

Реферат
на кваліфікаційну (магістерську) роботу
**«Особливості попередження і подолання емоційного вигорання
у педагогічних працівників»**
магістрантки спеціальності 053 Психологія
Бондаренко Катерини Станіславівни

Обсяг роботи – 107 с. **Кількість таблиць** – 1 табл. **Кількість рисунків** – 3 рис. **Список використаних джерел** – 70 найменувань.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання педагогічних працівників.

Предмет дослідження – психологічні особливості процесів попередження і подолання емоційного вигорання у педагогічних працівників.

Мета дослідження – дослідити особливості попередження та подолання емоційного вигорання у педагогічних працівників.

Завдання дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до визначення феномену емоційного вигорання в психологічній науці, зокрема у контексті педагогічної діяльності; визначити причини, умови та чинники, що сприяють виникненню та розвитку синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників; дослідити особистісні та професійні передумови формування емоційного вигорання у педагогічних працівників; розробити та апробувати тренінгову програму попередження та подолання емоційного вигорання з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей педагогів.

Методи дослідження: – теоретичні включають в себе аналіз і синтез наукової літератури, систематизація, порівняння та узагальнення даних із джерел. Емпіричні охоплюють використання тестів і стандартизованих методик. Методи обробки та інтерпретації - описова статистика, кількісний і якісний аналіз. Дослідження та систематизація полягає у вивченні й упорядкуванні методів, інструментів і технік психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів полягає в поглибленні наукового розуміння феномену емоційного вигорання педагогів, уточненні його психологічних чинників, структурних компонентів та динаміки розвитку. Отримані результати сприяють удосконаленню наукових підходів до вивчення професійного вигорання, розширюють уявлення про ефективні теоретичні моделі попередження та подолання цього явища в освітньому середовищі.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання для розробки та впровадження ефективних програм психопрофілактики та подолання емоційного вигорання педагогічних працівників у закладах освіти. Запропоновані підходи, методи й рекомендації можуть бути застосовані у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, керівників освітніх установ з метою створення сприятливого психологічного клімату, підтримки емоційного ресурсу вчителів, підвищення їхнього професійного благополуччя

Висновки. Синдром емоційного вигорання - це комплекс психічних переживань педагогічних працівників, що виявляються в його працездатності, фізичному і психологічному благополуччі, міжособистісних відносинах, а також властивих серйозним життєвим ситуаціям. Встановлено концептуальні зближення понять «емоційне вигорання» і «кризова ситуація» для таких ознак, як систематичний характер особливих імперативних вимог до особистості; порушення звичних механізмів саморегуляції із загрозою життєдіяльності, обмежений вплив і уявлення у свідомості; крайня суб'єктивність критичного стану. Симптоматика синдрому емоційного вигорання є багатокомпонентною і охоплює фізичну, емоційну, поведінкову, інтелектуальну та соціальну сфери. Серед основних проявів: постійна втома, безсоння, дратівливість, апатія, тривожність, втрата мотивації, зниження продуктивності, емоційне відчуження, відчуття безнадії, зловживання психоактивними речовинами, відмова від соціальної активності. Симптоми можуть проявлятися з різною інтенсивністю й не завжди виникають одночасно, оскільки їхній розвиток залежить від індивідуальних особливостей особистості, а також умов праці та життя.

Ключові слова та словосполучення: емоційне вигорання, педагогічні працівники, саморегуляція, емоційний інтелект, психологічна стійкість.

