Професійна діяльність вчителя належить до числа найбільш напружених в емоційному плані видів праці: за ступенем напруги навантаження педагога в середньому більше, ніж у менеджерів та робітників банківської системи, генеральних директорів і президентів асоціацій, тобто тих, хто безпосередньо працює з людьми [4, с. 45].

Педагогічна діяльність вчителів відрізняється від інших категорій праці постійною нервово-психічною й емоційною напругою, обумовленою як змістом, так і умовами роботи [2, с. 164]. Вона пов’язана зі спілкуванням, тому вчителі зазнають симптомів поступового емоційного стомлення й спустошення, що позначається на їхньому здоров’ї. Серед педагогів спостерігається найбільший процент коронарних психосоматичних захворювань, що є першими ознаками наявності синдрому емоційного вигорання [5, с. 86].

Одним з ефективних засобів психологічної підтримки вчителів, покращення їхнього психічного здоров’я є психологічний тренінг. В основу цього багатофункціонального методу навмисних змін психологічних феноменів індивіда покладений науковий принцип системності, що розглядає психічні явища з точки зору їхньої структури, функцій, системоутворювальних чинників, властивостей і характеристик у зв’язку із зовнішнім середовищем [3, с. 14].

З метою профілактики синдрому емоційного вигорання вчителям як представникам стресогенної професії бажано опанувати психологічними знаннями, навчитись керувати власним психоемоцій ним станом, оволодіти механізмами психологічного захисту. Вони мають самостійно знімати хронічну м’язову напругу, регулювати й керувати власним психологічним станом.

Завдання усунення особистісних перешкод і бар’єрів психофізичного апарату у вчителів успішно було вирішене за допомогою розроблення й впровадження у практику психологічного тренінгу, ефективність якого була експериментально доведена [1, с. 158].

Метою дослідження є вивчення впливу психологічного тренінгу на усунення особистісних перешкод ібар’єрів психофізичного апарату у вчителів. Завдання дослідження: 1) дати психологічну характеристику тренінгу, розробленому для профілактики емоційного вигорання педагогів; 2) описати вправи, спрямовані на усунення особистісних перешкод і бар’єрів психофізичного апарату у вчителів.

Об’єктом вивчення є психологічний тренінг. Предмет дослідження — фактори розвитку емоційної сфери та профілактики вигорання вчителів.

Основною метою тренінгової програми є профілактика емоційного вигорання вчителів. Ця мета вимагала вирішення таких завдань: підвищення рівня психологічної культури педагогів, активізація внутрішніх психологічних ресурсів; розвиток уміння керувати власними емоціями, розширення емоційного діапазону; зняття м’язової напруги; поліпшення суб’єктивного самопочуття, зміцнення психічного здоров’я.

Під час тренінгової програми використовувались різноманітні методичні прийоми, такі як рольова гра, групова дискусія, брейн-стормінг, розгляд реальних проблемних ситуацій, аналіз власного життєвого досвіду. Для розроблення тренінгової програми пропонувались вправи, створені Л. Грачовою, М. Дзеном, О. Лютовою, І. Марковською, Г. Моніною, В. Ромеком, Н. Самоукіною, О. Сидоренко та адаптовані з урахуванням мети та завдань тренінгу.

Програма складалась з 14 занять, кожне з яких тривало дві години. Усі заняття поділялись на декілька груп, кожна з яких виконувала свої функції. Одна з груп занять сприяла усуненню особистісних перешкод і бар’єрів психофізичного апарату вчителів. Наступні вправи спрямовані на досягнення саме цього завдання.

*Вправа 1.*М’язова гімнастика.

*Мета:*м’язова релаксація окремих груп м’язів, зняття напруги, усвідомлення роздільності груп м’язів. Обладнання: килимок. При виконанні вправи зберігається глибокий, черевний подих. При виконанні вправи необхідно тримати увагу на відчуттях у м’язах. Пропонується така інструкція: «Підніміть брови максимально і тримайте їх у цьому стані до повної знемоги задіяних у цьому русі м’язів, інші м’язи вільні. Далі сильно замружте очі, потім розслабте їх. Дотягніться плечем до мочки вуха, голова не має нахилятися. Розслабтесь. Те ж саме — з другим плечем. З’явилось відчуття ваги в плечах, плечі стають важчими. Обидві кисті міцно стисніть у кулаки. Затримайтесь в такому положенні. Розслабтесь. Повинні з’явитись теплота і поколювання у пальцях. Сидячи на стільці, підніміть ноги перед собою. Напруга в стегнах до знемоги. Розслабтесь. Протилежна група м’язів напружується занурюванням ступнів у землю. Заривайте твердіше! Розслабтесь; розслаблення відчувається у верхній частині ніг, зосередьтесь на цьому. Ноги щільно стоять на підлозі, вправа виконується сидячи. Підніміть п’яти високо вгору. Тільки п’яти! Повинна з’явитись напруга в литках і ступнях. Розслабтесь. Підніміть носки ніг. Напруга у ступнях та передній частині ніг. Розслабтесь».

*Вправа 2.*Пожвавлення тіла.

*Мета:*повне розслаблення, досягнення стану рівноваги свідомості, зняття хронічної м’язової напруги. Обладнання: килимок.

Хронічні м’язові напруги знімаються завдяки звільненню свідомості.

*Перший етап:*після розслаблення (м’язова гімнастика) учасники лежать на підлозі, дихання глибоке, на «внутрішньому екрані» — чорне нічне небо без зірок і просвітів, повна темрява. З кожним вдохом чорнота і холод ночі втягуються у легені, а з видихом поширюються по тілу, починаючи з ніг (холод доходить до щиколоток, колін і т.д.).

Критерієм правильності виконання вправи є тремтіння, яке можна відчути, якщо злегка доторкнутись до тіла у будь-якому місці. Тренер стежить, щоб дрібне тремтіння не перетворилось в озноб: у цьому разі потрібно допомогти перейти до виконання наступного етапу.

*Другий етап:*чорне небо на «внутрішньому екрані» починає світлішати. Тренер говорить учасникам, що починається світанок. Чим світліше і блакитніше небо, тим більше тепла втягується у легені з повітрям і поширюється по тілу, починаючи з пальців ніг. Тіло зігрівається, при цьому настає повне розслаблення, відчувається тепло і легкість (або, навпаки, вага — це індивідуальні прояви розслаблення) у м’язах. Учасник, який виконав вправу успішно, може навіть заснути.

*Вправа 3.*Хитання.

*Мета:*послідовне звільнення груп м’язів від напруги, енергетизація тіла. Учасники стають «зграйкою». Руки опущені вздовж тіла. Пальці рук починають вільно гойдатись, через хвилину хитання поширюється на всю кисть, потім з інтервалом у хвилину вони захоплюватимуть руку до ліктя, плеча, верхню половину тулуба і, нарешті, все тіло. Імпульс руху виходить з верхньої точки кисті, ліктя, плеча, голови відповідно. Тривалість — не менше шести хвилин. Можливе природне запаморочення. Після виконання вправи потрібно зробити 5–10 стрибків, майже не відриваючи ступні від підлоги, на напівзігнутих ногах — струшування тіла. Це сприяє інтенсивній енергетизації.

Слід мати на увазі, що відсутність напруги у колінах — злегка зігнуті ноги — завжди енергетизує організм. У цьому положенні стопа має найбільший контакт із ґрунтом, що збільшує прилив енергії.

*Вправа 4.*Малюю внутрішню мову.

*Мета:*стимулювання безперешкодного переходу психічного імпульсу у зовнішнє вираження. Обладнання: олівці, аркуші паперу. Вправа робиться у парах. Учасникам пропонується сісти, розслабитись. Згадати найбільш значущу подію вчорашнього дня, тобто шматочок життя, що змусив хвилюватись, переживати, спробувати прожити його ще раз. У процесі спогаду учасники водять олівцем по аркушу, ілюструючи свої почуття, внутрішню мову. (Перед учасниками не стоїть завдання малювати сюжетні картинки.) Отже, з чого все починалось? Учасники кожної пари міняються аркушами і намагаються розгадати те, що відбувалося з партнером. Вони не зможуть вгадати факти, але якість переживання і ритм існування стануть зрозумілі.

*Вправа 5.*Враження.

*Мета:*регуляція самооцінки.

Учасники діляться на дві групи, які утворюють зовнішнє і внутрішнє коло. Кожна пара обмінюється враженнями один про одного, дивлячись прямо в очі партнерові. Необхідно говорити чесно, але не грубо. Дискусії та спори забороняються. Ті, хто слухають, повинні мати настрій пацієнта перед лікарем, якому довіряють. «Лікарі», у свою чергу, повинні розуміти, що від точності діагнозу, вчасно доведеного до пацієнта, залежить лікування. Можна торкатись пацієнта. Умова: враження повинні стосуватись не професійних якостей партнера, а тільки людських.

*Вправа 6.*Групове дихання.

*Мета:*біоенергетична розминка для збільшення енергії учасників і розширення сфери усвідомлення тіла.

Учасники встають у коло. Ноги треба розставити на 90 см, вагу тіла перенести на пальці ніг, коліна злегка зігнути, тіло розслабити. Потрібно взятись за руки і зробити не менше 16 циклів черевного дихання, повільного і глибокого, видих можна озвучувати, не напружуючи зв’язки. Учасники орієнтовані на те, щоб усвідомлювати всі виникаючі відчуття і почуття. Закінчивши спільне дихання, струснути все тіло, звісивши руки, згинаючи і випрямляючи коліна. Потім зробити кілька стрибків для енергетизації тіла. Стрибати повільно, ледве відриваючи ноги від підлоги.

*Вправа 7.*Гнів.

*Мета:*стимулювання вираження почуттів, дослідження почуття в контрольованих умовах; посилення циркуляції крові та кисню. Обладнання: спортивний мат.

*Биття:*встати на коліна перед спортивним матом, наносити удари кулаками по матові сильно, але розслаблено. В ударі бере участь усе тіло. Дихання глибоке, рот відкритий, не можна стримувати звуки, вони можуть бути будь-якими. Тут необхідно внутрішнє виправдання — на кого або на що спрямований гнів. Зайвих обставин придумувати не треба, головна обставина — «тут і тепер».

*Брикання:*лягти на килим, вільно розкинути ноги і повільно почати брикатися, збільшуючи темп та інтенсивність удару. Треба бити килим кулаками, крутити головою, супроводжуючи фізичні рухи вигуками: «Не маю!», «Не прагну!» і т.д. Умова: не грати гнів, а виконувати задану схему дій, включаючись максимально.

Вправа 8. Влаштувати скандал.

Мета: почуттєве розслаблення, звільнення реакцій від контролю свідомості.

Якщо група складається менш ніж з 10–12 учасників (а якщо ні, то група ділиться навпіл: одна половина працює, інша половина спостерігає, виконуючи одночасно вправу «Рольове розігрування», суть якої полягає у виконанні учасниками спільної справи, наприклад, виконання збирання), з неї обирається той, хто водить — «тихоня». Завдання групи — довести «тихоню» до гніву, скандалу. Способи пропонують самі учасники.

Наведемо два способи:

1) Група займається спільною справою (танцює, будує будинок), ігноруючи «тихоню», проганяючи його. «Тихоня» повинен прилаштуватись до спільної справи, але йому цього зробити не вдається, тому що у групи завдання протилежне.

2) Група знущається з «тихоні», змушує його робити дурні пози, говорити дурні тексти і т.д. «Тихоня» пробує «змусити» себе поважати, але це в нього не виходить.

«Тихоня» має закінчити «знущання» скандалом, після чого одержує бажану повагу. «Тихоня» до моменту скандалу не грає, а майже вірить, що ставлення групи до нього «знущальне», тому скандал не потрібно грати, потрібно тільки дозволити собі його, а це і є завданням вправи.

Умова: «тихоня» зобов’язаний довести справу до кінця, тобто добитись уваги групи, і ніякі «уходи в себе», виправдання типу «ну й не треба», «мені й одному добре», «займусь чим-небудь іншим» не дозволяються. Прояви гніву, страху не тільки сприяють виходу заблокованих почуттів, а й передують вираженню позитивних емоцій.

Вправа 9. Спостерігати за подихом.

Мета: «витягування» ланцюжка асоціацій і включення тіла в уявлюваний процес за допомогою зміни способів подиху.

Обладнання: килимок.

Учасники сидять на килимку у вільній позі. Об’єкт уваги — власний подих. Завдання: дихати, прислухаючись здалеку; дихати, підслухуючи; дихати, входячи у холодну воду; дихати під душем; дихати, пливучи проти плину і т.д. Увага залишається на подиху, але тіло мимовільно відгукується на подих і живе відповідно до нього.

Було припущено, що через усвідомлення власних думок і дій, уміння керувати психоемоційнимстаном, покращення рефлексії взаємин з іншими людьми, розвиток можливостей узгодження суперечливих спонукань і самокерівництва можна сприяти покращенню фізичного, психічного й соціального здоров’я вчителів. Ці шляхи сприятимуть профілактиці стану емоційного вигорання педагогів, а також служитимуть психологічними заходами корекції емоційного вигорання.

Було проведено формувальний експеримент, направлений на вивчення можливостей психологічного впливу на складові синдрому емоційного вигорання вчителів, у тому числі й на усунення особистісних перешкод і бар’єрів психофізичного апарату, а також рівня їх вираженості після проведення тренінгу.

Критеріями покращення психічного здоров’я, усунення особистісних перешкод і бар’єрів психофізичного апарату у вчителів виступали позитивні трансформації, що відбувались в особистості педагогів, їхньому здоров’ї, мисленні, почуттях, у взаємостосунках з іншими людьми.

У формувальному експерименті взяли участь 64 педагоги, що увійшли до експериментальної та контрольної груп. До експериментальної групи були шляхом рандомізації відібрані 30 педагогів, які за результатами констатувального дослідження увійшли до груп вигорілих (12 осіб), частково вигорілих (11 осіб) і стабільних педагогів (7 осіб). До контрольної групи увійшли 34 педагоги, що в констатувальному дослідженні участі не брали. Експериментальна і контрольна групи були подібні за статевим складом, віком і стажем. До складу контрольної групи увійшли вчителі, із них 14 педагогів належили до групи вигорілих, 12 — до групи частково вигорілих і 8 педагогів — до групи стабільних. Експериментальна група включала 12 вигорілих, 11 частково вигорілих і 7 стабільних педагогів.

Контрольна група істотно випередила експериментальну за ступенем сформованості двох фаз емоційного вигорання — напруги (р < 0,01) і виснаження (р < 0,05). Фаза резистенції в контрольній групі також сформувалась більше, ніж в експериментальній, проте відмінності за цим показником не досягли рівня статистичної значущості. Загальний показник емоційного вигорання в двох групах розрізняється на значущому рівні (р < 0,01) на користь експериментальної групи.

Після проведеного тренінгу педагоги менше відчували нервову (тривожну) напругу, незадоволеність собою, обраною професією і своїми професійними обов’язками. У них з’явився інтерес до суб’єктів професійної діяльності, зменшилися неприємні соматичні відчуття, відчуття страху. Педагоги використовували більше емоцій для реагування на різні ситуації та психотравмуючі дії. У вчителів поліпшилась якість міжособистісних зв’язків. Вони почали орієнтуватися на саморозвиток, гармонійність та інтегрованість своєї особистості. У педагогів поліпшилось самопочуття, підвищився настрій, збільшилася працездатність.

Отримані дані доводять ефективність тренінгу для істотної трансформації на краще самооцінок здоров’я на соціальному (р < 0,05), психічному (р < 0,01) і особливо фізичному (р < 0,0001) рівнях у вчителів експериментальної групи.

Виходячи з одержаних результатів, можна стверджувати, що запропоновану тренінгову програму можна використовувати для вчителів у цілях профілактики емоційного вигорання, а також як ефективний засіб усунення особистісних перешкод і бар’єрів психофізичного апарату.