05$).

Аналіз результатів діагностування типів спрямованості за методикою В. Смейкала і М. Кучери в учителів дозволяє констатувати: домінує спрямованість на себе (35,76%), спрямованість на завдання становить 33,48%, найменше представлена спрямованість на стосунки – 30,76%. У вчителів із низьким рівнем "професійного вигорання" домінує спрямованість на завдання (36,1%), а з середнім та високим – на себе (37,1% і 36,2% відповідно).

В ході експериментального дослідження вивчався вплив Я-концепції на синдром "професійного вигорання" за допомогою методики "Q-сортування" В. Стефенсона. Встановлено, що частка вчителів зі складними внутрішньоособистісними конфліктами складає 10,46%, періодичними – 32,68%, а з безконфліктною Я-концепцією – 56,86%. Сконструйована прогностична типологія психопрактичних заходів щодо "професійного вигорання" засвідчує, що 58% вчителів можуть обмежитися психогігієною та психопрофілактикою, 35% потребують психокорекції, а 7% – психотерапії. Бажаною для педагогів є потреба в саморегуляції та самопрезентації, яка зростає з підвищенням рівня "професійного вигорання"; Я-ідеальне педагогів з

високим рівнем "професійного вигорання" переобтяжене великою кількістю негативних характеристик

З метою вивчення професійно-особистісних ресурсів профілактики "професійного вигорання" вчителів було розроблено анкету, спрямовану на визначення реальних та бажаних професійно важливих рис характеру, а також реальних й ідеальних умов, необхідних для ефективної роботи. Серед професійно важливих рис характеру домінують такі, як чесність (1 ранг), вимогливість (2 ранг), справедливість (3 ранг), компетентність (4 ранг), доброта (5 ранг). В подальшому було виявлено щільний зв'язок між цими рисами та їх рівнем вираженості у досліджуваних (за результатами самооцінки $r_s = 0,86$ при $p < 0,001$). До найбільш професійно небажаних рис характеру вчителі відносять байдужість, нечесність, егоїзм, грубість, жорстокість тощо.

Серед найбільш необхідних умов праці вчителі називають: сприятливий мікроклімат у колективі (1 ранг), зарплата (2 ранг), взаєморозуміння з учнями (3 ранг), співпраця з батьками (4 ранг), матеріально-технічна база школи (5 ранг), забезпечення наочністю (6 ранг), технічними засобами навчання (7 ранг), санітарно-гігієнічні умови (8 ранг), підтримка дирекції (9 ранг), кабінетна система (10 ранг) та ін. Встановлено тісний взаємозв'язок бажаних та реальних умов праці вчителів ($r_s = 0,89$ при $p < 0,001$). Найбільше вчителі незадоволені неналежною організацією праці та дозволя – розходження між ідеальними та реальними умовами становить 14 рангів, відсутністю додаткової літератури, обмеженим доступом до інноваційних технологій – 11 рангів, недостатньою методичною допомогою (10 рангів), відсутністю дидактичних матеріалів (7 рангів).

Профілактична робота щодо попередження "професійного вигорання" вчителів була зреалізована в трьох напрямках: 1) робота зі слухачами курсів різних категорій Івано-Франківського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти в курсовий та міжкурсний періоди; 2) діагностування, інформування та індивідуальне консультування педагогів області з проблеми профілактики і подолання наслідків "професійного вигорання"; 3) робота на експериментальному майданчику.

На основі теоретичного аналізу проблеми, авторської концептуально-методичної моделі емпіричного дослідження засобів профілактики "професійного вигорання" вчителя та отриманих результатів констатувального етапу дослідження було розроблено загальну стратегію формування експерименту, в процесі якого відбулася реалізація програми передкризової профілактики "професійного вигорання" у форматі навчально-практичного тренінг-курсу для вчителів. Основні завдання формування експерименту полягали в попередженні розвитку синдрому "професійного вигорання". З цієї метою основні зусилля спрямовувалися на

мобілізацію особистісних та нервово-психічних ресурсів вчителів та освоєння ними психотехнік суб'єктного самовпливу.

Експериментальну групу утворили 20 вчителів, фонову (контрольну) склала вибірка педагогів. Тренінгова програма складалася з 10 занять тривалістю 2 – 4 години кожне. У роботі використовувалися методи: групова дискусія, медитативні психотехніки, вправи-релаксації, аналіз притч, психогімнастичні вправи, ігрові методи, спрямовані на розвиток комунікації, діалогічної взаємодії та соціальної перцепції (вербальні та невербальні техніки), методи арт-терапії.

Для оцінки ефективності впливу навчально-практичного тренінгу-курсу було проведено порівняння вихідного рівня "професійного вигорання", стратегій подолання стресових ситуацій, суб'єктних здатностей до самоактуалізації, типів спрямованості та акцентуацій характеру і темпераменту вчителів, отриманого на констатувальному етапі експерименту, з результатами експериментальної та фоновій груп на етапі контрольного зрізу після проведення в експериментальній групі навчально-практичного тренінгу-курсу. У фоновій групі експериментальний вплив не здійснювався.

Застосування у форматі навчально-практичного тренінгу-курсу каузальних психотехнічних знарядь в єдності з телеологічно зорієнтованими особистісними ресурсами-прийомами суб'єктного самовпливу дозволило усунути ризики розвитку синдрому "професійного вигорання" шляхом підвищення впевненості у собі, посилення контактності і соціальної адаптованості при послабленні сензитивності, гармонізації Я-концепції та згладженні акцентуацій за збудливим типом.

Змістово-структурна і функціональна різноманітність навчально-практичного тренінгу-курсу профілактики "професійного вигорання" вчителів засвідчила результативність реалізації комплексного психотехнічного підходу до роботи з ресурсами їх професійно-особистісного становлення як одними з психологічних засобів попередження і подолання цього феномену. Водночас організаційно-методичний формат розробленого тренінгу-курсу дозволив його учасникам скористатися відповідними вправами, процедурами, іграми, можливістю участі в обговоренні дискусійних проблем, рефлексії особистого досвіду тощо як психологічними засобами-знаряддями впливу на перебіг процесу "професійного вигорання" з метою нівелювання дії його чинників.

Всебічний, багатовимірний контроль за системою індикаторів "професійного вигорання" дозволив відстежити достовірні системні структурно-функціональні зрушення в попередженні появи та подоланні цього феномену в учителів після проведення формувального експерименту.

Висновки. Вперше у вітчизняній педагогічній психології теоретично обґрунтовано й експериментально верифіковано цілісну психотехнічну стратегію профілактики синдрому "професійного вигорання" вчителів, що використовує соціокультурні (за походженням), знаково-символічні (за формою), емоційно-ціннісні, когнітивні і поведінкові (за змістом) психологічні засоби; здійснено функціональне розмежування цих засобів на знаряддеві та ресурсні залежно від їх місця і ролі у структурі суб'єктного впливу на перебіг педагогічної діяльності та процес професійно-особистісного становлення вчителя.

Профілактика "професійного вигорання" вчителів базувалася на уявленні про його психологічні засоби як детерміновані соціокультурними формувальними впливами психотехнічні знаряддя та конгеніальні їх знаково-символічній природі внутрішньоособистісні ресурси-прийоми суб'єктного самовпливу. Комплексне залучення до програми навчально-практичного тренінгу-курсу профілактики "професійного вигорання" вчителів каузальних психотехнічних знарядь в єдності з телеологічно зорієнтованими особистісними ресурсами-прийомами суб'єктного самовпливу дозволило нівелювати ризики розвитку зазначеного феномену й оптимізувати саморегуляцію педагогічної діяльності.

Перспективними напрямками психолого-педагогічного дослідження проблеми "професійного вигорання" є поглиблення теоретичних уявлень про "професійне вигорання" фахівців різного профілю, удосконалення психотехнологій попередження та подолання цього синдрому з урахуванням специфіки професійної діяльності.

1. *Назарук Н.В.* Дослідження професійного здоров'я та "вигорання" в історичній ретроспективі / Назарук Н.В. // Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – Вип. VI. – С. 149 – 156.
2. *Назарук Н.В.* "Згорання" та професійна деформація особистості: порівняльний аналіз / Назарук Н.В. // Зб. наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – Вип. 9. – Ч. I. – С. 186 – 194.
3. *Назарук Н.В.* Психологічна рецепція феноменологічного поля "вигорання" / Назарук Н.В. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Серія № 12. Психологія: зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. – № 1 (25). – С. 35 – 42.
4. *Назарук Н.В.* Вплив "вигорання" на вибір стратегій поведінки подолання у вчителів / Назарук Н.В. // Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Міленіум, 2005. – Т. 7, Вип. 4 – С. 270 – 279.
5. *Назарук Н.В.* Теоретичні засади дослідження проблеми "згорання" у професійній діяльності педагога: феноменологічний аспект / Назарук Н.В. // Обрії. – Івано-Франківськ: ОППО, 2002. – № 2 (15). – С. 12 – 16.
6. *Назарук Н.В.* Психопрофілактика феномена "згорання" у професії вчителя / Назарук Н.В. // Джерела. – Івано-Франківськ: ОППО, 2003. – № 3 (35). – С. 48 – 55.

7. Назарук Н.В. Теоретичні засади дослідження проблеми "згорання" у професійній діяльності педагога: детермінуючі чинники та захисна функція / Назарук Н.В. // Обрії. – Івано-Франківськ: ОІППО, 2003. – № 1 (16). – С. 25 – 28.
8. Назарук Н.В. Особистісні, поведінкові та соціальні ресурси подолання "вигорання" у вчителів / Назарук Н.В. // Акмеологія – наука XXI століття: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. / ред. колегія: З.Ф. Сіверс, Е.В. Белкіна, Г.С. Данилова та ін. – К.: КМПУ імені Б.Д. Грінченка, 2005. – С. 323 – 324.
9. Назарук Н.В. Методологічні аспекти дослідження феномену професійного "вигорання": синдромологічний підхід / Назарук Н.В. // Актуальні проблеми практичної психології: зб. наук. праць. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2006. – С. 163 – 166.

The hypothesis is proved that the prophylactic of "professional burnout" should be based on the imagination about its psychological means as determined by sociocultural influences psychotechnical implements and intrapersonal resources-reception of the subjective self-influence corresponding to their sign and symbol nature. The conceptual and methodical model of the empiric investigation of psychological means of the prophylactic of "burnout" is worked out and realized.

Key words: *"professional burnout", prophylactic, educational and practical training-course, means-reception, means-implements, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional duties.*