

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра загальної психології, психодіагностики та психотерапії

ПАНЬКО ІРИНА МИКОЛАЇВНА

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО І
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧОГО
НАПРЯМКУ**

Освітня програма «Психологія»
Спеціальність 053 Психологія
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена Василівна Сторож

Рівне, 2025

РЕЗЮМЕ

Структура роботи. Наукова робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменувань та 8 додатків. Основний зміст роботи викладений на 56 сторінках друкованого тексту і включає 8 рисунків і 1 таблицю. Повний обсяг наукової роботи складає 114 сторінок.

Об'єкт дослідження: особливості прояву професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку. **Предмет дослідження:** соціально-психологічні чинники професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники професійного і емоційного вигорання вчителів природничого напрямку. Відповідно до мети дослідження ми визначили такі **завдання:** 1. Розглянути теоретичні засади дослідження соціально-психологічних чинників професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку. 2. Дослідити рівень прояву мотивації, локусу контролю, стресу та професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку. 3. Виявити соціально-психологічні чинники професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку. 4. Розробити та впровадити психологічну програму профілактики професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку.

Для розв'язання поставлених завдань ми застосували комплекс *методів:* *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, індукція, дедукція, конструювання, структурування, моделювання, формалізація; *емпіричні* – тестування: 1. Тест-опитувальник «Діагностика професійного вигорання», 2. Методика емоційного вигорання, 3. Тест-опитувальник РСК модифікація, 4. Опитувальник для визначення джерел мотивації (MSI), 5. Шкала психологічного стресу PSM-25; *статистичні* – метод лінійного кореляційного аналізу К. Пірсона і непараметричний статистичний метод відмінностей для залежних вибірок Т – критерій Вілкоксона із наступною якісною інтерпретацією та змістовим аналізом.

Організація та емпірична база дослідження: Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку проводилося на базі професійно-технічної освіти Сарненського та Рівненського районів. У дослідженні брали участь 84 особи (викладачі біології, хімії, географії, математики та фізики), серед них 14 чоловіків та 70 жінок, віком від 20 років до 61 року і більше, з різним рівнем досвіду викладання і підготовки у сфері природничо-математичних дисциплін.

Теоретична та практична значимість роботи полягає в: уточненні сутності понять «професійне вигорання», «емоційне вигорання» та їх особливості, ознаки і види; впровадженні результатів дослідження у навчальних закладах професійно-технічної освіти з метою застосування психологічної програми профілактики професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку.

Прогнозовані припущення про організацію подальших досліджень об'єкта. Профілактика професійного і емоційного вигорання вчителів різного напрямку залишається актуальною для багатьох закладів середньої освіти, особливо в період війни. **Ключові слова:** професійне і емоційне вигорання, вчителі природничого напрямку, джерела мотивації, рівень локусу контролю, стрес,

напруження, виснаження, редукція особистих досягнень, внутрішні процеси, зовнішня і внутрішня концепція Я.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОГО І ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧОГО НАПРЯМКУ	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
1.1. Розкриття понять «професійне вигорання» і «емоційне вигорання» у вітчизняній та зарубіжній літературі	Error! Bookmark not defined.
1.2. Соціально-психологічні чинники професійного і емоційного вигорання особистості	Error! Bookmark not defined.
1.3. Психологічні особливості вчителів природничого напрямку..	Error! Bookmark not defined.
1.4. Особливості профілактики професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку	Error! Bookmark not defined.
Висновки до першого розділу	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОГО І ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧОГО НАПРЯМКУ	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
2.1. Методика, організація та процедура дослідження	Error! Bookmark not defined.
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	Error! Bookmark not defined.
Висновки до другого розділу	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ III. ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО І ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧОГО НАПРЯМКУ	Error! Bookmark not defined.
3.1. Методика, завдання та організація впровадження програми профілактики професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку	Error! Bookmark not defined.

3.2. Результати ефективності впровадження психологічної програми	Error! Bookmark not defined.
Висновки до третього розділу	Error! Bookmark not defined.
ВИСНОВКИ	11
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	Error! Bookmark not defined.
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Професія педагога вирізняється високою емоційною напругою, адже щоденна робота вчителя пов'язана з непередбачуваними ситуаціями спілкування, розмитими межами робочого часу та постійним ризиком перевантаження. Додаткову складність створює відповідальність за неможливість отримати швидкий і чіткий доказ результативності власної праці, що підсилює відчуття виснаження.

Професійне та емоційне вигорання працівників освіти сьогодні є однією з найгостріших проблем у педагогічній практиці. Значна частина вчителів поступово входить у стан внутрішнього спустошення та психічного перевантаження, однак не завжди усвідомлює справжню природу цих змін. Брак уміння розпізнавати ранні ознаки порушення емоційного балансу та недостатнє володіння методами самопомоги чи профілактики створюють додаткові труднощі в підтриманні професійної стійкості та емоційного добробуту.

Вигорання педагогів суттєво впливає на динаміку стосунків і загальний психологічний клімат у навчальних закладах. Порушення емоційної рівноваги вчителів не лише знижує їхній індивідуальний ресурс, а й змінює характер внутрішніх норм, ускладнює командну взаємодію та підвищує ризик конфліктів.

Специфіка діяльності викладачів природничого напрямку формує унікальний набір професійних викликів, що роблять цю категорію педагогів

особливо вразливою до появи ознак професійного вигорання. Їх робота нерідко виходить за межі традиційних педагогічних функцій і включає широкий спектр практичних, технічних та організаційних завдань. Така багатofункціональність, в свою чергу, формує стійке уявлення про викладача природничого напрямку як про «універсального спеціаліста», здатного оперативно реагувати на будь-які запити. Унаслідок цього на нього покладається надмірне коло обов'язків, значна частина яких не входить до формальних посадових вимог. Зростання мультизадачності провокує постійний дефіцит часу, підвищує когнітивне та емоційне навантаження й спричиняє відчуття, що робочий день ніколи не завершується. Водночас, варто враховувати, що практичний характер дисципліни передбачає великі витрати енергії: підготовку робочих місць, перевірку обладнання, демонстрацію практичних навичок, оцінювання результатів роботи учнів та корекцію їхніх дій у реальному часі. Очевидно, що такий режим роботи формує стійке фізичне і психологічне навантаження, що накопичується і у перспективі може поглиблювати симптоми професійного вигорання, а також підвищувати ризик емоційного виснаження, зниження мотивації, втрати ефективності та загострення внутрішніх конфліктів, що підсилює актуальність глибокого наукового аналізу стану професійного вигорання у цій педагогічній категорії.

Професійне вигорання стало предметом інтенсивного наукового вивчення. Першим описав цей феномен Г. Фройденбергер, окресливши його як поступове виснаження внутрішніх ресурсів унаслідок тривалого професійного перенапруження. Надалі концепт отримав ґрунтовний розвиток у працях зарубіжних дослідників, серед яких Е. Аронсон, С. Джексон, К. Маслач, А. Пінес, В. Шауфелі. Підходи цих науковців дозволили створити багатовимірне бачення вигорання як комплексу емоційних, когнітивних та поведінкових змін, що формуються під впливом хронічного стресу.

В українській науковій традиції до вивчення феномену вигорання долучилися Р. Гомблівський, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, А. Куфлієвський,

С. Максименко, О. Тимченко та ін. Українські вчені підкреслюють багатofакторність явища та необхідність системного підходу до його корекції, наголошуючи на взаємозв'язку вигорання з організаційною культурою, міжособистісними стосунками та професійним навантаженням.

Проблема професійного вигорання мало висвітлена в сучасних наукових джерелах, що створює суттєву дослідницьку прогалину. Відтак, відсутність ґрунтовного аналізу зумовила вибір теми дипломної роботи *«Соціально-психологічні чинники професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку»*.

Об'єкт дослідження: особливості прояву професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники професійного і емоційного вигорання вчителів природничого напрямку.

Відповідно до мети дослідження ми визначили такі **завдання**:

1. Розглянути теоретичні засади дослідження соціально-психологічних чинників професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку.

2. Дослідити рівень прояву мотивації, локусу контролю, стресу та професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку.

3. Виявити соціально-психологічні чинники професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку.

4. Розробити та впровадити психологічну програму профілактики професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку.

Для розв'язання поставлених завдань ми застосували комплекс *методів: теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, індукція, дедукція, конструювання, структурування, моделювання, формалізація; *емпіричні* – тестування: 1. Тест-опитувальник «Діагностика професійного вигорання»

(К. Маслач, С. Джексон), 2. Методика емоційного вигорання В. Бойко, адаптація А. Коняхіної та інші, 3. Тест-опитувальник РСК модифікація Є. Ф. Бажина, та інші, адаптація О. Кокуна та інші, 4. Опитувальник для визначення джерел мотивації (Motivation Sources Inventory - MSI) Дж. Барбуто та Р. Сколла, 5. Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона; *статистичні* – метод лінійного кореляційного аналізу К. Пірсона і непараметричний статистичний метод відмінностей для залежних вибірок Т – критерій Вілкоксона із наступною якісною інтерпретацією та змістовим аналізом. Статистичний аналіз даних та графічна презентація результатів здійснюється за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 22.0) for Windows та пакета програм Microsoft Office.

Методологічною та теоретичною основою дослідження стали загальні принципи психологічної науки. У розкритті понять «професійне вигорання» і «емоційне вигорання» у вітчизняній та зарубіжній літературі ми спиралися на праці таких вчених як: С. Арефнія, В. Бойко, О. Вільнікова, Г. Діон, Д. Енцман, О. Кокур, Н. Левицька, М. Лейтер, Л. Малець, К. Маслач, В. Орел, Г. Сельє, Т. Форманюк, Х. Фрейденберг, Г. Фройденбергер, та інші.

Соціально-психологічні чинники професійного і емоційного вигорання особистості вивчали наступні вчені: М. Буріч, А. Гарден, С. Джексон, Н. Жигінас, Л. Леженіна, К. Маслач, Г. Сельє, К. Черніс, О. Якимчук та інші.

Психологічні особливості вчителів природничого напрямку досліджували такі вчені як: Л. Виготський, Е. Еріксон, Є. Заїка, Т. Кірічук, І. Кон, М. Кузнєцов, О. Лівшун, В. Рибалка, Я. Юрків, Г. Яворська та інші.

Цінною базою у дослідженні особливостей профілактики професійного і емоційного вигорання вчителів природничого напрямку стали роботи таких вчених як: Р. Божкевич, Т. Колтунович, Т. Скорик, Я. Юрків та інші.

Організація та емпірична база дослідження: Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку проводилося на базі професійно-технічної освіти Сарненського та Рівненського районів. У дослідженні брали участь 84

особи (викладачі біології, хімії, географії, математики та фізики), серед них 14 чоловіків та 70 жінок, віком від 20 років до 61 року і більше, з різним рівнем досвіду викладання і підготовки у сфері природничо-математичних дисциплін. У формульованому експерименті брали участь 29 вчителів природничого напрямку: із них 14 вчителів становили контрольну групу (КГ) і 15 вчителів становили експериментальну групу (ЕГ).

Наукова новизна отриманих результатів виявляється: у дослідженні соціально-психологічних чинників професійного і емоційного вигорання вчителів природничого напрямку; у дослідженні рівня прояву мотивації, локусу контролю, стресу та професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку; у виявленні соціально-психологічних чинників професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку; у встановленні домінуючих соціально-психологічних чинників професійного і емоційного вигорання вчителів природничого напрямку.

Теоретична та практична значимість роботи полягає в: уточненні сутності понять «професійне вигорання», «емоційне вигорання» та їх особливості, ознаки і види; впровадженні результатів дослідження у навчальних закладах професійно-технічної освіти Сарненського та Рівненського районів з метою застосування психологічної програми профілактики професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на звітній науковій конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету за 2024 рік. Рівне, 15-16 травня 2025 р. Основний зміст і результати дослідження висвітлено у **публікації** автора: Панько І. Особливості профілактики професійного вигорання особистості. Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей в умовах війни та поствоєнного періоду: *збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 листопада)*. Упоряд.

Р.В. Павелків, Н.В. Корчакова. Рівне, 2025. С. 103-105.

Структура роботи. Наукова робота присвячена вивченню соціально-психологічних чинників професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку і складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменувань та 8 додатків. Основний зміст роботи викладений на 56 сторінках друкованого тексту і включає 8 рисунків і 1 таблицю. Повний обсяг наукової роботи складає 114 сторінок.

ВИСНОВКИ

У ході наукового дослідження соціально-психологічних чинників професійного і емоційного вигорання у вчителів природничого напрямку здійснено наступне:

1. Встановлено, що *феномен вигорання* має багатовимірний характер і формується під впливом тривалого психоемоційного навантаження, недостатності соціальної підтримки та порушення балансу між очікуваннями і реальними результатами діяльності. Описано, що розвиток професійного вигорання має варіативну динаміку та залежить як від індивідуальних особливостей вчителя, так і від організаційних умов, у яких він здійснює діяльність. Встановлено, що хронічний стрес, невідповідність між очікуваннями та можливими результатами, перевантаження, конфлікти, нестача ресурсів і недостатній рівень підтримки значно підсилюють ризики вигорання. Визначено, що структура професійного і емоційного вигорання охоплює соціально-психологічні та поведінкові зміни, серед яких домінують емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження суб'єктивної ефективності.

2. Досліджено, що показник *«професійне вигорання»* у вчителів природничого напрямку знаходиться на середньому рівні вираженості з тенденцією до високого, що свідчить про часткове виснаження їхніх емоційних, когнітивних, фізичних та мотиваційних ресурсів. Вчителі перебувають у стані підвищеного навантаження та постійного стресу, який зумовлений як професійними обов'язками, так і загальною ситуацією в країні.

Виявлено, що показник *«емоційне вигорання»* знаходиться на середньому рівні вираженості з тенденцією до високого, що свідчить про наявність у них певної емоційної напруги та виснаження, зумовлених впливом психотравмуючих чинників, пов'язаних із воєнними подіями та підвищеними вимогами до професійної діяльності. Тривале перебування вчителів природничого напрямку в умовах стресу сприяє зростанню у них

тривожності та появі депресивних переживань, що формує відчуття обмеженості й неможливості вільно діяти в умовах поєднання професійних обов'язків і постійної загрози для себе та близьких.

3. Досліджено, що показник *«рівень суб'єктивного контролю»* у вчителів природничого напрямку знаходиться на середньому рівні прояву з тенденцією до високого і до низького за різними показниками РСК. Отримані дані свідчать про те, що вчителі природничого напрямку надають перевагу внутрішнім мотиваційним чинникам у професійно-технічній освіті Сарненського та Рівненського районів.

Виявлено, що показник *«джерела мотивації»* у вчителів природничого напрямку знаходиться на середньому рівні прояву з тенденцією до високого і до низького за різними її показниками. Отримані результати свідчать про те, що вчителі природничого циклу здебільшого орієнтуються на зовнішні мотиваційні чинники у своїй професійній діяльності.

Досліджено, що показник *«стрес»* у вчителів природничого напрямку знаходиться на середньому рівні прояву з тенденцією до високого, що свідчить про їх схильність до хронічної напруги й емоційного пригнічення на когнітивному, мотиваційному, поведінковому та фізіологічному рівнях.

4. Доведено, що між показниками *мотивації, рівня локусу контролю, стресу* і показниками *професійного і емоційного вигорання* у вчителів природничого напрямку існують виражені кореляційні зв'язки в межах статистичної значущості $p < 0,01$, $p < 0,05$. Результати кореляційного аналізу відображають цінність даного взаємозв'язку, який проявляється у різноманітних комбінаціях, формах та позиціях.

5. Формувальний етап дослідження показав, що розроблена і впроваджена *психологічна програма профілактики професійного і емоційного вигорання особистості* дала змогу вчителям природничого напрямку подолати прояви професійного та емоційного вигорання, проаналізувати його причини та поступово їх усунути.