

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 8
2023

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 8

Рівне, 2023

УДК 159.9.07-028.46:[159.942:37.015.3-053.8]

ДІАГНОСТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

Подляшук Олеся, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 2 курс, РДГУ

Науковий керівник: Кулаков Р. С., канд. психол. наук, доцент

Постановка проблеми. На сучасному етапі представники багатьох професій, що існують у світі, схильні до нервовопсихічних навантажень. Часто люди потрапляють у стресові ситуації, коли їм важко управляти власним емоційним станом. Тому з'являються агресія, злість, фрустрація і т.ін. Все більше з'являється скарг щодо нестачі часу на особисте життя та відпочинок. Найчастіше у таких ситуаціях людина просто не розуміє що вона має проблему із емоційним вигоранням та лишається з нею один-на-один.

Найчастіше синдром емоційного вигорання трапляється із тими людьми, робота яких реалізується у системі «людина-людина». Синдром професійного вигорання, на думку більшості вітчизняних та зарубіжних психологів, є психоемоційною реакцією людини на стреси, що пов'язані із її фаховою діяльністю.

Професія педагога вважається найбільш соціально значущою. Адже такий вид професійної діяльності пов'язаний, у першу чергу, із формуванням суспільної свідомості. Через велику емоційну напруженість фахової діяльності педагога, високу відповідальність та складність зростає ризик виникнення синдрому емоційного вигорання.

Зважаючи на це, **метою дослідження** стало емпіричне дослідження психологічних особливостей психологічного вигорання педагогів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах як зарубіжних, так і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі синдрому емоційного вигорання (Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, В. Є. Орел, Полякова О. Б. та ін.), а також методам його діагностики (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О. С. Старчекова та ін.).

Професійна діяльність педагога є стресогенною та вимагає чималих резервних сил задля самовладання і саморегуляції. Внаслідок тривалого емоційного напруження, пов'язаного із фаховою діяльністю педагога, проявляється поступове зниження стійкості психічних функцій і працездатності.

Вітчизняна дослідниця Н. Булатевич розглядає емоційне вигорання з позиції психогенного розладу і пояснює причину його виникнення, в першу чергу, професійною дезадаптацією, яка тісно пов'язана з поведінковим стилем [2, с. 15].

А. Гузь вважає, що головними причинами появи синдрому емоційного вигорання педагога є: стрес, що детермінується надмірною кількістю вимог; неспокійна обстановка на роботі, яка вимагає стійкої уваги і напруги; непродумана організація праці педагога; неухважність до стану власного здоров'я; наслідок вікових та професійних криз людини, причиною яких стають певні її особистісні та організаційні якості [4, с. 57-58].

Згідно з думкою Н. Близнюк причинами виникнення синдрому є: напруженість і конфлікти у педагогічному колективі, недостатня підтримка колегами; одноманітність фахової діяльності й невміння творчо підходити до роботи; безперспективність, неможливість спланувати та побудувати власну професійну кар'єру; невмотивованість здобувачів освіти, результати роботи з якими «непомітні»; нерозв'язані особистісні конфлікти [1, с. 3].

О. Кононенко до переліку названих вище причин виникнення синдрому емоційного вигорання додає ще і такі: 1) наявність нововведень в системі освіти. Більшою мірою це стосується введення в процес навчання ІТ-технологій; 2) невідповідність між значними затратами сил, часу та низької заробітної плати педагогів; 3) наявність великої відповідальності за якість освіти та за дітей [5, с. 147].

О.Марковець вважає, що основним компонентом «синдрому емоційного вигорання» є невідповідність між особистістю та вимогами, що до неї висуваються. Організаційними чинниками, що провокують виникнення вигорання, на думку, вченої, є надмірне навантаження, нестача соціальної підтримки від колег, відсутність часу на відпочинок, неоднозначність в оцінці виконаної роботи [6, с. 228].

Також розвитку «синдрому емоційного вигорання» можуть сприяти і особистісні риси педагога, Як от: надмірна емоційна лабільність, підвищений рівень самоконтролю, раціоналізація мотивів власної поведінки, підвищена тривожність та схильність до депресії, особистісна ригідність і т.ін. [3, с. 261].

З метою вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання педагогів нами було здійснено емпіричне дослідження, в ході якого в якості діагностичного інструментарію було використано такі методики: методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В.Бойко; методика «Синдром «вигорання у професіях системи «людина-людина» Г.С.Нікіфорова; методика «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга; авторська анкета для дослідження розуміння педагогами явища «емоційного вигорання».

Результати експериментального дослідження дали змогу констатувати, що половина педагогів-учасників експерименту перебувають на стадії виснаження та їх стан характеризується психофізичною перевтомою, що є свідченням наявності емоційного дефіциту, емоційного відчуження, особистісного відчуження, психосоматичних та психовегетативних порушень. Майже третина педагогів продемонстрували перебування на стадії резистенції, коли спостерігається надмірне емоційне виснаження, яке, у свою чергу, детермінує виникнення захисних реакцій, в результаті чого людина стає емоційно закритою, відстороненою, байдужою, а будь-яке емоційне залучення до професійних справ і комунікацій викликає у неї відчуття надмірної перевтоми. І найменша кількість педагогів перебуває на стадії напруження, для якої характерним є почуття емоційного виснаження, втоми, що викликані педагогічною діяльністю і проявляються у переживанні психотравмуючих обставин, незадоволеністю собою, тривогою та депресією.

Отримані експериментальні дані за методикою «Синдром «вигорання у професіях системи «людина-людина» дають нам можливість стверджувати, що за шкалою «емоційне виснаження» менше половини досліджуваних мають високий рівень емоційного виснаження, тоді як майже половина учасників експерименту засвідчили середній рівень. Менше чверті респондентів притаманний низький рівень, який означає наявність зниженого емоційного фону, байдужості та емоційного перенасичення. Результати за шкалою «деперсоналізація» засвідчили, що половина досліджуваних має середній рівень, значно менше – третина респондентів мають високий рівень, і лише чверті учасникам експерименту притаманний низький рівень. Тут спостерігається деформація взаємостосунків з оточуючими. Інколи це проявляється у зростанні залежності від інших людей, або ж у накопичення негативізму щодо інших людей. Шкала «редукція особистісних досягнень» має такі результати: трішки менше чверті педагогів мають високий рівень, половині з них притаманний середній рівень, та менше половини респондентів мають низький рівень. Тут є небезпека появи заниженого самооцінювання, нівелювання особистої значимості і т.ін.

Зазначені вище результати діагностичних досліджень підтверджено і проведеним анкетуванням серед педагогічних працівників. Результати анкетування засвідчили, що більша половина опитаних педагогів думають про робочі проблеми і після завершення робочого часу, у них присутній високий рівень відповідальності за здобувачів освіти, за документальне забезпечення освітнього процесу. З цих причин педагоги мають відчувають тривогу та нестачу ресурсності. У половини опитаних з'являються думки про власну професійну неспроможність. Третина учасників анкетування незадоволені собою, зокрема, своїми професійними досягненнями.

Також у рамках нашого дослідження ми здійснили порівняльний аналіз емоційного вигорання вчителів залежно від профіля навчальної дисципліни, яку вони викладають у школі. Зокрема, це педагоги-гуманітарії, вчителі технічного профілю, а також педагоги, що викладають дисципліни природничого спрямування. Таким чином, було встановлено, що

серед педагогічних працівників технічного профілю лише 7,1% мають високий рівень вигорання, значно більше, а саме 64,2%, мають середній рівень емоційного вигорання, 28,5% засвідчили низький рівень емоційного вигорання. Деякі інші результати спостерігаються у педагогів гуманітарного профілю. А саме: 46,7% мають високий рівень, 40% засвідчили середній рівень емоційного вигорання, тоді як 13,3% мають низький рівень. З-поміж педагогів природничого профілю 36,4% мають високий рівень емоційного вигорання, 27,2% мають середній рівень і 36,4% притаманний низький рівень емоційного вигорання. Результати діагностики засвідчили, що з-поміж вчителів технічного профілю лише кілька з них мають високий рівень емоційного вигорання, тоді як більше половини проявили середній рівень, і близько чверті мають низький рівень емоційного вигорання. Очевидно, що такі показники є результатом того, що цій категорії педагогів притаманний логічний тип мислення, і у своїй діяльності вони схильні аналізувати, будувати певну хронологію, контролювати життєві ситуації. Трішки інша ситуація склалася із педагогами гуманітарного профілю. Зокрема, практично половина респондентів мають високий рівень емоційного вигорання, трішки менше половини – середній рівень, і менше чверті педагогів продемонстрували низький рівень емоційного вигорання. Вважаємо, що це можна пояснити тим, що педагогам цього профілю притаманний образний тип мислення. Вони емоційно чутливі, емпатійні та вразливі. Що стосується педагогів природничого профілю, то третині з них притаманний високий рівень емоційного вигорання. Такий же показник і за низьким рівнем. А от менше третини мають середній рівень. Тобто спостерігається картина приблизної рівномірності проявів усіх рівнів. Це є свідченням ситуативного емоційного реагування на значущі для вчителів події.

Висновки. Таким чином, синдром емоційного вигорання – це, з однієї сторони, тип реакції на постійний професійний стрес, а, з іншої, - розвиток психоемоційних, фізіологічних, соматичних дисфункцій, що несприятливо впливають на здоров'я та фахову діяльність педагога. Якщо з'являються ознаки синдрому емоційного вигорання у педагога, варто звернути увагу на такі соціально-психологічні чинники: покращення умов праці, врегулювання міжособистісних стосунків у колективі, особистісні реакції.

Список використаних джерел

1. Близнюк Н. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання». *Трудове навчання в школі*. 2013. № 18. С. 3-6.
2. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.04. Київ, 2004. 19 с.
3. Голуб О. В. Стрессова стійкість: сутність, теоретичні основи формування. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2004. № 6 (7). 384 с.
4. Гузь А. Профілактика синдрому емоційного вигорання в педагогів. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 57-58.
5. Кононенко О. О. Професійне вигорання у педагогів: сутність, ознаки, профілактика. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. № 10. С. 145-153.
6. Марковець О. Л. Проблема стресу в професійній діяльності вчителя. *Психологія : Збірник наукових праць. НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2001. № 14. 420 с.

УДК [159.98:150.942]:315.74

ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

**Попко Олександр, здобувач ступеня «магістр»,
спеціальності 053 «Психологія» I курс, РДГУ**

Науковий керівник: Павелків Р.В., доктор психол. наук, професор

Професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ притаманні практично усі особливості, характерні для інших «критичних» видів діяльності, як-от: дефіцит часу для

ЗМІСТ

Частина 1.

ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ КОНТЕНТ МОЛОДІЖНИХ ПОШУКІВ

Андрюшина Світлана Взаємодія закладу дошкільної освіти і сім'я як необхідна умова гендерного виховання дітей дошкільного віку	3
Волощук Вікторія Дидактична гра як засіб формування розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку	5
Волощук Вікторія Педагогічні умови формування розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами дидактичної гри	7
Гарбарчук Діана Підготовка дитини до навчання у школі як предмет наукового дослідження	10
Гвалдене Лариса Соціально-психологічний клімат у трудовому колективі.....	13
Горшковська Лілія Психологічні аспекти діяльності рекрутера ІТ сфери.....	15
Гузик Оксана, Широких Анастасія Організації корекційної роботи з дітьми із затримкою мовленнєвого розвитку	18
Дацюк Юлія Я-концепція підлітків патріотичне виховання дітей старшого дошкільного віку як актуальне завдання дошкільної освіти.....	21
Давидчук Олена Психологічні особливості врегулювання професійних конфліктів у діяльності психолога закладу дошкільної освіти.....	23
Дацюк Юлія Патріотичне виховання дітей старшого дошкільного віку як актуальне завдання дошкільного віку	26
Дем'янюк Вікторія Організаційно-методичні засади психодіагностики особливостей формування емпатії у дітей молодшого шкільного віку	28
Дружиніна Інна Анатоліївна, Парчук Т. Сімейні цінності : сучасний погляд.....	31
Зіборов Людмила Корекція тривожності методами когнітивно-поведінкової терапії у родинах військовослужбовців	33
Ковалик Олександра Шляхи інтенсифікації англomовного освітнього простору в українській школі як вияв євроінтеграційних процесів.....	35
Копилова Олена Психологічний супровід відхилень нервово-психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку	38
Климчук Ілона Діагностичний аспект вивчення особливостей емоційної студентів у період кризи	39

Краля Катерина Вимірювання самоефективності дорослих українців	42
Лициук Анастасія Особливості формування самооцінки в підлітковому віці	45
Малець Катерина, Широких Анастасія Застосування ігрових методів корекції мовлення дітей із фонетико-фенематичним недорозвинення мови.....	48
Машук Ольга, Широких Анастасія Економічні, екологічні та педагогічні аспекти національної самосвідомості та її формування	52
Мовчко Олег Неконструктивні аспекти копінг-стратегій у студентів в сучасних реаліях.....	54
Наумович Світлана Особливості само сприйняття жінок молодого віку у контексті використання соціальних мереж	57
Павловська Катерина Особливості комунікативного розвитку дітей старшого дошкільного віку	59
Подляшук Олеся Діагностичні засади вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання педагогів	62
Попко Олександр Чинники емоційного вигорання у працівників органів внутрішніх справ.....	64
Савчук Валерія Поняття «Психологічне здоров'я особистості» у сучасному науковому осмисленні	66
Сербін О.В., Парашак С. Осмислення молоддю сучасності з позиції вічних цінностей у творі власного авторства «З партитури майдану».....	68
Степанський Ян, Безлюдна Валентина Молодіжні наративи у сфері інтимних стосунків	71
Тадєєв Гордій Психологічні особливості комунікативної культури фахівців торговельної сфери.....	73
Федяк Ольга Опанасюк Ірина Вплив стилю сімейного виховання на розвиток самооцінки підлітка	76
Шоцька Марина Арттерапія як метод гармонізації емоційного стану особистості	77

Частина 2.

ЛІТЕРАТУРНИЙ КРЕАТИВ: «СТУДЕНТСЬКИЙ ДАРУНОК УКРАЇНСЬКИМ ДІТЯМ» (авторські казки)

Бондарчук Анна Фея та ворогуючі королівства	81
Демчинська Василина Казка про інструменти душі	82
Дець Юлія Як лисичка Лідочка перемогла свій страх	83

Лавор Софія Казка про Сонячний Промінчик. Відкрий своє сяйво	84
Манзирєва Яна Історія двох сестер. Казка про Асертивність і Конформізм.....	85
Мельник Анастасія Віра в перемогу	86
Несенчук Аліни Безпека у серцях.....	87
Сірман Вікторія Казка про маленького хлопчика у великому світі	88
Тітарчук Вікторія Захоплюючий шлях до Дружби: Психокорекційна казка про подолання самотності	89