

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології

На правах рукопису

ТРИФОНОВА НАТАЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

**ВПЛИВ РІВНЯ ОСОБИСТІСНО – ПРОФЕСІЙНИХ
ВЛАСТИВОСТЕЙ ПЕДАГОГІВ НА ВІРОГІДНІСТЬ ВИНИКНЕННЯ У
НИХ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра


Науковий керівник:
СПРІНА Ірина Дмитрівна,
доктор медичних наук,
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 8 від 27.12.22

Завідувач кафедри

 Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис) (Ім'я, ПРИЗВИЩЕ)

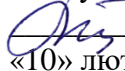
Дніпро, 2023

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**
«10» лютого 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ТРИФОНОВОЇ НАТАЛІЇ ВОЛОДИМИРІВНИ**

1. Тема роботи: «Вплив рівня особистісно – професійних властивостей педагогів на вірогідність виникнення у них емоційного вигорання»
2. Науковий керівник роботи: доктор медичних наук, професор кафедри Спіріна Ірина Дмитрівна. Затверджені наказом вищого навчального закладу від «29» жовтня 2022 року № 4
3. Строк подання роботи на кафедру: 14.02.2023р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: теоретично обґрунтувати та за допомогою емпіричного дослідження визначити рівень та взаємозв'язок емоційного вигорання педагогів в залежності від впливу рівня особистісно – професійних властивостей.
5. Завдання кваліфікаційної роботи
 - провести теоретичний аналіз літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників з проблеми впливу рівня особистісно – професійних властивостей емоційного інтелекту;
 - методологічно обґрунтувати дослідження впливу рівня особистісно – професійних властивостей педагогів,
 - провести емпіричне дослідження та порівняти отримані результати показників за факторами змінних щодо виникнення емоційного вигорання через рівень емоційного інтелекту;
 - обробити та описати підсумки отриманих результатів дослідження.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2022 р.	виконано
2.	I Розділ	Листопад 2022 р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2022 р.	виконано
4.	III Розділ	Січень 2023 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий 2023р.	виконано

Науковий керівник _____ Ірина СПІРИНА

Здобувач вищої освіти _____ Наталія ТРИФОНОВА

Дата видачі завдання 29.09.2022 р.

АНОТАЦІЯ

Трифоновна Н.В. Вплив рівня особистісно – професійних властивостей педагогів на вірогідність виникнення у них емоційного вигорання / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВВПЗ ДГУ, Дніпро, 2023.

Зміст анотації

Професія педагога відноситься до сфери професій типу "людина - людина», тобто професій, які відрізняються інтенсивністю і напруженістю психоемоційного стану та які найбільш схильні до впливу емоційного вигорання. Сучасний педагог покликаний вирішувати завдання, що вимагають серйозних педагогічних зусиль. Адже від здоров'я вихователя багато в чому залежить і психологічне здоров'я його вихованців. Дія численних емоціогенних факторів (як об'єктивних, так і суб'єктивних) викликає у педагогів наростаюче почуття незадоволеності, погіршення самопочуття і настрою, накопичення втоми.

Ці фізіологічні показники відображають інтенсивність роботи, що призводить до дистресу, стресу, виснаження та професійного вигорання. Ці процеси призводять до зниження ефективності професійної діяльності вчителя: він перестає виконувати свої обов'язки, втрачає творче ставлення до предмета та продукту своєї праці, спотворює свої професійні стосунки, ролі та комунікації. Це підвищує ризик розвитку синдрому «емоційного вигорання», у зв'язку з більшою емоційною насиченістю професійної діяльності вчителя, нестандартністю навчальних ситуацій, відповідальністю і складністю професійної роботи вчителя.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає у розширенні досліджуваних концепцій щодо впливу рівня особистісно – професійних властивостей педагогів.

ABSTRACT

Trifonova N.V. The influence of the level of personal and professional characteristics of teachers on the likelihood of their emotional burnout / Qualifying work for obtaining an educational degree "master" in the specialty 053 Psychology (educational and professional program "Psychology". VNPZ DSU, Dnipro, 2023.

Abstract content

The profession of a teacher belongs to the field of "person-to-person" professions, that is, professions that differ in the intensity and intensity of the psycho-emotional state and are most prone to the influence of emotional burnout. The modern teacher is called to solve tasks that require serious pedagogical efforts. After all, the health of the educator depends on the psychological health of his pupils also depends to a large extent. The action of numerous emotive factors (both objective and subjective) causes a growing feeling of dissatisfaction, deterioration of well-being and mood, accumulation of fatigue in teachers.

These physiological indicators reflect the intensity of work, which leads to distress, stress, exhaustion and professional burnout. These processes lead to a decrease in the effectiveness of the teacher's professional activity: he stops fulfilling his duties, loses his creative attitude to the subject and product of his work, distorts his professional relationships, roles and communications. This increases the risk of the development of the syndrome of "emotional burnout", due to the greater emotional saturation of the teacher's professional activity, the non-standard nature of educational situations, the responsibility and complexity of the teacher's professional work.

The scientific novelty and theoretical significance of the work lies in the expansion of researched concepts regarding the influence of the level of personal and professional characteristics of teachers, namely the level of emotional intelligence and the level of formation of the degree of satisfaction of basic needs on the likelihood of emotional burnout.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ», ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ЙОГО ВИВЧЕННЯ.....	
1.1. Поняття синдрому «Емоційне вигорання» та основні підходи щодо його вивчення.....	15
1.2. Сучасні підходи до визначення феномену емоційного вигорання.....	24
1.3. Синдром емоційного вигорання в педагогічній діяльності – індивідуальний стиль діяльності педагога.....	33
1.4 Умови праці вчителя, що сприяють розвитку синдрому емоційного виснаження залежно від рівня емоційного інтелекту та базових потреб особистості.....	42
Висновки до розділу 1.....	51
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПІДБІР МЕТОДИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ОСОБИСТІСНО – ПРОФЕСІЙНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ НА ВІРОГІДНІСТЬ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	52
2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження.....	52
2.2. Підбір методичного інструментарію емпіричного дослідження.....	54
Висновки до розділу 2.....	58
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ОСОБИСТІСНО – ПРОФЕСІЙНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВІРОГІДНІСТЬ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	61
3.1. Організація та структура роботи, коротка характеристика учасників емпіричного дослідження.....	61

3.2 Результати емпіричного дослідження, аналіз впливу рівня особистісно – професійних властивостей педагогів на вірогідність виникнення емоційного вигорання.....	63
3.3 Рекомендації з профілактики емоційного вигорання у педагогів....	78
Висновки до розділу 3.....	83
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	

ВСТУП

Актуальність теми. Професія педагога відноситься до сфери професій типу "людина - людина», тобто професій, які відрізняються інтенсивністю і напруженістю психоемоційного стану та які найбільш схильні до впливу емоційного вигоряння. Сучасний педагог покликаний вирішувати завдання, що вимагають серйозних педагогічних зусиль. Адже від здоров'я вихователя багато в чому залежить і психологічне здоров'я його вихованців. Дія численних емоціогенних факторів (як об'єктивних, так і суб'єктивних) викликає у педагогів наростаюче почуття незадоволеності, погіршення самопочуття і настрою, накопичення втоми.

Ці фізіологічні показники відображають інтенсивність роботи, що призводить до дистресу, стресу, виснаження та професійного вигорання. Ці процеси призводять до зниження ефективності професійної діяльності вчителя: він перестає виконувати свої обов'язки, втрачає творче ставлення до предмета та продукту своєї праці, спотворює свої професійні стосунки, ролі та комунікації. Це підвищує ризик розвитку синдрому «емоційного вигорання», у зв'язку з більшою емоційною насиченістю професійної діяльності вчителя, нестандартністю навчальних ситуацій, відповідальністю і складністю професійної роботи вчителя.

Ми вважаємо, що обов'язковою умовою на сучасному етапі розвитку педагогіки є орієнтація діяльності вчителів на свою особистість та особистість вихованця. Виконання цієї ролі потребує від педагога здатності протистояти впливу емоційних чинників. На наш погляд існує деяке протиріччя між тим, як виконати всі вимоги, що пред'являються професією і при цьому оптимально реалізувати себе в професії і отримувати задоволення від своєї праці. З урахуванням цього протиріччя була обрана тема дипломної роботи, в якій ми спробуємо дослідити фактори, що найбільший вплив на розвиток синдрому емоційного вигорання завдають особистісно- професійні властивості.

Теоретичні відомості про дослідження проблеми синдрому емоційного вигоряння, якому присвячено значну кількість робіт науці і практиці, це роботи С. Маслач , К. Кондо, Н.С. Глуханюк, Г. Фрейденбергер, Б. Перлман, Е.А. Хартман, В.В. Бойко, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, Е.С. Старченков, М.В. Борисова, Т.В. Форманюк. Актуальність обраної теми полягає в тому, що дослідження професійного вигорання та інших наслідків стресу на роботі визначається не стільки їх негативними наслідками для ефективності роботи, скільки тим, що стрес впливає на все життя людини, внаслідок чого пошкоджується здоров'я, психологічні та особистісні зміни. Треба розробити програму зменшення цього синдрому.

Об'єкт дослідження: синдром емоційного вигоряння.

Предмет дослідження: вплив рівня особистісно – професійних властивостей педагогів на вірогідність виникнення у них емоційного вигорання.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та за допомогою емпіричного дослідження визначити рівень та взаємозв'язок емоційного вигоряння педагогів в залежності від впливу рівня особистісно – професійних властивостей.

Концептуальна гіпотеза: існують певні особистісно – професійні властивості емоційного інтелекту, ступеня задоволення основних потреб, які мають вплив на виникнення емоційного вигорання у педагогів.

Емпіричні гіпотези нашого дослідження:

Ми припускаємо, що на високий рівень емоційного вигорання педагогів будуть впливати особистісно – професійні властивості, а саме:

1. Низький рівень потреби у визнанні обумовлює високий рівень особистісного відчуження (деперсоналізацію), що є передвісником фази вигорання тому що, педагог майже повністю виключає емоції зі сфери професійної діяльності;

2. Високий рівень психосоматичних та психовегетативних порушень обумовлює появу інтроверсії, що говорить про вигорання, де людина

сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі;

3. Фаза емоційного вигорання «виснаження» корелюватиме з особистісним відчуженням, появою психосоматичних та психовегетативних порушень;

4. Міжособистісний емоційний інтелект корелюватиме з загальним емоційним інтелектом та емоційною стійкістю, де розуміння емоцій інших людей і управління ними, стримування, будуть сприяти позитивному спілкуванню та низькому рівню емоційного вигорання.

Для досягнення поставленої мети та перевірки емпіричних гіпотез поставлені **наступні завдання:**

- 1) провести теоретичний аналіз літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників з проблеми впливу рівня особистісно – професійних властивостей емоційного інтелекту та ступеня задоволення основних потреб на вірогідність виникнення емоційного вигорання у педагогів;
- 2) визначити рівень емоційного вигорання педагогів в залежності від впливу рівня особистісно – професійних властивостей;
- 3) методологічно обґрунтувати дослідження впливу рівня особистісно – професійних властивостей педагогів, на вірогідність виникнення емоційного вигорання;
- 4) провести емпіричне дослідження та порівняти отримані результати показників за факторами змінних щодо виникнення емоційного вигорання через рівень емоційного інтелекту та ступеня задоволення основних потреб, проаналізувати їх відмінності та збіг;
- 5) обробити та описати підсумки отриманих результатів дослідження;
- 6) зробити висновки.

Методи дослідження: З метою визначення провідної ролі особистісних факторів у зумовленні емоційного вигорання педагога використано:

- методи теоретичного аналізу умов роботи педагога, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигоряння в залежності від впливу рівня емоційного інтелекту та ступеня задоволення основних потреб;

- методи емпіричного аналізу: методика діагностики синдрому емоційного вигоряння (В. В. Бойко), для діагностування 3 фаз процесу - «напруга», «резистенція», «виснаження»; методика виявлення базових потреб, що дозволяє вчителю ефективно будувати систему мотивації в робочій групі, та розуміти заради чого вони готові працювати (Скворцов В.В.); діагностика різних аспектів емоційного інтелекту «ЕМІн», для вимірювання емоційного інтелекту, як здібності до розуміння своїх та чужих емоцій та управління ними (Д.В. Люсін); тест Велика п'ятірка «П'ятифакторний особистісний опитувальник» для описання психологічного портрету – моделі особистості – «Екстраверсія – інтроверсія», «Прихильність – відособленість», «Самоконтроль – імпульсивність», «Емоційна стійкість – емоційна нестійкість», «Експресивність – практичність» (Р. МакКрае, П. Коста).

-математико – статистичні методи; аналіз за критерієм Колмагорова – Смирнова для визначення змінних, рівня значимості та характеру розподілу даних; виявлення наявності кореляційних зв'язків між досліджуваними ознаками за К. Пірсоном; встановлення характеру впливу залежних та незалежних змінних за допомогою множинного кореляційного регресійного аналізу; побудова графіків приватної регресії; узагальнення емпіричних даних.

Методологічну й теоретичну основу роботи складають теоретичні відомості про дослідження проблеми синдрому емоційного вигоряння, якому присвячено значну кількість робіт у науці і практиці - Це роботи (В.В. Бойко [7], В.Е. Орел [41], А.А. Рукавишников, М.В. Борисова [9], Т.В. Форманюк [55]). Термін «емоційне згоряння» введений американським психіатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні

з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. С. Маслач, одна з провідних фахівців з дослідження емоційного згоряння, деталізує прояви цього синдрому: почуття емоційного виснаження, знемоги (людина відчуває неможливість віддаватися роботі так, як це було раніше [31,32]; К. Кондо 1991 р. описує три психіатричних типи емоційного вигорання із зазначенням особливостей симптоматики.

Н.С. Глуханюк зазначає, що синдром психічного вигорання, як і психологічний захист, виникає в результаті дії психотравмуючих обставин і сприяє зниженню травмуючих особистість переживань, зниження тривоги, дозволяє нейтралізувати стан емоційної напруженості [12].

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає у розширенні досліджуваних концепцій щодо впливу рівня особистісно – професійних властивостей педагогів, а саме рівня емоційного інтелекту та рівня сформованості ступеня задоволення основних потреб на вірогідність виникнення емоційного вигорання.

Практична значущість роботи визначається в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практиці шкільного психолога, психологів всіх навчальних закладів, а також можуть бути корисні в практиці психокорекції.

Структура роботи складається: з вступу, 3 розділів, висновків та списку літератури; ілюстрований 4 рисунками та 13 таблицями; вміщує 6 додатків. Загальний обсяг роботи 90 сторінки.

ВИСНОВКИ

На основі нашого дослідження «Вплив рівня особистісно – професійних властивостей педагогів на вірогідність виникнення емоційного вигорання», де ми вивчали і досліджували феномен синдрому емоційного вигорання, а так само чинники, що впливають на формування і розвиток цього явища, можемо зробити наступні висновки:

1. Визначено, що емоційного вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравматичні впливи. Являє собою придбаний стереотип емоційної, частіше - професійної поведінки.

2. З'ясовано, що професійне вигорання - це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергетичних і творчих ресурсів працюючої людини.

3. Станом емоційного вигорання відповідають такі почуття, думки, дії: почуття: втома від усього, пригніченість, незахищеність, відсутність бажань, страх помилок, страх невизначених неконтрольованих ситуацій, страх здатися недостатньо сильним, недостатньо досконалим; думки: про несправедливість дій щодо себе, свого становища в суспільстві, ігнорування оточуючими власних трудових зусиль, про власну недосконалість; критика по відношенню до оточуючих і самого себе, прагнення бути поміченим або, навпаки, непоміченим, прагнення робити все дуже добре або зовсім не старатися.

4. Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до своєї праці. Деперсоналізація передбачає негуманне ставлення до учнів. Відсутність професійного успіху - це виникнення у співробітників відчуття неможливості своєї професійної діяльності, визнання невдачі. Дослідження останніх років призвели до значного збільшення розмірів цієї будівлі, в тому числі експертами, не пов'язаними з громадським сектором, що призвело до деяких змін у понятті «горіння» та його структури. Вигорання розуміється як професійна проблема, пов'язана з роботою в цілому, а не тільки в процесі

міжособистісних відносин. Зрозуміло, що певні риси особистості можуть бути фактором ризику вигорання.

5. Дослідження, щодо впливу рівня особистісно – професійних властивостей педагогів, на вірогідність виникнення емоційного вигорання довело, що саме через низький рівень емоційного інтелекту та через не задоволення власних потреб у педагогів виникає емоційне виснаження.

Отже, існує домінуюча роль факторів у виникненні вигорання:

а) Хронічна напружена психоемоційна діяльність: така діяльність пов'язана з інтенсивним спілкуванням, точніше, з цілеспрямованим сприйняттям партнерів і впливом на них. Професіоналу, що працює з людьми, доводиться постійно підкріплювати емоціями різні аспекти спілкування: активно ставити і вирішувати проблеми, уважно сприймати, посилено запам'ятовувати і швидко інтерпретувати візуальну, звукову та письмову інформацію, швидко зважувати альтернативи і приймати рішення.

б) Дестабілізуюча організація діяльності: основні її ознаки загальновідомі - нечітка організація і планування праці, погані взаємовідносини з колегами, з керівниками, не злагоджені стосунки з учнями.

в) Підвищена відповідальність за виконувани функції та операції: зазвичай працюють у режимі зовнішнього і внутрішнього контролю. У педагогів, зміст їх діяльності полягає в тому, що постійно треба входити і перебувати в стані суб'єкта, з яким здійснюється спільна діяльність. Постійно доводиться приймати на себе енергетичні розряди партнерів.

г) Неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності: вона визначається двома основними обставинами - конфліктністю по вертикалі, в системі «керівник-підлеглий», і по горизонталі, в системі «колега-колега». Напружена обстановка спонукає одних розраховувати емоції, а інших - шукати способи економії психічних ресурсів. Рано чи пізно обачна людина з міцними нервами буде схилитися до тактики емоційного

вигорання: триматися від всього подалі, не приймати все близько до серця, берегти нерви.

6. Емпірично досліджено та проаналізовано вплив рівня особистісно – професійних властивостей педагога на вірогідність виникнення емоційного вигорання, де були зроблені наступні висновки, про що свідчить підтвердження всіх наших емпіричних гіпотез в ході дослідження:

Ми припускали, що на високий рівень емоційного вигорання педагогів будуть впливати особистісно – професійні властивості, а саме:

- Низький рівень потреби у визнанні обумовлює високий рівень особистісного відчуження (деперсоналізацію), що є передвісником фази вигорання тому що, педагог майже повністю виключає емоції зі сфери професійної діяльності;

- Високий рівень психосоматичних та психовегетативних порушень обумовлює появу інтроверсії, що говорить про вигорання, яке продовжує наростати, людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі;

- Фаза емоційного вигорання «виснаження» корелює з особистісним відчуженням та появою психосоматичних та психовегетативних порушень;

- Міжособистісний емоційний інтелект корелює з загальним емоційним інтелектом та емоційною стійкістю, де розуміння емоцій інших людей і управління ними, стримування, сприяють позитивному спілкуванню та низькому рівню емоційного вигорання.

7. Важливо зазначити, що автори статей та робіт по емоційному вигоранню, говорять про нього неоднозначно. В одному випадку як про професійну деформацію, яка негативно відбивається на професійній діяльності педагогів, а в іншому - як про механізм психологічного захисту, який дозволяє регулювати психіку і захищати її від негативних емоційних впливів.

Перспективою подальших робіт визнано дослідження , як на наш погляд, з продовженням розпочатої роботи та з увагою на корекцію негативних наслідків цього явища.

Аналіз літератури з даної тематики дозволяє нам сформулювати теоретичну позицію, згідно з якою синдром емоційного вигорання розвивається в процесі професійної діяльності педагога у формі стереотипу емоційної поведінки, що проявляється в особливостях професійного спілкування, де виникає фаза «Виснаження», особистісне відчуження та психосоматичні і психовегетативні порушення.