

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології**

Октай Тетяна Петрівна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У
ВЧИТЕЛІВ**

спеціальність 053 Психологія

РЕФЕРАТ

магістерської роботи
за освітньо-професійною програмою
«Психологія»

Науковий керівник:

*кандидат психологічних наук,
доцент, Міщенко Марина Сергіївна*

Умань – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ РОЗРОБЛЕННЯ ПРОБЛЕМИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

- 1.1. Теоретичний аналіз феномену емоційного вигорання особистості
- 1.2. Симптоми та чинники синдрому емоційного вигорання особистості
- 1.3. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів
- 1.4. Професійне становлення та професійні деструкції особистості

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ

- 2.1. Організація та методи дослідження емоційного вигорання у вчителів
- 2.2. Аналіз результатів емпіричного емоційного вигорання у вчителів
- 2.3. Програма психологічної корекції емоційного вигорання у вчителів

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

ДОДАТКИ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. У зв'язку з різкими змінами життєвого середовища, в умовах невизначеності і нестабільності суспільства дослідження різноманітних сторін життя людини набуває поширення у вітчизняній психології. Емоційна сфера стає найбільш патогенною на сучасному етапі розвитку людства. Проблема емоційності у професійному середовищі «людина-людина» є однією з актуальних сучасних науково-практичних проблем. Особливо актуальна вона для професії вчителя, тому що ця праця належить до числа найбільш напружених в емоційному плані видів професійної діяльності. Діяльність вчителів постійно пов'язана зі спілкуванням, тому вони схильні до симптомів психічного стомлення, спустошення і емоційного вигорання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити рівень емоційного вигорання у вчителів.

Відповідно до мети визначено такі **завдання** дослідження:

- 1) на основі аналізу наукових психолого-педагогічних джерел визначити стан розроблення досліджуваної проблеми та уточнити зміст поняття «емоційне вигорання»;
- 2) з'ясувати особливості залежності рівня прояву синдрому емоційного вигорання від індивідуально-психологічних характеристик;
- 3) експериментально дослідити рівень сформованості синдрому емоційного вигорання у вчителів;
- 4) розробити програму психокорекції синдрому емоційного вигорання.

Об'єкт дослідження – синдром емоційного вигорання.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів.

Відповідно до визначених завдань у роботі використано такі **методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, класифікація, узагальнення та систематизація теоретичних засад досліджуваної проблеми;

емпіричні – психодіагностичні методи дослідження для визначення рівня сформованості синдрому емоційного вигорання у процесі практичної діяльності.

Теоретичне значення роботи полягає у виявленні значущих компонентів синдрому емоційного вигорання; встановленні зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на динаміку розвитку емоційного вигорання вчителів; визначенні умов підвищення ефективності педагогічної діяльності вчителя.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали магістерської роботи та отримані результати можуть використовуватися у професійній підготовці майбутніх вчителів у закладах вищої освіти, а також для збереження психічного здоров'я вчителів зі стажем роботи.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі ЗОШ I-III ступенів смт. Салькове Гайворонського району, Загальноосвітня школа I-III ступенів с. Хащувате Гайворонського району, Гайворонського ліцею №1, 2. У дослідженні взяли участь 45 вчителів, в яких стаж педагогічної роботи понад 10 років. Вік обстежуваних склав 35-50 років, гендерний аспект при цьому до уваги не брався.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на I Międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej «Innowacje w nauce i edukacji» (Gdańsk, 2020); V Międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej «Nowoczesna nauka: teoria i praktyka» (Poznań, 2021).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Загальний обсяг представлений на 86 сторінках, основний зміст включає 65 сторінки. Робота містить таблиці та додатки. Список використаної літератури складає 60 джерел українських та зарубіжних авторів.

Висновки. Проведений у магістерській роботі теоретичний аналіз та експериментальне дослідження емоційного вигорання у вчителів дозволили зробити нам наступні висновки:

1. У ході теоретичного аналізу виявлено, що синдром емоційного вигорання розглядається як стан фізичного, психічного й емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування (однофакторна модель); як емоційне виснаження та деперсоналізація, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе (двохфакторна модель); як емоційного виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень (трьохфакторна модель); як емоційне виснаження, деперсоналізація, яка пов'язана з перебігом процесу праці та особливостями клієнтів, редукція особистих досягнень (чотирьохфакторна модель). Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема синдрому емоційного вигорання вивчалася в різних методологічних традиціях. Внаслідок цього його трактують як стан, механізм психологічного захисту, форма професійної деформації. У нашому дослідженні синдром емоційного вигорання є процесом, що проявляється в емоційному виснаженні, формуванні негативних установок щодо себе, оточуючих, до своєї діяльності, внаслідок долучення до сфери професійної діяльності.

1. Причинами виникнення синдрому емоційного вигорання є особливості долучення до практичної професійної діяльності та індивідуально-психологічні характеристики майбутнього фахівця. До формування синдрому емоційного вигорання більш схильні фахівці, які невпевнені в собі, мають підвищену тривожність, інтровертовані, незадоволені професією, з підвищеною напруженістю, ригідні та замкнені у спілкуванні.

2. З'ясовано, що у значної частини вчителів переважає середній та високий рівень синдрому емоційного вигорання, структура якого представлена розподілом за ступенем прояву симптомів синдрому емоційного вигорання (переживання психотравмуючих обставин,

незадоволення собою, загнаності в клітку, тривоги і депресії, неадекватного вибіркового емоційного реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоції, редукції професійних обов'язків, емоційного дефіциту, емоційної та особистісної відчуженості, психосоматичних і психовегетативних порушень) та фаз напруження, резистенції, виснаження; показників синдрому емоційного вигорання: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійна мотивація; складових цього феномену: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень. Перелічені симптоми наявні як на середньому, так і на високому рівнях та мають різний діапазон вираженості в межах кожного рівня;

3. Розроблена програма психокорекції емоційного вигорання у вчителів, сприятиме становленню педагогічної позиції дитиноцентризму, формуванню позитивного самоствавлення та його складових, розвитку професійної рефлексії, вольової саморегуляції, оволодінню конструктивними способами взаємодії, професійній самоактуалізації вчителів та більшій задоволеності своєю професійною діяльністю, а відтак створила оптимальні умови для гармонізації їх професійно-особистісного розвитку та зниження рівня емоційного вигорання.

Для профілактики емоційного вигорання нами були запропоновані рекомендації запобігання появи синдрому емоційного вигорання у вчителів.