

УДК 140.8

DOI <https://doi.org/10.24195/spj1561-1264.2024.4.8>**Кадієвська Ірина Аркадіївна**

доктор філософських наук,
професор кафедри гуманітарних та соціально-економічних дисциплін
Військової академії
вул. Фонтанська дорога, 10, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-3134-8574

Остапчук Тарас Степанович

кандидат педагогічних наук, полковник,
начальник кафедри гуманітарних та соціально-економічних дисциплін
Військової академії
вул. Фонтанська дорога, 10, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0001-7461-5508

ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ЯК ОДИН ІЗ ПРІОРИТЕТІВ В ВІЙСЬКОВІЙ ОСВІТІ (СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ)

Актуальність проблеми. Із об'єктивних причин в умовах жорстокої російсько-Української війни особливого значення набуває розвиток Військової освіти, яка має бути зразковим прикладом якості та ефективності. Формування та розвиток у військових фахівців таких сильних духовних якостей, як: стресостійкість, рішучість, сміливість, доброчесність, відповідальність, відкритість, завзяття, оптимізм та ін. набуває особливої актуальності на тлі викликів та загроз спричинених російською агресією проти України. В цілому можна сказати, що численні нововведення та реформи в Українській Військовій освіті є досить обнадійливими, але певні тенденції сьогодні викликають турботу та занепокоєння. Перш за все це стосується стрімкого зростання випадків емоційного вигорання серед освітян та критичного зниження рівню адаптивності до стресів.

Мета статті полягає у соціально-філософському аналізі можливостей подолання емоційного вигорання та хронічного стресу в контексті реалізації одного із сучасних пріоритетів в Військовій освіті.

Для реалізації поставленої мети було використано такі методи як метод критичного аналізу наукової літератури з даної проблематики, спостереження, індуктивний метод і метод системного аналізу.

Результати дослідження. Суттєве підвищення стресостійкості в Військовій освіті пов'язано із різними напрямками профілактики хронічного стресу, та психологічного вигорання. До заходів профілактики та корекції емоційного вигорання можна зарахувати: покращення мікроклімату у колективі (у т. ч. тімбілдинг), надання психологічної допомоги викладачам та курсантам (особливо у період адаптації), формування корисних навичок управління стресом, заохочення творчої ініціативи, а також різноманітні тренінги, наприклад, тренінги впевненості в собі, розвитку емоційного інтелекту, підвищення стресостійкості, підвищення самооцінки, саморозкриття, особистісного росту, прийняття рішення та багато інших. Важливими засобами протидії емоційному вигоранню є розвиток навичок саморегуляції, психогігієни та позитивного мислення. У залежності від виду діяльності й умов її здійснення саморегуляція може реалізовуватися різними методами: антистресове дихання, аутогенне тренування, медитація, релаксація, візуалізація ресурсного стану, кінезіологічний комплекс. За методами саморегуляція може здійснюватися як невербально, так і вербально. Поряд із цим в сучасних умовах особливого значення безумовно також набуває організаційний напрям профілактики емоційного вигорання серед викладачів. Він передусім передбачає створення сприятливих умов для професійного зростання особового складу.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання (СЕВ), стрес, дистрес, стресостійкість, саморегуляція, позитивне мислення, освітнє середовище.

Вступ. Військову діяльність можна сміливо віднести до професій з підвищеною відповідальністю за безпеку та здоров'я людей. Вона потребує розвитку високого рівню адаптивності до стресів, мужності та витривалості у особового складу. В умовах Війни спостерігаються загальні небезпечні тенденції стрімкого зростання випадків емоційного вигорання та критичного зниження рівню адаптивності до стресів серед військових фахівців, викладачів та курсантів. Ця проблема потребує створення нових сучасних підходів до її вирішення.

У науковому дискурсі психологи, соціологи та філософи постійно проявляють інтерес до вивчення проблем емоційного вигорання (СЕВ) та хронічного стресу. В роботах А.Я Боднар, Є.В. Кузнєцова, Т.А. Ткачук Н.Г. Макаренко Л. Картенсен, В.І. Мозговий, О.Н. Полякова Н.М. Бамбурак Н.В. Родіна, основна увага приділяється проблемам управління стресом в надзвичайних умовах. Переконливо обґрунтовується позиція про те, що активізація внутрішнього потенціалу в контексті розвитку навичок саморегуляції та різноманітних копінг-стратегій є найбільш ефективним шляхом зниження рівню стресу та профілактики емоційного вигорання (СЕВ) М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.І. Розов запропонували власне бачення значення та ролі розвитку психологічних ресурсів в контексті підвищення стресостійкості у фахівців, професійна діяльність яких відбувалася в екстремальних умовах. Разом із цим на сьогодні не достатньо вивченою є проблема подолання емоційного вигорання та хронічного стресу у Військовій освіті.

Мета статті полягає у проведенні соціально-філософського аналізу можливостей подолання емоційного вигорання та хронічного стресу в контексті реалізації одного із сучасних пріоритетів в Військовій освіті. Для реалізації поставленої мети було використано такі методи як метод критичного аналізу наукової літератури з даної проблематики, спостереження, індуктивний метод і метод системного аналізу.

Результати дослідження. В умовах надзвичайно жорстокої, кровопролитної та тривалої агресії РФ проти України особливого значення набуває розвиток Військової освіти, яка має бути зразковим прикладом якості та ефективності. В контексті поставлених перед Військовою освітою завдань, вона має бути за рекордно короткі терміни приведена до найвищих Європейських стандартів, тобто модернізована, осучаснена та оновлена. Реформи спрямовані на всі структурні підрозділи та стосується як вибору предметів, які вивчаються, так і методики викладання. Мова йде про загальну зміну філософії військової освіти в Україні, яка дозволить готувати нову генерацію високоосвічених офіцерів лідерів. Це мають бути знавці своєї справи, мужні, сильні, витривалі та надійні воїни, що здатні бути справжніми захисниками свого народу та держави. Ерудованість, моральність, патріотизм мають гармонійно сполучатись із високим рівнем стресостійкості та професіоналізму. В цілому можна сказати, що численні нововведення та реформи є досить обнадійливими, але певні тенденції сьогодні викликають турботу та занепокоєння. Перш за все це стосується стрімкого зростання випадків емоційного вигорання серед освітян та критичного зниження рівню адаптивності до стресів.

Діяльність викладачів можна сміливо зарахувати до таких видів професійної діяльності, характерною особливістю яких є підвищена емоційна напруга. Загальновідомо, що у викладацькій діяльності об'єктивно існує багато різноманітних стресогенних факторів. Професійне вигорання викладачів являє собою синдром фізичного та емоційного виснаження, який включає як розвиток негативної самооцінки й негативного ставлення до роботи, так і втрату розуміння та співчуття по відношенню до здобувачів освіти та колег.

До основних причини емоційного вигорання викладачів можна віднести зовнішні та внутрішні. До соціальних (тобто об'єктивних) причин емоційного вигорання в сучасній Україні перш за все можна зарахувати такі як: воєнний стан, економічна криза, безробіття, а також низька соціально-правова захищеність особистості у суспільстві.

Має місце посилення рівню апатії та депресії, що супроводжується такими проявами, як: соціальне відчуження, байдужість, демотивація порушення когнітивних функцій, дратівливість, не зібраність, тривожність. Що стосується якості викладацької діяльності, то вона об'єктивно просто не може бути забезпечена викладачами із такими проявами професійного

вигорання, як: деперсоналізація, демотивація та редукція професійних досягнень. Деперсоналізація проявляється в неможливості проявляти відкритість, довіру та емпатію до тих хто навчається.

Редукція професійних досягнень проявляється у когнітивних розладах, що в свою чергу викликає парадоксальні стани, коли високоосвічені науковці можуть втратити впевненість в собі, у власних знаннях та кваліфікації. Загальні симптоми емоційного вигорання легко розпізнати. Людина відчуває хронічну втому через перевантаження робочими завданнями та відсутність часу на власні захоплення. Згодом це може переходити у хронічний стрес. Спочатку в людини може втрачатись інтерес до роботи, та зникати творче натхнення, з'являться байдужість до роботи, апатія, відчуття знесилення, небажання працювати, дратівливість, гнів та негативізм.

Тривожними проявами емоційного вигорання є поведінкові зміни та ригідність, тобто неготовність людини діяти самостійно та нестандартно. Якщо людина зазвичай відкрита та контактна, вона може стати замкнутою, тихою та відчуженою. Або навпаки, особистість, яка зазвичай, була тихою та стриманою, може стати дуже говіркою та активною. Ригідна людина перетворюється на заручника стереотипів, та стандартних моделей поведінки та мислення. Навіть коли подібні стани ретельно приховуються, результати у будь якому випадку можуть бути лише негативними. Правда полягає у тому, що всі люди у стані гострого стресу, психологічного виснаження та емоційного вигорання об'єктивно тимчасово втрачають здатність до якісного виконання своєї роботи та потребують допомоги.

В свій час канадський науковець австрійського походження Ганс Сельє запропонував світу свою теорію стресу, яка дуже швидко набула популярності та стала загальновідомою. У своїй монографії «Загальний адаптаційний синдром Ганс Сельє на підставі численних даних своїх лабораторних експериментів із щурами, довів, що всі живі істоти наділені вродженим, неспецифічним, тобто універсальним механізмом пристосування та адаптації до будь-яких викликів оточуючого середовища. Це можуть бути будь-які подразники та стимули: перегрів чи переохолодження, шум, травми, тощо. Не зважаючи на те, який це стимул, позитивний чи негативний, на реакцію організму впливатиме лише сила, інтенсивність та час дії подразника. Ганс Сельє глибоко вивчаючи фізіологічні механізми загального адаптаційного синдрому, обґрунтовано довів, що під час стресу у всіх організмів відбуваються однакові гормональні зміни. Активізується гіпоталамус, що є центром вегетативної нервової системи та відповідає за емоційне реагування, біоритми харчування та відпочинок. Результати лабораторних досліджень показали, що під час тривалого стресу збільшується кора надниркових залоз та активно виробляються антистрессорні стероїдні гормони глюкокортикоїди. Науковець у своїй дослідницькій діяльності мав можливість переконатись у тому, що інтенсивний та тривалий стрес викликає у щурів однакові фізіологічні реакції: крововиливи, появу виразок у кишково-шлунковій системі, зменшення тімусу, ослаблення імунної системи, тощо. Якщо гострий стрес тривав дуже довго, органічні зміни патологічного характеру наростали та могли призвести до соматичних захворювань та навіть загибелі.

Ганс Сельє у своїй роботі запропонував авторське наукове бачення основних етапів розвитку загального адаптаційного синдрому. На першому етапі Тривоги організм стикається із стресором (що завжди порушує гомеостаз) та намагається пристосуватись до нових умов. Активується симпатичний відділ вегетативної нервової системи та активно виробляються антистрессорні стероїдні гормони глюкокортикоїди. Якщо загроза викликає страх, виділяється адреналін, якщо викликає агресію, то синтезується норадреналін. На другому етапі загального адаптаційного синдрому резистентності або пристосування, організм намагається пристосуватись до нових умов, але якщо дія стресу продовжується занадто довго, настає третя фаза виснаження, коли замість симпатичного відділу вегетативної нервової системи, що за термінологією Г. Сельє дає нам енергію для «нападу або втечі», активується парасимпатичний відділ, що відповідає за збереження ресурсів та відпочинок. Ганс Сельє особливо наголошував на тому, що стрес, як неспецифічна реакція на будь-які виклики, реальну чи ймовірну загрозу

є еволюційно обґрунтованими, корисними та необхідними. Однак в реальному житті людей, фізичне та психічне здоров'я та благополуччя залежить саме від рівню стресу. Тобто виходячи із цієї логіки, профілактичні заходи, які мають проводитись щодо підвищення рівню стресостійкості не ставлять на меті повне уникнення стресів, або звільнення від них. У жодному разі ні! Успіх у подоланні емоційного виснаження та хронічного стресу серед викладачів полягає саме у навичках контролювати рівень власного стресу, аби він не переходив на рівень виснаження та патологічних змін. Г. Сельє особливо підкреслював, що всім людям варто навчитись вимірювати рівень власного стресу.

На думку науковця наше здоров'я безпосередньо залежить від навичок саморегуляції та вміння контролювати власний рівень стресу та управляти ним. Так, низький рівень стресу для організму є майже непомітним. Середній рівень характеризується суттєвими морфологічними змінами. Активація симпатичного відділу вегетативної нервової системи, продукування антистрессорних гормонів, тощо. Людина, яка перебуває на середньому рівні стресу відчуває себе добре, з'являється приємне збудження та енергійність, покращуються когнітивні функції, що проявляється у підсиленні можливостей пам'яті, концентрації уваги та креативності. Людина, яка отримує подібну стимуляцію на середньому рівні стресу проявляє більшу зібраність, блискавичні реакції, здатність у прийнятті творчих та не стандартних рішень. Людина у такому стані приємного збудження проявляє високу працездатність та винахідливість.

Зовсім іншою є картина при високому рівні стресу. Ситуація суттєво погіршується, якщо стрес стає хронічним. У людини у такому стані з'являється сильна втома, яка пов'язана із вимушеною активізацією парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи. Окрім цього суттєво погіршуються всі основні фізичні та психічні функції організму, проявляються когнітивні відхилення, що проявляється у порушеннях концентрації уваги та пам'яті. Замість творчого підходу людина вимушено переходить до стандартизованих та автоматизованих звичних моделей поведінки, тощо.

Суттєве підвищення стресостійкості у Військовій освіті пов'язано із різними напрямками профілактики хронічного стресу, психологічного виснаження та СЕВ. До заходів профілактики та корекції емоційного вигорання можна зарахувати: покращення мікроклімату у колективі (у т. ч. тимбілдінг), надання психологічної допомоги викладачам та курсантам (особливо у період адаптації), формування корисних навичок управління стресом, заохочення творчої ініціативи, а також різноманітні тренінги.

Важливими засобами протидії емоційному вигоранню є розвиток навичок саморегуляції, психогігієни та позитивного мислення. Прийоми саморегуляції можна застосовувати в будь-яких ситуаціях. Тривалі нервові навантаження здатні зруйнувати найміцніший організм, тому кожному педагогічному працівникові вкрай важливо вміти вчасно помітити вплив стресогенних факторів, швидко й ефективно «розрядити» психічну напругу, зняти негативний емоційний стан. Не менш важливою є здатність миттєво здійснювати вольову мобілізацію. Досягти цього можна за допомогою методів психічної саморегуляції. Психічна саморегуляція являє собою здатність особистості аналізувати, оцінювати, а потім коригувати як саму свою діяльність, так і її результати. По суті це слово означає «наводити» порядок. У цьому контексті можна сказати, що саморегуляція особистості, це усвідомлений та організований вплив людини на її власну психіку, основне призначення якої у зміні її властивостей та особливостей у потрібному напрямку.

У залежності від виду діяльності й умов її здійснення саморегуляція може реалізовуватися різними методами: антистрессове дихання, аутогенне тренування, медитація, релаксація, візуалізація ресурсного стану, кінезіологічний комплекс. За методами саморегуляція може здійснюватися як невербально, так і вербально. Так антистрессове дихання представляє собою досить легку у використанні техніку, яка може ефективно застосовуватись як викладачами, так й курсантами, які перебувають у стані стресу та тривоги. В результаті досить швидко можна досягти ефекту встановлення порушеної рівноваги та спокою. Дихальні вправи насправді є досить ефективним інструментом подолання ознак тривоги та надмірної психологічної напруги.

Надзвичайно дієвою та результативною методикою саморегуляції є аутогенне тренування. Це досить відомий метод психологічного розвантаження і зняття нервової перевтоми шляхом частого повторення спеціальних мобілізуючих словесних формул. Застосовуючи вправи аутогенного тренування, можна досить швидко досягти розслаблення та заспокоєння.

Також надзвичайно дієвим методом саморегуляції є медитація. Вона дозволяє людині досягти високої концентрації на будь-яких обраних об'єктах уваги. Прекрасний ефект заспокоєння, умиротворення та рівноваги можуть давати навіювані образи. Це можуть бути прекрасні картини природи, тощо. Механізм медитації ще досконало не вивчено, але відомо, що в його основі значне місце належить концентрації уваги на образі уяви шляхом стимулювання творчої уяви та фантазії. Саме цей факт переключення уваги на позитивні, приємні та заспокійливі образи дозволяє на певний час відпочити від впливу стресогенних зовнішніх подразників. А це є одним із найважливіших умов якісного відпочинку та психологічного розвантаження.

Чудові результати також може давати такий різновид методів саморегуляції, як релаксація. Вона являє собою процес пониження тону м'язів людини, завдяки чому можна легше позбавитись й психологічної напруги, адже в людському організмі психічні та соматичні процеси є взаємозалежними та взаємопов'язаними. Релаксація супроводжується внутрішнім станом спокою людини та зняттям нервового напруження в цілому. Візуалізація ресурсного стану відбувається в результаті пробудження різноманітних позитивних образів пам'яті у свідомості людини. Чим приємнішим є образ, що викликається, тим більший позитивний емоційний стан він створює.

Як бачимо розвиток різноманітних ефективних методів саморегуляції є дієвою основою підвищення стресостійкості у військовій освіті. Однак поряд із цим в сучасних умовах особливого значення безумовно також набуває організаційний напрям профілактики емоційного вигорання серед викладачів. Він передусім передбачає створення сприятливих умов для професійного зростання особового складу. Адміністрація Військових закладів освіти має запроваджувати різні ефективні заходи, спрямовані на підвищення мотивації. Адміністрація також має чітко розподілити обов'язки та постійно удосконалювати посадові інструкції.

В контексті організаційних дій важливого значення також набуває вчасне забезпечення колективу необхідними для роботи інформаційними матеріалами, технічна модернізація, тощо. Принципово важливим напрямком профілактики СЕВ є безумовно створення позитивного психологічного клімату у педагогічному колективі. Творчий підхід до роботи визначає готовність змінюватися та відмовлятися від стереотипів. Для цього можуть використовуватись різного роду тренінги, наприклад, тренінги впевненості в собі, підвищення стресостійкості, підвищення самооцінки, саморозкриття, особистісного росту, прийняття рішення та багато інших.

Висновки. Отже, в результаті дослідження нами були зроблені наступні висновки. Численні нововведення та реформи в Українській Військовій освіті є досить обнадійливими, але певні тенденції сьогодні викликають турботу та занепокоєння. Перш за все це стосується стрімкого зростання випадків емоційного вигорання (СЕВ) та критичного зниження рівню адаптивності до стресів. Стрес, як неспецифічна реакція на будь-які виклики, реальну чи ймовірну загрозу є еволюційно обґрунтованим, корисним та необхідним. Однак в реальному житті людей, фізичне та психічне здоров'я та благополуччя залежить саме від рівню стресу. Тобто виходячи із цієї логіки, профілактичні заходи, які мають проводитись щодо підвищення рівню стресостійкості не ставлять на меті повне уникнення стресів, або звільнення від них. У жодному разі ні!

Успіх у подоланні емоційного вигорання та хронічного стресу серед військових спеціалістів, викладачів та курсантів полягає саме у розвитку навичок контролю рівню власного стресу, аби він не переходив на рівень виснаження та патологічних змін. В цьому контексті варто підкреслити, що формування та розвиток у військових фахівців таких сильних духовних якостей, як: стресостійкість, рішучість, сміливість, доброчесність, відповідальність, відкритість, завзяття, оптимізм та ін. набуває особливої актуальності на тлі викликів та загроз спричинених російською агресією проти України.

Встановлено, що нині досить високі показники емоційного вигорання демонструють як військові, так і цивільні працівники Військової освіти, серед яких особливо виділяється

професорсько-викладацький склад. Тому задля успішної реалізації пріоритетних завдань нової державної Доктрини лідерства в військовій освіті, окрім підготовки та перепідготовки всього професорсько-викладацького складу має бути проведена системна робота щодо зниження рівню синдрому емоційного вигорання (СЕВ) як із викладачами, так і з курсантами.

До заходів профілактики та корекції емоційного вигорання можна зарахувати: покращення мікроклімату у колективі (у т. ч. тімбілдінг), надання психологічної допомоги викладачам та курсантам (особливо у період адаптації), формування корисних навичок управління стресом, заохочення творчої ініціативи, а також різноманітні тренінги, наприклад, тренінги впевненості в собі, розвитку емоційного інтелекту, підвищення стресостійкості, підвищення самооцінки, саморозкриття, особистісного зростання, прийняття рішення та багато інших.

Важливими засобами протидії емоційному вигоранню є розвиток навичок саморегуляції, психогігієни та позитивного мислення. Саморегуляція передбачає володіння такими методами, як: антистресове дихання, аутогенне тренування, медитація, релаксація, візуалізація ресурсного стану, кінезіологічний комплекс. За методами саморегуляції може здійснюватися як невербально, так і вербально.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грисенко Н. В. Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті досліджень позитивної психології : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2011. 20 с.
2. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації / укладачі: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В. та ін. Суми : Методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.

REFERENCES

1. Grusenko N.V. (2011). Osobustisni determinantu zapobiganna emociynogo vugoranna pedagoga v aspecto loslidgen posutuvnoi psuhologii [Personal determinants of prevention of emotional burnout of a teacher in the aspect of positive psychology research]. Kuiv, 20 p. [in Ukrainian].
2. Konahina A.B., Gavruk I. L., Grucenko N. V. (2016). Emociine vugoranna pedagogiv. Metoduchni recomendacii. [Emotional burnout of teachers. Methodical recommendations]. Sumy : Metoduchnui cabinet viddilu osvitu Sumskoi rayonnoi dershavnoi administracii. 60 p.

Kadievskia Irina Arkadiivna

Doctor of Philosophical Sciences,
Professor at the Department of Humanitarian and Socio-Economic Disciplines
Odesa Military academy
10, Fontanska doroha str., Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3134-8574

Ostapchuk Taras Stepanovych

Candidate of Pedagogical Sciences, Colonel,
Head of the Humanitarian and Socio-Economic Department Discipline
Odesa Military academy
10, Fontanska doroha str., Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7461-5508

OVERCOMING EMOTIONAL BURNOUT AND CHRONIC STRESS AS ONE OF THE PRIORITIES IN MILITARY EDUCATION (SOCIAL AND PHILOSOPHICAL ASPECT)

Relevance of the problem. For objective reasons, in the conditions of the brutal Russian-Ukrainian war, the development of military education, which should be an exemplary example of quality and efficiency, is of particular importance. Formation and development of such strong

spiritual qualities in military specialists as: stress resistance, determination, courage, integrity, responsibility, openness, zeal, optimism, etc. becomes especially relevant against the background of challenges and threats caused by Russian aggression against Ukraine. In general, it can be said that numerous innovations and reforms in Ukrainian Military Education are quite encouraging, but certain trends today cause concern and concern. First of all, this concerns the rapid increase in cases of emotional burnout among educators and a critical decrease in the level of adaptability to stress.

***The purpose of the article** is a socio-philosophical analysis of the possibilities of overcoming emotional burnout and chronic stress in the context of implementing one of the modern priorities in Military Education. To realize the goal, such **methods** as the method of critical analysis of scientific literature on this issue, observation, the inductive method, and the method of system analysis were used.*

***Research results.** A significant increase in stress resistance in military education is associated with various directions of prevention of chronic stress and psychological burnout. Measures to prevent and correct emotional burnout can include: improving the microclimate in the team (including team building), providing psychological assistance to teachers and cadets (especially during the adaptation period), forming useful stress management skills, encouraging creative initiative, as well as various trainings, for example, trainings for self-confidence, development of emotional intelligence, increasing stress resistance, increasing self-esteem, self-disclosure, personal growth, decision-making and many others. Important means of combating emotional burnout are the development of self-regulation skills, psychohygiene and positive thinking. Depending on the type of activity and the conditions of its implementation, self-regulation can be implemented by various methods: anti-stress breathing, autogenic training, meditation, relaxation, visualization of the resource state, kinesiology complex. According to the methods, self-regulation can be carried out both non-verbally and verbally. Along with this, in modern conditions, the organizational direction of prevention of emotional burnout among teachers is definitely of particular importance. First of all, it provides for the creation of favorable conditions for the professional growth of personnel.*

***Key words:** emotional burnout syndrome (EBS), stress, distress, stress resistance, self-regulation, positive thinking, educational environment.*