

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедрою

«_____» _____ 202__

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ У ВИХОВАТЕЛІВ ДИТЯЧОГО САДКА**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня вищої
освіти, групи М208П-з
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна

програма:

Психологія тренінгової роботи

Поплавська Ірина

Керівник: Сердюк Н.І.

Рецензент: Фролова О.В.

Запоріжжя – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ І ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИХОВАТЕЛІВ ДИТЯЧОГО САДКА	5
1.1. Загальна характеристика теоретичних уявлень про синдром професійне вигорання вихователів в психолого-педагогічній літературі	5
1.2. Професійні вимоги до вихователя закладу дошкільної освіти.....	13
1.3. Симптоми та чинники які провокують синдром професійного вигорання.....	16
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИХОВАТЕЛІВ ДИТЯЧОГО САДКА	27
2.1. Обґрунтування програми дослідження та проведення експерименту.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	30
Висновки до другого розділу.....	37
РОЗДІЛ III. ПОДОЛАННЯ І ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИХОВАТЕЛІВ ДИТЯЧОГО САДКА	37
3.1. Обґрунтування необхідності, доцільності використання тренінгової програми подолання і профілактики професійного вигорання у вихователів дитячого садка.....	37
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми подолання і профілактики професійного вигорання у вихователів дитячого садка.....	46
Висновки до третього розділу.....	51
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, у теперішніх умовах та реаліях, у швидкому напруженому русі життя, нервова система людей є перевантаженою. Через перевантаження виникає стрес, на фоні стресу у людини трапляється вигорання. Найчастіше професійне вигорання трапляється у сфері освіти, де педагоги, викладачі, вихователі, які зіштовхуються з проблемою «професійного вигорання». Через сильне психічне перенавантаження, велику відповідальність, високі вимоги до педагога, а також через постійний саморозвиток педагогічних умінь та навичок. Через постійний тривожний стан за безпеку дітей під час воєнного стану. Суттєвим стресогенним фактором є психологічне, й фізичне перенавантаження педагогів, які спричиняють виникненню синдрому «професійне вигорання» - тобто виснаження моральних, емоційних та фізичних сил, що не безслідно позначається на ефективності роботи педагога, на його емоції, поведінку, як на роботі, так і в дома. Професійне вигорання вихователів ЗДО є дуже великою проблемною сьогодення, тому що все більше педагогів відчувають емоційне виснаження, що негативно позначається на їх педагогічній діяльності. На сьогоднішній день синдром емоційного вигорання стає все більш розповсюдженим, і тому до цього явища все більше зростає цікавість (інтерес) серед різних галузевих фахівців: філософів, психологів, медиків, педагогів та ін.

За останні роки було проведено багато досліджень, присвячених тематиці емоційного вигорання, розроблених методик для допомоги зниженню, або запобіганню емоційного вигорання. Так, серед закордонних науковців вагомий внесок у вивчення професійного вигорання внесли: К.Маслач, Герберт Дж. Фройденбергер С. Джексон, А. Пайнс, У.Арнос, Р.Шварб, Ф.Сторлі, Л.Бредлі, Г.Дженет, Б.Фарбер, Дж.Сагер, Л.Томпсон, Дж.Чик, Д. Дирендонкт, В.Шауфелі, Х.Сиксма та інші. До кола українських науковців входять: Н.Булатевич, Ю.Жогно, Т.Колтунович, Л.Березовська, Л.Вербицька, Н.Грисенко, Н.Назарук, Т.Грубі, Т.Зайчикова, Л.Карамушка, С.Максимчук,

Т.Титаренко та інші..

У психологічній літературі розрізняють професійне та емоційне вигорання, тому нашу увагу привертає саме феномен професійного вигорання сучасних вихователів, які щоденно відчують на собі вплив багатьох стресових факторів та потребують фахової психологічної допомоги та підтримки. Саме це й обумовило вибір теми магістерської роботи “Психологічні особливості синдрому професійного вигорання у вихователів дитячого садка”.

Об’єкт дослідження: синдром професійного вигорання у вихователів ЗДО.

Предмет: психологічні особливості синдрому професійного вигорання у вихователів дитячого садка.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості прояву синдрому професійного вигорання у вихователів дитячого садка та розробити та впровадити програму подолання і профілактики професійного вигорання у вихователів.

Завдання:

1) Здійснити теоретичний аналіз симптомів та чинників які провокують професійне вигорання;

2) Визначення рівня професійного вигорання вихователів ЗДО;

3) Емпірично дослідити психологічні особливості професійного вигорання вихователів ЗДО.

4) Розробити програму подолання і профілактики професійного вигорання у вихователів дитячого садка.

Методи дослідження:

теоретичні методи – аналіз проблеми, узагальнення наукової літератури, що розкриває тему дослідження, систематизація, порівняння та узагальнення даних з метою обґрунтування понятійно-категоріального апарату дослідження та окреслення ключових характеристик професійного вигорання;

емпіричні методи – Опитувальник «Методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко». Опитувальник «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) Методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж.

Грінберга.

Емпірична база дослідження. У дослідженні брало участь 15 вихователів Закладу дошкільної освіти №2 «Ластівка» м. П'ятихатки.

Теоретична значимість:

Теоретична значимість вивчення цієї проблеми полягає у можливості розробки ефективних стратегій профілактики та корекції синдрому професійного вигорання у вихователів дитячих садків. Оптимізація умов праці, підвищення самосвідомості та розвиток стресостійкості можуть допомогти педагогічним працівникам уникнути негативних наслідків цього синдрому.

Практична значимість:

Практична значимість дослідження полягає у можливості вплинути на організацію робочого процесу та підвищити якість надання педагогічних послуг у дитячих садках. Шляхи оптимізації робочого навантаження, розвиток психологічної підтримки та впровадження програм саморозвитку можуть сприяти покращенню трудової ефективності та благополуччя педагогічних працівників.

Структура роботи: Дипломна магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, додатків і списку використаних джерел (всього 30 найменувань). Основний зміст магістерської викладено на 5- 54 сторінках. Робота містить 1 таблиць та 7 рисунки.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтувати та емпірично визначено особливості прояву синдрому професійного вигорання у вихователів дитячого садка та розроблено й впроваджено програму подолання і профілактики професійного вигорання у вихователів.

Проведений теоретико-методологічний аналіз симптомів та чинників які провокують професійне вигорання дозволив встановити, що професійне вигорання — це синдром емоційного, розумового та фізичного виснаження, спричинений тривалим психічним напруженням. Його негативними симптомами є депресія, втома, спустошеність, негативні професійні установки та небажання очікувати позитивних результатів у власному житті та професії.

Серед факторів, що впливають на виникнення професійного вигорання постійна робота в неробочий час, надмірні навантаження, «нездоровий» трудоголізм, бажання бути залученим до всіх процесів, а також монотонність роботи та відсутність значних результатів. Іншими словами, за наявності симптомів емоційного вигорання професійне вигорання не минуче.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей професійного вигорання вихователів ЗДО показало, що 33% вихователів мають високий рівень емоційного вигорання, 40% вихователів мають середній рівень, а 27% вихователів мають низький рівень емоційного вигорання. Детальне дослідження стадій емоційного вигорання вихователів дозволило визначити, що в стадії напруженості знаходяться 40%, в стадії резистенції 33% досліджуваних, і в стадії виснаження 27% вихователів. Ці результати вказують на те, що переважна більшість вихователів відчувають на собі емоційне вигорання та перебувають на стадії напруження й резистенції, що пояснює зниження зацікавленості в роботі, отримання задоволення від неї, швидкій втомлюваності, проявом емоційної напруги.

Дослідження самооцінки вихователями власних психічних станів

констатують наступне, що високий рівень тривожності зафіксовано у 20% вихователів, середній рівень – у 60 % та низький – у 20%, це є свідченням того, що будь які стресових питання, що стосуються робочих моментів, а також особистісних може викликати у досліджуваних підвищену тривожність. Також високий рівень фрустрації зафіксовано у 33% вихователів, середній рівень – у 47 % та низький – у 20%, такі дані вказують на те, що у вихователі все частіше під час виконання професійних обов'язків не виправдовуються їх очікування, через що вони в переважній більшості відчують стан фрустрації. Стосовно стану агресії, то серед вихователів високий рівень зафіксовано у 13% респондентів, середній рівень – у 20 % та низький – у 67%, що вказує на те, що вихователі добре контролюють власні негативні емоції та стани. Разом з тим, показник ригідності серед досліджуваних на високому рівні визначено у 40% вихователів, середній рівень – у 33%, та низький – у 27%, тобто вихователі при виконанні своїх професійних обов'язків все менше проявляють гнучкість та креативність у вирішенні нестандартних ситуацій, віддаючи перевагу усталеним алгоритмам дій.

Отримані результати обумовили розробку тренінгової програми подолання і профілактики професійного вигорання у вихователів дитячого садка метою якої було ознайомлення з поняттям «професійне вигорання», його причинами та наслідками, визначення шляхів профілактики та подолання «професійного вигорання», оволодіння сучасними антистресовими техніками.

Для визначення ефективності впровадженої програми було проведено повторно методика на визначення стадій вигорання. Отримані дані засвідчили її результативність та дієвість, тому серед респондентів показники стадії виснаження зменшилась, тобто вихователі під час участі в тренінгу змогли за допомогою різноманітних технік визначити свої ресурси та можливості в подоланні стану вигорання під час виконання професійних обов'язків. Також були розроблені рекомендації, спрямовані на профілактику виникнення професійного вигорання серед вихователів ЗДО.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Синдром емоційного вигорання в професійному спілкуванні. - СПб., Добродійко, 1999 .с. 1- 35.
2. Бещук-Венгерська Н.В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Методичний посібник / Бещук-Венгерська Н.В. - Вінниця: ММК, 2015.-39-45 с.
3. Варгата О.В. Кулешова О.В. Міхеєва Л. В. Психологічні чинники професійного вигорання педагогів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. Запоріжжя : КПУ, 2021. № 75(1). С. 68–72. (in Ukrainian). <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.13>
4. Гінгіна О.Д. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання». Семінар-тренінг для педагогічних працівників. ЗОШ I-III ступеня с. Новий Двір, 2012. 30с
5. Голубєва І.В. Еірник В.А. Стилї учіння студентів при викладанні конфліктології у ВНЗ СІЛА та України. Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська академія». Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2007. Т. 71. С. 26-29.
6. Грицук О.В. Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Харків, 2010. 23-32 с.
7. Дудяк. В. Емоційне вигорання / упоряд. Київ : Главник, 2007. с.128 –130.
8. Жогно, Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; наук. кер. І. Г. Головська; Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2009. 249- 230 с.
9. Зязюн І.А., Крамущенко Л.В. Кривонос І.Ф. та ін.; За ред. І. А. Зязюна. К.: Вища шк., Педагогічна майстерність: Підручник / 1997. 340-350 с.
10. Качур О. Профілактика професійного вигорання в закладах освіти: Психолог. 2010. № 40. С. 3-6.
11. Карамушка. Л.М, Зайчикова Т.В. Ковальчук О.С. Федосова Г.С. Філатова О.Ф. Дослідження синдрому “професійного вигорання” у вчителів. Філь. Київ: Міленіум. 2004. 20-25 с

12. Мирончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи: зб. наук.-метод. праць. Житомир: Вид-во Євенок О. О., 2017. С. 62–67. (in Ukrainian).
13. Мірошниченко А.О. Профілактика синдрому «Професійного вигорання» у працюючих і екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. Житомир Вид-во ЖДУ ім. І. Франка 2015. С.7-10.
14. Назарук Н.В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія». Київ, 2007. 22-30с.
15. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія, 2017. №1. С. 118–125. (in Ukrainian). <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2019-45-07>
16. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2011. 20 с.
17. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання : Психолог. – 2011. – № 14-15. – С. 49-54.
18. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Передмова // Вибр. твори: В 5 т. К., 1977. Т. 3. С 7.-10.
19. Федоришин Г.М., Кицмен Н.З. Соціально психологічні чинники професійного вигорання персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій Соціально-правові студії. 2020. Випуск 2 (8). С. 178–185.
20. Cherniss C. Long-term consequences of burnout: an exploratory study. Journal of organizational behavior, 1992. Vol. 13(1). P. 1–11.
21. Freudenberg H. J. Staff Burn-Out. Journal of Social Issues. 1974. P. 159–165
22. Gpinberg, D. (2004). Upravleniye stressom [Stress management]. St.Peterburg, 315 p.

23. Maslach. C. «Human Behavior», 1976 Электронный ресурс//Режим доступа/
URL: https://www.researchgate.net/publication/263847499_Burned-Ou.
24. MaslachC., JacksonS. The measuretofexperienced burnout. Jornal of occupa-
tional behavior, 1981. Vol. 2. P. 26–34.
25. Maslach, C., & Jackson, S. E. «The measurement of experienced burnout.» Jour-
nalof Occupational Behaviour, 1981 – Электронный ресурс//Режим доступа/URL.
26. Ogresta J. Relation Between Burnout Syndrome and Job Satisfaction Among
Mental Health Workers. / J. Ogresta, S. Rusac, L. Zorec // Croat Med J. 2008 черв.;
49(3): 364–374
27. Pines A., Aronson E. Career burnout: Causes and cures. – New York: Free Press.
– p.1988. – 257.
28. *Staff, A. O. L.* Charles Schwab's Fatherly Advice: Have a Passion for What You
Do -- and Diversify
29. <https://hub.kyivstar.ua/reviews/vyklyk-vygorannya>.
30. <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/>