

**Реферат**  
магістерської роботи  
**«Особливості прояву емоційного вигорання у педагогів»**  
магістрантки спеціальності 053 Психологія  
**Бородай Анастасії Сергіївни**

**Обсяг роботи** – 135 с. **Кількість таблиць** – 5 табл. **Кількість рисунків** – 5 рис.  
**Список використаних джерел** – 75 од.

**Об'єкт дослідження** – емоційне вигорання як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – особливості прояву емоційного вигорання у педагогів.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву емоційного вигорання у педагогів, а також розробити психологічний тренінг щодо профілактики та подолання емоційного вигорання у педагогів.

**Завдання дослідження:** розкрити сутність поняття «емоційне вигорання» в контексті основних підходів; проаналізувати специфіку прояву емоційного вигорання у педагогів; виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на прояв емоційного вигорання у педагогів; дослідити особливості прояву емоційного вигорання у педагогів та чинники, які впливають на її прояв; розробити психологічний тренінг для профілактики та подолання емоційного вигорання у педагогів.

**Методи дослідження:** теоретичні: (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи: (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних: метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики; вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

**Теоретичне значення результатів дослідження** полягає у: розкритті сутності поняття «емоційне вигорання» в контексті основних підходів; аналізі специфіки прояву емоційного вигорання у педагогів; виокремленні та характеристиці чинників, які впливають на прояв емоційного вигорання у педагогів.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти профілактиці та подоланню емоційного вигорання у педагогів. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву емоційного вигорання у педагогів.

**Висновки.** Аналіз літератури з даної тематики дозволяє нам сформулювати теоретичну позицію, згідно якої синдром емоційного вигорання розвивається в процесі професійної діяльності у формі стереотипу емоційної поведінки, що виявляється в особливостях професійного спілкування. Емоційне вигорання – це динамічний процес що виникає поетапно, в повній відповідності з механізмом розвитку стресу, коли в наявності всі три фази стресу: нервова напруга, резистенція (опір) і виснаження. Синдром емоційного вигорання – це особистісна деформація педагога внаслідок емоційно ускладнених та напружених відносин під час педагогічної взаємодії. Наслідки вигорання можуть проявлятися у когнітивних, емоційних чи мотиваційних змінах особистості та навіть психосоматичних порушеннях. До симптомів «вигорання» відносяться: зниження мотивації до праці, незадоволеність від роботи, конфлікти на робочому місці, хронічна втома, нудьга, виснаження, нервозність, постійне хвилювання, дратівливість, дистанціювання від учнів, колег. Вигорання включає ряд симптомів, однак всі симптоми синдрому не відчуються одночасно, тому що вигорання – це процес індивідуальний. Емоційне вигорання ініціюється комплексом чинників, що включають індивідуально-психологічні особливості (стресостійкість, емпатія, темперамент, тривожність, тощо) і специфічні особливості професійної діяльності емоційного характеру. З метою профілактики та подолання емоційного вигорання у педагогів було розроблено тренінг

**Ключові слова та словосполучення:** емоційне вигорання; емоційне вигорання у педагогів; стрес; напруга; виснаження; резистенція.