

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Медичний Інститут  
Кафедра психології

**КОРОБЄЙНИКОВА АНАСТАСІЯ СЕРГІЇВНА**

УДК 159.942:37(045)

**ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ  
У ВИХОВАТЕЛІВ**

Спеціальність 053 – Психологія

Автореферат  
Кваліфікаційної роботи на здобуття другого (магістерського)  
рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою  
спеціальності 053 «Психологія»

Миколаїв – 2020

Дипломною роботою є рукопис.

Робота виконана в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили Міністерства освіти і науки України.

**Науковий керівник:** кандидат психологічних наук, доцент  
**Астремська Ірина Володимирівна,**  
Чорноморський національний університет  
імені Петра Могили.

**Рецензент:** **Фесенко Артур Михайлович**  
кандидат історичних наук, доцент .

Захист магістерської роботи відбудеться 27 лютого 2020 року о 10 годині на засіданні екзаменаційної комісії Чорноморського національного університету імені Петра Могили за адресою: м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10, медичний інститут, кафедра психології, ауд. 4-312.

З роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили за адресою: м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.

Науковий керівник

І. В. Астремська

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Професія вихователя пов'язана з емоційною напругою, тривалими стресовими ситуаціями, перевантаженнями, жорсткими тимчасовими рамками, необхідністю високої емоційної включеності до діяльності, контролем з боку адміністрації, високою відповідальністю перед батьками, суспільством тощо, що не може не позначитись на його психосоматичному здоров'ї й особистості в цілому, та часто призводить до вигорання.

У зв'язку з прямим відношенням професійного вигорання у вихователів до збереження здоров'я, психічної стійкості, надійності та професійного довголіття, збереження кадрового потенціалу та негативного впливу вигорілого педагога на вихованців, колег по роботі, членів власної родини, проблема його профілактики є досить актуальною.

Інтенсифікація професійної діяльності педагогів, інформаційні, комунікативні, емоційні перевантаження, виснаження адаптивних ресурсів актуалізують проблему збереження їх фізичного та психічного здоров'я, забезпечення стійкості до професійно зумовлених захворювань і розладів, зокрема професійного вигорання. Цей феномен поширюється серед представників багатьох соціономічних професій, до яких належить і професія вихователя дитячого (дошкільного) навчального закладу (далі – ДНЗ). Передумовами формування професійного вигорання можуть виступати висока відповідальність, покладена на них з боку суспільства та родини за життя й здоров'я, виховання і навчання дітей, психічні перевантаження, дисбаланс між затратами та винагородою тощо. Окрім того, професія вихователя – винятково «жіноча», тому вплив цих професійних передумов посилюють домашні обов'язки, дефіцит часу для родини, що вимагає компромісного балансування між роботою та сім'єю і призводить до зростання психоемоційної напруги, фізичного та психічного виснаження тощо.

Актуальності дослідженню додають і негативні наслідки професійного вигорання вихователів ДНЗ для дітей, з якими

вони працюють: діти перебувають у стривожено-напруженому стані, невротизуються, гальмується їх розумова та фізична активність тощо.

На сьогодні феноменологію професійного вигорання, методи його психодіагностики, психопрофілактики, психокорекції досліджено досить ґрунтовно (А. Баккер, В. Бойко, М. Буріш, Н. Водоп'янова, Е. Грінгласс, А. Дворкін, С. Джексон, Дж. Еделвіч, Ю. Жогно, Т. Зайчикова, Е. Іваніцкі, Л. Карамушка, Л. Китаєв-Смик, М. Лайтер, А. Ленгле, С. Максименко, К. Маслач, К. Мач, В. Орел, Б. Перлман, Г. Робертс, О. Рукавішніков, Д. Трунов, Т. Форманюк, І. Фрідман, К. Чернісс, В. Шауфелі, Р. Шваб, Л. Юр'єва, Т. Яценко й ін.).

Проте залишається недостатньо вивченим професійне вигорання фахівців першої ланки системи освіти – вихователів ДНЗ. Дослідження Б. Акман, Н. Таскіна, Я. Ванг і Дж. Кін, Х. Дубіницької, Д. Касарес, Л. Найг, О. Рукавішнікова, К. Сюртукової, Л. Тищук стосуються здебільшого з'ясування відмінностей цього процесу у вихователів ДНЗ і вчителів, його організаційних і соціально-психологічних чинників. Водночас психологічні (суб'єктивні) чинники його розвитку, а відтак психологічні умови психокорекції не вивчались.

Отже, проблема створення системи психологічних умов корекції, яка б забезпечувала ефективну протидію професійному вигоранню вихователів ДНЗ, є актуальною.

Вищезазначені аспекти, актуальність і нерозробленість проблеми зумовили вибір теми дослідження.

**Мета дослідження :** теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити особливості виникнення та розвитку емоційного вигорання вихователів.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання:**

1) на основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрямки вивчення емоційного вигорання у вихователів, його основні причини та фактори виникнення;

2) з'ясувати специфіку діяльності вихователя та вимоги до його особистісних характеристик;

3) дослідити особливості емоційного вигорання у вихователів;

4) розробити програму тренінгу, спрямованого на подолання емоційного вигорання у вихователів

5) запропонувати рекомендації щодо запобігання виникнення емоційного вигорання у вихователів.

**Об'єкт дослідження:** емоційна сфера особистості.

**Предмет дослідження:** подолання емоційного вигорання вихователів закладу дошкільної освіти.

**Наукова новизна й теоретичне значення дослідження** полягає в тому, що:

– вперше: науково обгрунтовано психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів; розроблено програму корекції професійного вигорання вихователів ДНЗ;

– уточнено, доповнено: психологічний зміст поняття «професійне вигорання»: це стан, який характеризується поступовою втратою суб'єктом життєвого тону під впливом пролонгованого стресу у професійній діяльності, що виявляється у симптомах хронічної втоми, загальному виснаженні, деперсоналізації, редукції професійних досягнень;

– удосконалено: структуру типологічних особистісних властивостей суб'єктів із різними рівнями професійного вигорання;

– набули подальшого розвитку: засоби гармонізації професійно-особистісного розвитку вихователів.

**Практичне значення** дослідження полягає в тому, що розроблена та успішно апробована програма психокорекції професійного вигорання вихователів ДНЗ, може використовуватись у психопрофілактичній і психокорекційній роботі психологами закладів освіти, у розробці відповідних навчально-методичних матеріалів викладачами ВНЗ для професійної підготовки та перепідготовки вихователів ДНЗ, інших педагогічних працівників.

**Експериментальна база дослідження:** дошкільні навчальні заклади № 48, №77.

### **Методи дослідження:**

– теоретичні: аналіз наукових розробок проблематики професійного вигорання та його корекції (з метою створення теоретико-понятійного апарату та концептуальних засад дослідження);

– емпіричні: бесіда, спостереження (для з'ясування біографічних даних досліджуваних та особливостей прояву професійного вигорання), констатувальний та формувальний експеримент (для перевірки психологічних умов корекції професійного вигорання), комплекс психодіагностичних методик: методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В. В. Бойка (для виявлення рівня професійного вигорання вихователів); «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (для визначення психічного стану особистості: тривожності, ригідності, фрустрації, агресивності), опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Роттера (загальний фактор) (для визначення типу здатності суб'єкта контролювати себе і свою поведінку, управляти ним, брати на себе відповідальність за те, що відбувається з ним і навколо);

– математико-статистичні: кількісний та якісний аналізи одержаних результатів для забезпечення об'єктивності діагностики та їх достовірності

Основні результати дослідження були представлені на XXII Всеукраїнської науково-практичній конференції «Могілянські читання 2019».

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 85 сторінок, основний зміст викладено на 77 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 3 рисунки, 1 додаток.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ**

Вступ розкриває актуальність теми магістерської роботи, сформовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та практичну базу дослідження, представлено наукову новизну і

практичне значення одержаних результатів, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «Теоретичні основи вивчення синдрому емоційного вигорання» досліджено, що синдром емоційного вигорання відноситься до числа феноменів особистісної деформації і являє собою багатовимірний конструкт, набір негативних переживань, що виникають внаслідок щоденного напруженого спілкування з високою емоційною насиченістю або когнітивною складністю, відповідальністю.

Синдром емоційного вигорання найбільш характерний для представників соціальних або комунікативних професій – системи «людина-людина» (медичні працівники, вчителі, менеджери, психологи, психотерапевти, психіатри, представники різних сервісних професій).

Емоційне виснаження проявляється у відчуттях емоційного перенапруження і в почутті спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі, як раніше. Виникає відчуття «спотворення», «притуплення» емоцій, в особливо важких проявах можливі емоційні зриви. Вигорання найбільш небезпечно на початку свого розвитку. «Вигораючий» співробітник, як правило, майже не усвідомлює симптоми хронічного емоційного стресу, тому першими помічають зміни в його поведінці колеги.

Дізнались наступні стадії або фази емоційного вигорання:

#### 1. Попереджувальна фаза

##### а) Надмірна участь:

- надмірна активність;
- відмова від потреб, не пов'язаних з роботою, витіснення зі свідомості переживань невдач і розчарувань;
- обмеження соціальних контактів.

##### б) Виснаження:

- почуття втоми;
- безсоння;
- загроза нещасних випадків.

#### 2. Зниження рівня власної участі

а) По відношенню до співробітників, пацієнтів:

- втрата позитивного сприйняття колег;
- перехід від допомоги до нагляду і контролю;
- приписування вини за власні невдачі іншим людям;
- домінування стереотипів в поведінці по відношенню до співробітників, пацієнтів - прояв негуманного підходу до людей.

б) По відношенню до решти оточуючих:

- відсутність емпатії;
- байдужість;
- цинічні оцінки.

в) По відношенню до професійної діяльності:

- небажання виконувати свої обов'язки;
- штучне продовження перерв в роботі, запізнення, вихід на пенсію завчасно;
- акцент на матеріальний аспект при одночасній незадоволеності роботою.

г) Зростання вимог:

- втрата життєвого ідеалу, концентрація на власних потребах;
- почуття переживання того, що інші люди використовують тебе;
- заздрість.

3. Емоційні реакції:

а) Депресія:

- постійне почуття провини, зниження самооцінки;
- безпідставні страхи, лабільність настрою, апатії.

б) Агресія:

- захисні установки, звинувачення інших, ігнорування своєї участі в невдачах;
- відсутність толерантності і здатності до компромісу;
- підозрілість, конфлікти з оточенням.

4. Фаза деструктивної поведінки

а) Сфера інтелекту:

- зниження концентрації уваги, відсутність здатності виконати складні завдання;
- ригідність мислення, відсутність уяви.

б) Мотиваційна сфера:



- відсутність власної ініціативи;
- зниження ефективності діяльності;
- виконання завдань строго за інструкцією.

в) Емоційно-соціальна сфера:

- байдужість, уникнення неформальних контактів;
- відсутність участі в житті інших людей або надмірна прихильність до конкретної особи;
- уникнення тем, пов'язаних з роботою;
- самодостатність, самотність, відмова від хобі, нудьга.

5. Психосоматичні реакції та зниження імунітету:

- нездатність до релаксації у вільний час;
- безсоння, сексуальні розлади;
- підвищення тиску, тахікардія, головний біль;
- болю в хребті, розлади травлення;
- залежність від нікотину, кофеїну, алкоголю.

6. Розчарування і негативна життєва установка:

- почуття безпорадності і безглуздості життя;
- екзистенціальний відчай.

Отже, синдром емоційно вигорання може протікати довгий час, аж до десятка років і більше. Він постійно прогресує, проходячи кілька стадій: дрібні «випадкові» недоліки на роботі, промахи, забування; зникає любов до своєї роботи, від роботи ставати противно, «нудно»; роздратування, злість; психосоматичні захворювання.

У другому розділі «Емоційне вигорання у педагогічній діяльності вихователя» визначено, що професія вихователя належить до стресових категорії, що вимагає великих резервів самоконтролю, одним з яких є емоційна стійкість вихователя, необхідна для подолання негативних змін, включаючи емоційне вигорання.

Синдром емоційного вигорання вихователів є відповіддю спеціаліста на тривалі стресові наслідки міжособистісного спілкування. Це комплекс, що складається з поведінкової моделі та психологічного досвіду, які безпосередньо впливають на рівень ефективності вихователя, психофізіологічний стан здоров'я та характер міжособистісних відносин як в системі "вихователь-колега", так і в системі "вихователь-дитина".

Розвиток синдрому емоційного вигорання має багато факторів. До них відноситься специфіка професійної педагогічної діяльності, що характеризується високим емоційним навантаженням та наявністю великої кількості емоційно пов'язаних факторів, які впливають на роботу вихователя і можуть викликати сильний стрес. Необхідність емпатії, співпереживання, моральної відповідальності за життя і здоров'я дітей, що йому довіряють, сприяють виникненню несприятливих емоційних станів і формуванню захисної поведінки.

Професія вчителя, педагога, дошкільного працівника (іншими словами, робота серця та нервів) вимагає щоденних, погодинних витрат психічної сили та енергії.

**У третьому розділі «Дослідження особливостей виникнення емоційного вигорання у вихователів»** ми дослідили у вихователів симптоми, що спричиняють емоційне вигорання. Такі як: емоційний дефіцит, емоційне відчуження, тривога і депресія, редукція професійних обов'язків, неадекватне вибіркове емоційне реагування.

Можна припустити, що педагогам зі сформованим синдромом емоційного вигорання, більш притаманні такі якості як: невротичність, депресивність, сором'язливість, вони більш схильні до зміни настрою.

Вихователі відчувають вплив психотравмуючих чинників, наростаюче напруження, яке виливається у відчай і обурення, нерозв'язність ситуації призводить до розвитку вигорання.

Згідно результатів можна зробити висновок, що на розвиток синдрому емоційного вигорання впливають як особистісні, так і організаційні чинники і ці чинники взаємно підсилюють один одного.

**У четвертому розділі «Подолання емоційного вигорання»** ми проаналізували отримані дані котрі показали, що існує певна закономірність прояву синдрому емоційного вигорання, що залежить від вікових і професійних криз вихователя. Дані, отримані в ході роботи, були проаналізовані і зіставлені між собою. Розроблений і проведений тренінг допоміг вихователям розібратися у своїх власних життєвих поглядах;

сприяти розумінню цінності та необхідності самопізнання; формувати навички психогігієни у повсякденному житті, знайти внутрішні ресурси для подолання емоційного вигорання.

Отже, після проведення експериментально-дослідницької роботи засобами тренінгу рівень емоційного вигорання суттєво зменшився.

## ВИСНОВКИ

1. На основі теоретико-методологічного аналізу ми визначили, що поняття вигорання використовується для позначення пережитого людиною стану фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в ситуації, що містять високі емоційні вимоги, які в свою чергу найбільш часто є наслідком поєднання надмірно високих емоційних затрат з хронічними ситуаційними стресами.

2. З'ясовано, що основними причинами емоційного вигорання в першу чергу є одноманітність роботи і напружений ритм, внаслідок яких з'являються фізична і душевна втома, яку не вдається зняти звичними засобами. А також визначено фактори емоційного вигорання – це:

- емоційно-насичене ділове спілкування;
- високі вимоги до постійного саморозвитку і підвищенню професійної компетентності;
- висока відповідальність за справу і за інших людей;
- висока динамічність і велика кількість службових контактів;
- необхідність швидкої адаптації до нових людей і швидко мінливих професійних ситуацій.

3. Відзначено, що виховний процес один з найскладніших видів діяльності людини, оскільки його ефективність залежить від знань вихователя фізіології та психології людини і пов'язана з здатністю проникати у внутрішній світ іншої людини і здійснювати на цій основі організаційні і педагогічні впливи. Педагогічна діяльність – це освітній та виховний вплив вихователя на дитину, спрямований на його особистісний,

інтелектуальний та діяльнісний розвиток, і водночас виступає основою його саморозвитку та самоосвіти. Крім особистих якостей, вихователь повинен відповідати високим вимогам: професійні знання, навички, вміння, необхідні для професійної діяльності.

4. Досліджено особливості емоційного вигорання вихователів за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко, «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Роттера. І виявили симптоми, що спричиняють емоційне вигорання. Це такі як: емоційний дефіцит, емоційне відчуження, тривога і депресія, редукція професійних обов'язків, неадекватне вибіркове емоційне реагування.

5. Розроблено і впроваджено програму тренінгу подолання емоційного вигорання у вихователів довели можливість його успішної корекції, суттєвого зниження рівня.

Відбулись покращення у такій шкалі як « тривога та депресія». Якщо раніше виявлено не сформованого с. 33 %, формуючого с. 29 %, сформованого с. 38 %, то зараз ми можемо побачити вже кращий результат – не сформований с. 52 %, формуючий с. 28 %, сформований с. 20 %.

Фаза «Психосоматичні та психовегетативні порушення»(ПСВП) раніше була 84 % сформованого с. і 16 % формуючого с., то зараз показники повністю змінилась на несформований синдром.

Також у вихователів зменшився рівень тривожності. Якщо раніше у 33 % був високий рівень, то зараз він зменшився до 26 %. І кращі показники у шкалі « емоційний дефіцит». Перше дослідження показало 42 % не сформований с., формуючий с. 31 %, сформований с. 27 %, зараз у 48 % не сформований с., формуючий с. 36 % , сформований с. 16 % .

6. Запропоновано рекомендації щодо запобігання виникнення емоційного вигорання у вихователів, що дають можливість знизити ризик виникнення зазначеної проблеми. Дане дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми подолання емоційного вигорання у вихователів дошкільних навчальних закладів. Виконана дипломна робота дозволяє

визначити низку актуальних питань. На наш погляд, перспективними можуть бути такі напрями роботи: вивчення психологічного здоров'я, дисбаланс між інтелектуально-енергетичними витратами та морально-матеріальними винагородами, невіршеність особистісних конфліктів та виявлення характеру їх впливу на продуктивність самореалізації особистості.

## **СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ**

*Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дипломної роботи*

1. Коробейнікова. А. С. Могилянські читання – 2019 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти : XXII Всеукр. наук.-практ. конф. : тези доповідей : Охорона здоров'я. Психологія. Фізичне виховання та спорт, Миколаїв, 11–16 листоп. 2019 р. ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2019. – С. 62–65.

## **АНОТАЦІЇ**

**Коробейнікова А.С. Подолання емоційного вигорання у вихователів.** – На правах рукопису.

Наукова робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Магістерська робота присвячена подоланню емоційного вигорання у вихователів.

У магістерській роботі висвітлені основні теорії, концепції вивчення емоційного вигорання. Визначені методики щодо діагностування стану емоційного вигорання у вихователів. Розроблені тренінгові заняття стосовно подання емоційного вигорання. Так само було розроблено рекомендації, щодо запобігання емоційного вигорання.

**Ключові слова:** емоційне вигорання; виснаження; подолання; вихователі.

**Korobieinikova A.S. Overcoming emotional burnout in caregivers.** – On the rights of the manuscript.

Scientific work for master's qualification in specialty 053 "Psychology". – Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2020.

The master's thesis is devoted to overcoming emotional burnout in educators.

In the master's work the basic theories, concepts of studying of emotional burnout are covered. Methods for diagnosing the state of emotional burnout in caregivers have been identified. Developed training sessions to overcome emotional burnout. Similarly, recommendations have been developed to prevent emotional burnout.

**Key words:** emotional burnout; exhaustion; overcoming; tutors.



