

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

В.о. завідувача кафедри

\_\_\_\_\_ Чаркіна О.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024р.

**ЗВ'ЯЗОК АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ ВЧИТЕЛЯ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ**  
**ДО ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ЗПП-20

ступінь вищої освіти бакалавр  
спеціальності 053 Психологія

**Фірсової Ірини Олександрівни**

Керівник канд. пед. наук, доцент  
кафедри практичної психології

**Остапчук О.Є.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

**Кривий Ріг – 2024**

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, *Фірсова Ірина Олександрівна*, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Фірсова І.О.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ УЧИТЕЛЯ.....	9
1.1. Теоретичний аналіз проблеми акцентуацій рис характеру особистості в психологічній науці.....	9
1.2. Психологічна характеристика синдрому професійного вигорання вчителя.....	18
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПУ АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ ВЧИТЕЛЯ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	24
2.1. Програма емпіричного дослідження .....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	27
2.3. Зміст корекційно-профілактичної роботи з педагогами.....	42
Висновки до розділу 2.....	43
ВИСНОВКИ .....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	48

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Психічне здоров'я української нації постає як першочергова мета і завдання державної політики в гуманітарній сфері. Розпорядженням Кабінету Міністрів України ухвалена Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року (Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [48]).

«Метою Концепції є створення цілісної, ефективної системи охорони психічного здоров'я, яка функціонує в єдиному міжвідомчому просторі, забезпечує покращення якості життя та дотримання прав і свобод людини» [48]. В основу Концепції покладене розуміння психічного здоров'я, як благополучного стану функціонування людини в особистому і професійному житті, володіння достатнім потенціалом для вирішення складних проблем і самовладання у стресових ситуаціях

Системний вплив на психо-соматичне здоров'я здійснюють фундаментальні соціальні чинники, передусім, професійна діяльність людини. Під впливом виробничого процесу виникає деформація особистості, посилюються і стають вираженими негативні риси характеру і поведінки, які знижують рівень психо-соматичного здоров'я фахівця, перешкоджають його самореалізації і знижують ефективність діяльності.

Негативні явища властиві професіям типу «людина – людини»: стреси, конфлікти, надмірне психічне напруження і виснаження. В таких несприятливих умовах посилюються властивості особистості, які підвищують ризики дисгармонії в психологічному розвитку. В їх числі – акцентуації характеру і темпераменту. Надмірна вираженість окремих рис особистості може підвищувати вразливість людини до певних ситуацій і соціального впливу, спричинювати професійну дезадаптацію і погіршення психічного самопочуття у формі «професійного вигорання».

Акцентуації характеру являються предметом чисельних психологічних досліджень, оскільки впливають на установки, поведінку, міжособистісну комунікацію, психо-емоційний стан особистості, її соціальну адаптацію. Явище «акцентуація» і поняття, яким воно позначається, досліджували психіатри і психологи, серед яких першими запропонували теоретичне обґрунтування і емпіричне вивчення феномену К. Леонгард [34], А. Личко [33], Е. Фромм [57], Г. Шмішек [58]. К. Юнг [68]. На разі рівноцінними у контексті активності використання являються класифікації акцентуацій характеру, розроблені К. Леонградом і А. Личко. Слід зазначити, що основний зміст поняття «акцентуація» в цих класифікаціях збігається. Акцентуації не є патологією, а лише крайнім ступенем відхилення від середньостатистичних показників («норми»). Надмірна вираженість окремих рис характеру може погіршувати психологічний і соціальних імунітет індивіда, але у поєднанні з іншими рисами особистості не заважає індивіду зберігати достатню ефективність соціального функціонування у певних ситуаціях і процесах.

Свій внесок у вивчення характеру і процесу його становлення, як складної системи стійких рис особистості, зробили Л. Карамушка [23, 24, 25], С. Максименко [36, 37], Н. Павлик [49, 50], Н. Побірченко [56], Татенко [62] та інші вітчизняні дослідники.

В прикладній і практичній психології велика увага приділяється зв'язку акцентуацій характеру особистості і її професійної діяльності, емпіричним шляхом перевіряється гіпотеза про вплив акцентуацій особистості на ефективність діяльності і, навпаки, вплив виробничого процесу на особистість. У будь-якому разі, йдеться про таке негативне явище, як «професійне вигорання» (емоційне, психічне, психологічне). Особливо гостро проблема «вигорання» проявляється, коли йдеться про професії типу «людина - людина». Такою є професія учителя. Психологічно виснажений учитель не здатен забезпечувати високий рівень освітнього процесу, уникає будь-яких організаційних змін, знижується вимогливість до своєї професійної діяльності,

ускладнюються міжособистісні зв'язки з колегами, учнями та їх батьками. Щоби запобігти професійному вигоранню учителя, необхідними є своєчасні організаційні і психологічні заходи.

Науково-педагогічний колектив Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України під керівництвом В. Панка розробили психо-корекційні програми з подолання стресу, психоемоційного врівноваження, розвитку механізму саморегуляції, системне використання яких дозволяє попереджати професійне вигорання у вчителів і негативні наслідки такого психо-соматичного стану фахівців [17]. У зазначеному напрямі працюють Г. Абаніна [1], Н. Булатевич [7, 8], Т. Зайчикова [18, 19], М. Корольчук [30],

Такі напрацювання є високо затребуваними у зв'язку з різким зростанням кількості осіб з нервово-психічними розладами (неврози, депресії, емоційні зриви). Значимими є психотехніки, розроблені такими психологами, як С. Кузікова [31], І. Матійків [35], Н. Пов'якель [52] та іншими фахівцями в галузі прикладної і практичної психології. Відкритими залишаються питання, пов'язані із визначенням умов гармонізації психо-фізичного і психологічного розвитку особистості фахівця в системі «людина - людина».

Актуальність проблеми зумовила вибір **теми дослідження**: *«Зв'язок акцентуації характеру вчителя зі схильністю до професійного вигорання»*.

**Мета дослідження**: теоретично обґрунтувати та емпіричним шляхом перевірити зв'язок типу акцентуації характеру зі схильністю до професійного вигорання вчителів закладу загальної середньої освіти.

**Об'єкт дослідження**: професійне вигорання як психічний стан особистості.

**Предмет дослідження**: взаємозв'язок типу акцентуації характеру з рівнем професійного вигорання вчителя закладу загальної середньої освіти.

**Завдання дослідження**:

1. Проаналізувати стан розробленості проблеми акцентуації характеру особистості в психологічній науці.

2. Вивчити причини і умови виникнення професійного вигорання в діяльності учителя.

3. Емпіричним шляхом вивчити взаємозв'язок типу акцентуації характеру особистості учителя зі схильністю до професійного вигорання.

4. Упорядкувати і апробувати корекційно-профілактичну програму щодо попередження і подолання проявів синдрому професійного вигорання учителів.

**Методи і методики дослідження.** Вирішення поставлених завдань здійснювалось за допомогою використання теоретичних, емпіричних та статистико-математичних методів:

*теоретичні:* історико-логічне вивчення наукових праць, теоретичний аналіз, абстрагування, систематизація (застосовувалися для узагальнення теоретичних підходів до визначення сутності та особливостей взаємозв'язку типу акцентуації характеру вчителя із схильністю до професійного вигорання);

*емпіричні:* психологічне спостереження, бесіда, методики: «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко); опитувальник «Психологічне вигорання» у професіях (Н. Водоп'янова, О. Старченкова); методика на визначення психічного вигорання (О. Рукавішніков); опитувальник для визначення акцентуації характеру (К. Леонгард - Г. Шмішек);

*статистичні:* описова статистика, коефіцієнт кореляції Спірмена.

**Практичне значення** результатів дослідження полягає в розробці програми комплексної діагностики змістових показників «професійного вигорання» учителів, а також в апробації корекційно-профілактичної програми з попередження і подолання наслідків «професійного вигорання» вчителя. Матеріали дослідження можуть бути використані в роботі психологічних служб закладів загальної середньої освіти з метою забезпечення психологічного супроводу професійної діяльності вчителів.

**Апробація результатів дослідження.** Узагальнені висновки оприлюднені на V Всеукраїнській міжгалузевій науково-практичній онлайн-конференції «Національна наука і освіта в умовах війни РФ проти України та сучасних цивілізаційних викликів» в межах XV Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти–2024» (27 березня – 2 квітня 2024 року).

**Емпірична база дослідження:** дослідження проводилося з січня по квітень 2024 року з педагогічними працівниками КГ № 10 КМР. У дослідженні брали участь 27 учителів, віком від 24 до 60 років (з них, 24 особи жіночої статі, 3 особи чоловічої статі).

**Структура кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (74 джерела). Робота вміщує 8 таблиць і 3 рисунки. Обсяг роботи становить 56 сторінок друкованого тексту.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ УЧИТЕЛЯ

### 1.1. Теоретичний аналіз проблеми акцентуацій рис характеру особистості в психологічній науці

Сучасна психологія вивчає феномен «акцентуація рис характеру» в проблемному полі загальної і вікової психології, психології особистості, психотерапії. Наукові пошуки спрямовані на виявлення біологічних, психологічних і соціальних чинників, які призводять до загострення, надмірного вираження окремих рис особистості, характеру, темпераменту. Характер особистості – це динамічна система (Л. Виготський), яка зберігає певну стійкість. Ведуться спостереження, як акцентуовані риси особистості впливають на поведінку і діяльність, психофізичний стан людини, процеси самореалізації, морального розвитку, соціалізацію у цілому. Акцентуованість рис характеру знижує пластичність психіки, а отже погіршує адаптивні можливості особистості [60].

Вперше поняття «акцентуація» був уведений в науковий обіг психіатрії фахівцями, які досліджували деструктивні форми психічного і психологічного розвитку особистості. Акцентуація окремих рис особистості гіпотетично вважалась причиною дисгармонійного розвитку, що проявлялась у підвищеній і вибірковій вразливості людини у певних психогенних ситуаціях при збереженні достатньої адаптивної спроможності в інших, психологічно благополучних ситуаціях.

Дослідження акцентуованих рис особистості займались П. Ганнушкин [11], К. Leonhard [70], А. Личко [33], Е. Фромм [59], Е. Шелдон [59], Е. Шостром [59] та інші вчені. Значний внесок у класифікацію особистостей за рисами характеру зробила психіатрична практика [11, 33, 70].

Наука спирається на достатню кількість описів випадків з проявленими акцентуаціями рис характеру: П. Ганнушкін систематизує дані про психопатичних особистостей [11], К. Леонград [34] описує акцентуйовані особистості, А. Личко – підліткові акцентуації [33]. Однак, такий підхід має свої методологічні обмеження, оскільки клінічний опис характеру особистості слугує лише для постановки діагнозу.

К. Леонгард вирізняв акцентовані риси характеру з-поміж інших за ознакою інтенсивності: вони проявляються в діапазоні клінічної норми з наближенням до патологічного стану. Відомий німецький психіатр на основі системного аналізу клінічних і неклінічних випадків розробив класифікацію акцентуацій рис характеру, до якої увійшли десять типів: ригідний, емоційний, демонстративний, педантичний, гіпертимний, дистимічний, афективно-лабільний, афективно-екзальтований, тривожний, емотивний. На основі такої класифікації Г. Шмішек [17] розробив опитувальник на виявлення акцентованих рис особистості [34, 70].

Важливо розрізнити явище акцентуації рис особистості і випадки порушення медичної норми, коли йдеться про розлади особистості (психопатія). Фахівці в галузі психіатрії чітко визначили, що у випадку акцентуації рис характеру одночасно не проявляються основні ознаки, які властиві психічним розладам: стабільність, поширення на всі сфери життя і активності індивіда (тотальність замість вибіркової), соціальна дезадаптація.

К. Леонгард розрізняє акцентуації рис характеру і темпераменту. На думку автора, певні акцентуації мають сильний зв'язок з темпераментом (у такому разі гранична вираженість певної риси залежна від темпу та інтенсивності поведінкових реакцій); від характеру залежить спрямованість інтересів і реакцій. Вчений підкреслює, що будь-яка індивідуальність передбачає певний «акцент», яскраву вираженість деяких рис особистості, відхилення від деякого середнього рис характеру і темпераменту. Вчений виділяє «чисті» і «комбіновані» типи акцентуйованих особистостей. У

випадку «комбінованої» акцентуованості завжди є переважання певного виду аномалії характеру [34].

Розмаїтість різних комбінацій акцентуацій рис характеру (особистості) К. Леонгард поділяє на дві великі групи: з переважанням екстравертованості або інтровертованості особистості. Екстравертовані особистості характеризуються переважанням «зовнішніх вражень», інтровертовані особистості занурені у внутрішній світ, «світ уявлень» [34]. Акцентуованим особистостям властиві поєднання акцентуованих рис характеру і особливостей темпераменту.

Акцентуованість певних рис особистості може ускладнювати лише на певному віковому проміжку, у деяких ситуаціях (психотравмуючих саме для цієї людини), як реакція на окремі види зовнішнього впливу. Отже, їх вплив локальний, ситуативний, що не призводить до системної десоціалізації і дисгармонії в особистісному розвитку. Проте, складність психодіагностики полягає у тому, що психопатія і акцентуованість рис особистості мають схожі симптоми, а з урахуванням різних форм прояву акцентуованих рис особистості (вираженої і латентної) ускладнюється завдання диференціації патологічних і відхильних форм особистісного розвитку. Акцентуовані особистості умовно можна віднести до «групи ризику», оскільки при несприятливій соціалізації, неправильному вихованні і під впливом неблагополучної соціальної групи посилюється ймовірність переходу надмірно вираженої риси характеру у патологічну форму.

Отже, К. Леонгард уточнює, що акцентуація – це індивідуальні риси, для яких характерна тенденція до патології. За умови високої вираженості такі риси можуть руйнувати структуру особистості, спричинювати поведінкові девіації, погіршувати статистику випадків субневрологічних переживань [70].

Теорія і емпіричні дослідження К. Леонгарда стали основою для розробки психіатром А. Личко власної класифікації акцентуацій рис особистості. Критеріальна основа такої класифікації узгоджується з типологією психопатій, що проявляється у таких типах: гіпертимний,

циклоїдний, сензитивний, шизоїдний, ітероїдний, конформний, психостенічний, параноїдальний, нестійкий, емоційно-лабільний, епілептоїдний. На думку вченого, акцентуації рис характеру не є аномаліями, це граничні варіанти медичної норми [33].

А. Личко зауважив, що більш коректним є вивчення явища акцентуації рис характеру, а не особистості. Така позиція робить понятійний апарат більш чітким, коректним використання термінів «акцентуація рис характеру», «акцентуїтована особистість», «акцентуація темпераменту». Утверджується розуміння, що акцентуїтована особистість – це нормальна особистість, яка розвивається в межах медичної норми. Підставою для цього слугує позиція П. Ганнушкіна, який переконував своєю психіатричною і психологічною практикою, що немає ідеальної людини, у кожної є свої особливості, чим вона вирізняється серед інших. Тому гармонійний тип розвитку – це здебільшого ілюзія, оскільки відсутні чіткі і валідні норми такого розвитку. Отже, і діагностувати відхилення неможливо. Значить, кожную особистість можна вважати акцентуїтованою з певною мірою припущення. Опоненти висувають такі контр-аргументи: гармонійний тип розвитку має свої виразні ознаки (врівноваженість, збалансованість психічних процесів), а отже, у разі порушення такого балансу можна з високою ймовірністю говорити про відхилення від норми (соціальної, медичної, психологічної) [33].

Отже, А. Личко під акцентуацією розуміє відчутне посилення окремих рис особистості, які проявляються через відхилення у поведінці людини і межують з патологією, однак їх інтенсивність не перевищує медичну норму. Акцентуація виникає, як тимчасове порушення адаптації особистості [33].

Між різними класифікаційними системами є певні відмінності при переважанні схожих характеристик. Зокрема, класифікація К. Леонгарда і психодіагностична методика, яка розроблена Г. Шмішеком, розрахована для підлітків, юнаків і дорослих, в той час, як класифікація А. Личко розроблялась для підліткової групи.

Акцентуація риси характеру – динамічне утворення, оскільки спроможне зазнавати змін під зовнішнім і внутрішнім впливом. Свідченням цього є перехід з прихованої у явну форму, зміщення з позиції «крайнього варіанту норми» у позицію «тенденція у напрямку до певної акцентуації», виникнення різних комбінацій акцентуєваних рис характеру та інші ознаки. Динамічні зміни акцентуацій рис характеру особистості поділяються за видами: перехід актуалізованої, проявленої акцентуації в латентну; наближення акцентуації до стану передпатології у разі впливу негативних соціальних умов; «міграція» певного виду акцентуації до акцентуацій інших видів, наближених за своєю психологічною природою; акцентуєваність нових рис особистості може нівелювати інші акцентуєвані риси характеру.

Грунтовно феномен аномалій характеру досліджує Б. Братусь. Вчений різноаспектно аналізує форми прояву девіантного розвитку особистості і зауважує на обмеженнях західної психології випадками психопатії (соціопатії). Перспективним є врахування широкого розмаїття аномальних рис характеру та їх поєднання, які в західній традиції термінологічно позначають «невроз особистості» [6].

В процесі теоретичного дослідження нас цікавили різні аспекти вивчення акцентуації рис характеру особистості. Н. Павлик досліджує явище акцентуації у контексті гармонізації характеру особистості; вивчається дисгармонійний тип розвитку особистості; висувається гіпотеза про виникнення дисгармонії через несформованість духовно-моральної самосвідомості особистості [50].

О. Вознюк в одноосібній монографії «Розвиток особистості педагога в умовах цивілізаційних змін: теорія і практика» (2013) проблему акцентуації рис характеру досліджує у контексті формування професійно важливих якостей особистості учителя, пропонує авторську модель розвитку особистості педагога з урахуванням негативних чинників і можливої деформації траєкторії особистісного саморозвитку сучасного педагога під впливом цивілізаційних змін [9].

Т. Гура аналізує чинники формування акцентуованих рис характеру учителя у зв'язку з процесом виникнення егоцентризму вчителя і пошуком психологічних засобів подолання негативного впливу цього психологічного феномену [14].

Вчені О. Моляко і О. Музика вивчають зв'язок акцентуацій рис характеру з процесом самореалізації, креативністю і творчістю. Оригінальними є висновки про вплив акцентуацій рис особистості на розвиток обдарованості. Емпіричне дослідження такого взаємозв'язку скеровувалось низкою логічних міркувань. Самореалізація являє собою процес повного розкриття здібностей і реалізації потенціалу людини. Самореалізація гармонізує особистісний розвиток, розширює творчі можливості людини [20].

Разом з тим, існує значний потенціал нереалізованих можливостей у найбільш здібної частини суспільства. Це свідчить про актуальність проблеми механізмів розгортання творчості. Досягнення особистості залежать від психологічних особливостей, творчі можливості проявляються через специфічні особистісні властивості. Типологічні чинники включені у процеси цілеспрямованої активності суб'єкта. Саме тому важливо вивчати індивідуально-психологічні особливості самореалізації особистості. Однак, особистість не завжди в процесі самореалізації досягає поставлених цілей. Робиться передбачення, що певні особистісні характеристики можуть утруднювати самореалізацію. Такими можуть бути акцентуовані риси характеру. З характером пов'язана саморегуляція діяльності індивіда; характер являє собою інструментальний рівень особистісного розвитку, володіє спонукальною силою у виборі людиною певного способу дії і моделі поведінки. Акцентуація характеру утруднює процес саморегуляції і, у такий спосіб, знижує ефективність самореалізації особистості. У такому розумінні, акцентуації рис характеру можна вважати «маркерами» ймовірних проблем, які виникають в життєдіяльності індивіда. Науковці визнають, що проблема опосередкованого впливу акцентуацій рис характеру особистості на процес

самореалізації і творчості залишається нерозв'язаною і потребує подальшого вивчення [20].

Самостійний предмет дослідження в прикладній психології становить вивчення психологічних особливостей акцентуацій рис характеру учителя, детермінанти розвитку акцентуацій в онтогенезі, зв'язок процесів професіоналізації і розвитку акцентуацій рис особистості педагога. В колі зору дослідників вплив акцентуацій рис характеру учителя на продуктивність його професійної діяльності; ведеться розробка психотехнік подолання професійно обумовлених акцентуацій рис особистості педагога [2, 6, 10, 15].

Під впливом професійної діяльності в структурі особистості і характеру особистості учителя з'являються акцентуовані риси. Такі індивідуальні відмінності виникають під впливом різних факторів, серед яких природні (властивості нервової діяльності, темперамент, психофізичне здоров'я), соціальні (оточення, виховання у дитинстві, сімейний стан, професійна діяльність). Неминучість таких змін проявляється через формування різноспрямованих тенденцій психологічного розвитку:

- 1) відбувається посилення якостей, які сприяють підвищенню ефективності професійної діяльності;
- 2) виникнення якостей особистості, які перешкоджають професійній діяльності і руйнують раніше створені підструктури особистості [15].

Також йдеться про порушення цілісності особистості, у зв'язку з чим, знижується адаптивність і результативність діяльності учителя. Чинники, які викликають саме такі негативні професійні зміни, розуміються як професійні акцентуації рис характеру педагога. Таких акцентуацій може бути досить велика кількість (сягати 12 видів та їх комбінацій на різних рівнях вираженості). У зв'язку з цим, профілактика і подолання негативного впливу акцентуацій рис характеру вчителя являється складною психологічною задачею, від цього залежить психологічний клімат в педагогічному і учнівському колективах, психо-соматичне здоров'я всіх суб'єктів освітнього

процесу [56]. Отже, велика множина форм прояву індивідуальності особистості сама по собі є процесом адаптації людини до мінливого середовища, до різних обставин і умов. Важливо зазначити, що фахівці в галузі психології і психіатрії дійшли висновку, що механізми адаптації являються єдиними, коли йдеться і про гармонійних, і про акцентуєваних, і про аномальних особистостей [21].

З урахуванням різних класифікацій акцентуацій рис характеру особистості (К. Леонгард, П. Ганнушкин, А. Личко та ін.) дослідниками виявлено найбільш поширені види акцентуацій: гіпертимний, дистимний, циклотимічний, збуджений, застрягаючий, педантичний, тривожний, емотивний, демонстративний, екзальтований [58].

Зв'язок між особливостями характеру педагога і специфікою його професійної діяльності проявляється через формування таких якостей: авторитарність, безкомпромісність, педагогічний тиск на особистість учня, суворість, домінантність та ін.

Значний внесок у вивчення індивідуальних відмінностей людини зробив К. Юнг. Видатний вчений, узгоджено з позицією К. Леонграда, ключовими рисами особистості вважав схильність до активного спілкування/комунікації і схильність до замкнутості; відповідно більш загальні риси характеру, які пов'язані з цими рисами - екстраверсія та інтроверсія. З екстраверсією пов'язані такі види акцентуації характеру, як екзальтованість, збудженість, демонстративність, чутливість, гіпертимність. Саме такі акцентуації у комплексному поєднанні спільно проявляються у педагога. Учитель з такими рисами характеру проявляє, зазвичай, підвищену активність, увагу до подій і реакції оточуючих, швидко відгукується на ініціативи інших [67, 68].

Інтроверсія корелює з такими рисами характеру, як педантичність, тривожність, психостенічність, істероїдність. Такі вчителі вирізняються дистантністю від оточуючих, незалежністю, інколи відчуженістю і самоізоляваністю від подій.



Свій відбиток залишає темперамент, визначає динамічні характеристики виникнення рис особистості. Практично, риси темпераменту і характеру утворюють цілісність – інтегральну характеристику, індивідуальність вчителя.

С. Максименко досліджує гентипові і середовищні фактори формування акцентуації рис характеру у структурі індивідуальності. Психічний рівень більш високий, ніж фізіологічний, тому виконує «вузлову» роль у встановленні співвідношення біологічного і соціального в структурі особистості. Спадковість трансформується у функціональні зв'язки з соціальним середовищем; спрацьовує принцип детермінізму – зовнішні впливи завжди опосередковуються внутрішніми умовами. Очікувано, що така проблема вивчається суміжними науками, міждисциплінарними галузями знань на перетині таких наук, як генетика, психологія, фізіологія. Синтезом генотипових і середовищних факторів являються поява акцентуйованих рис характеру особистості [36, 37].

Л. Помиткіна досліджує вплив рефлексії на акцентуації рис характеру у контексті ефективності педагогічної діяльності і учбової діяльності студентів [21]. Рефлексія виступає когнітивним механізмом, який забезпечує взаємозв'язок, інтеграцію всіх рис характеру особистості. Існує зв'язок рис характеру з особливостями захисної рефлексії у випадках сильного переживання суб'єктом негативних емоцій. Чим вищі показники захисної рефлексії (через переживання почуття невдачі, провини, образи, сорому і агресії), тим вища інтенсивність її впливу на риси характеру. Чим більш акцентовані риси характеру, тим більш сильно виражені конкретні показники захисної рефлексії [21].

## **1.2. Психологічна характеристика синдрому професійного вигорання вчителя**

Стан психічного і психологічного здоров'я працівників в освітніх організаціях являється предметом дослідження сучасної психології. В умовах війни зростає сила стресових ситуацій, накопичуються негативні емоції, зростає психологічна напруга, формуються патерни деструктивної поведінки. З урахуванням реалій сьогодення завданнями практичної психології на сучасному етапі являються: своєчасне виявлення симптомів професійної деформації фахівців, які працюють в системі «людина - людина», уточнення меж норми і патології стосовно інтенсивності прояву індивідуальних рис особистості, визначення найбільш ефективних засобів діагностики професійного вигорання, готовність здійснювати профілактику негативних тенденцій функціонування фахівця в професійній діяльності (первинну, вторинну, третинну), впроваджувати програми розвитку саморегуляції і саморозвитку фахівців [3, 4, 5, 16].

«Ядерним» утворенням синдрому професійного вигорання особистості фахівця виступає професійний стрес (стрес, викликаний виробничим процесом). Специфіка такого типу стресу в його походженні: ідеться про невідповідність психо-фізичних ресурсів фахівця і вимог, що висуваються до його діяльності. Також, така невідповідність загострюється через високу складність і обсяг професійних задач. Руйнівний вплив стресу полягає у тому, що фахівець через надмірну психологічну напругу починає застосовувати у складних (незнайомих або конфліктних) ситуаціях деструктивні поведінкові стратегії. Психологічне виснаження пришвидшується через низьку функціональність механізмів саморегуляції [18, 19, 27, 28].

В психологічній науці оформилась консолідована думка стосовно феномену «професійного вигорання». Домінує розуміння, що таким терміном позначається негативний психічний стан особистості, який виникає під впливом і у процесі професійної діяльності. Типові симптоми синдрому

професійного вигорання такі: швидка втомлюваність, підвищена особистісна тривожність, негативізму у ставленні до себе та інших колег, хронічний стрес, емоційна неврівноваженість, зниження інтересу до професії, тенденція до усамітнення, зниження активності та інші прояви [23, 40].

Шляхом систематизації знань про симптоми і чинники професійного вигорання вченими виявлені структурні компоненти: особистісний, поведінковий, управлінський. Логічно, що професійне вигорання спряжене з деструктивними внутрішньо особистісними процесами (пов'язаними з акцентуацією окремих рис характеру), деструктивною поведінкою і неефективними стратегіями самоменеджменту [24, 45].

Дослідники виокремлюють чотири стадії формування синдрому професійного вигорання: стадія невротизації, стадія психо-фізичного виснаження, стадія низької ефективності професійних функцій, фаза професійної деформації (деперсоналізація, редукція).

Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко, В. Лагодзінська, В. Івкін, О. Ковальчук шляхом комплексного вивчення проблеми психічного здоров'я освітян в умовах війни приходять до таких висновків: у педагогів посилились тривожність, агресивність, роздратованість, домінування негативних емоцій, песимізм. Разом з тим, фрустрованість вчителів знижуються у разі кар'єрного зростання [23].

В. Тесленко аналізує синдром професійного вигорання у педагогів закладів загальної середньої освіти різного типу. В основу дослідження покладено розуміння синдрому професійного вигорання як сукупності взаємопов'язаних компонентів – когнітивного, афективного, самоорганізаційного. Виокремлено такі ознаки синдрому професійного вигорання, як неадаптивний стан (результат тривалого психологічного напруження через невдоволення своєю діяльністю), дисфункціональність в професії, деформація професійного «Я» (переважання негативного

самосприйняття і самоствалення, зниження самооцінки). Фаза професійного вигорання визначається шляхом аналізу готовності педагога до оптимального функціонування в освітньому процесі. Дослідниця вивчає негативний вплив такого психосоматичного стану на особистісний розвиток учителя і подальше професійне становлення. Пропонується програма профілактики професійної деформації, своєчасне попередження негативної тенденції шляхом актуалізації і примноження внутрішньо особистісних ресурсів педагога з використанням техніки самоменеджменту, формування саногенного мислення, посилення суб'єктності, готовність до самозмін і самовдосконалення [63].

Л. Бегун-Трачук систематизує знання про професійне і емоційне вигорання у вітчизняній і зарубіжній психології. Предметно вивчаються дисфункції (антимотиваційна, антикогнітивна, дерегулятивна). Причинами появи симптомів професійного вигорання дослідниця називає хронічний стрес, перенавантаження професійними справами, нервові виснаження через спонтанність ситуацій в процесі взаємодії з різними суб'єктами освітнього процесу. Одночасна представленість таких симптомів поступово погіршує психо-соматичне здоров'я педагога. За результатами емпіричного дослідження зроблено висновок про більшу виснаженість педагогів приватних закладів освіти [3].

Н. Павлик вивчає феномен професійного вигорання в широкому контексті проблеми гармонізації характеру особистості. Різномасштабно вивчається процес характероутворення, психологічні чинники розвитку дисгармонії особистості на основі теорій психотерапії, обґрунтовуються механізми гармонізації характеру особистості [49, 50].

Науковий і практичний інтерес становили дослідження синдрому професійного вигорання у фахівців професій типу «людина - людина», а також професіях підвищеного ризику (лікарі, рятувальники, менеджери, підприємці).

Л. Карамушка і Г. Гнускіна досліджують особливості синдрому професійного вигорання у підприємців. Виявлений зв'язок симптомів

професійного вигорання з особистісними характеристиками підприємців, мотивацією і установками особистості, включеністю у роботу, соціально-демографічними факторами [47].

Л. Лотоцька-Голуб вивчає синдром професійного вигорання лікарів, аналізує соціально-психологічні чинники резистентності. Йдеться про особливості професійної діяльності типу «людина - людина». Професія лікаря має схожі характеристики з професією вчителя: високе напруження виробничого процесу, швидке виснаження через інтенсивні контакти з людьми, пришвидшений процес деперсоналізації, виснаження, перевтома. Підтверджена гіпотеза про зв'язок індивідуально-психологічних і когнітивно-стильових особливостей діяльності фахівця з особливостями резистентності до соціально-психологічних чинників емоційного вигорання; підтверджений зв'язок резистентності з якостями особистості (відповідальність, емпатійність, витривалість). Виявлено кореляційні зв'язки: успішні моделі поведінки спряжені з поєднанням екстраверсії і стресостійкості; неефективні моделі поведінки домінують при поєднанні інтроверсії і нерезистентності [32].

Колектив дослідників Е. Михлюк, Л. Перелигіна, Н. Афанасьєва визначили психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій фахівців в професійній сфері підвищеного ризику, обґрунтували модель базових якостей особистості [55]. Встановлено негативний вплив акцентуацій рис характеру на реалізацію професійних функцій в індивідуальному і груповому режимі. Зафіксований діапазон проявів симптомів професійного вигорання. Крайні значення варіюють від незначних ознак дезадаптації до психо-соматичних порушень. Внаслідок системного і систематичного впливу виробничого процесу у фахівця змінюються риси особистості, стають акцентуйованими деякі риси характеру. Звертається увага на короткий час формування акцентуацій рис характеру у зв'язку з негативним і сильним впливом на психіку екстремальних ситуацій [55].

Т. Перепелюк і І. Куделя узагальнюють висновки емпіричного вивчення симптомів професійного вигорання вчителів закладів загальної освіти. Наголошуються, що професія вчителя емоційно перенавантажена, порівняно з іншими професіями типу «людина - людина»; вивчається зв'язок симптомів професійного виснаження з рівнем розвитку професійної свідомості і самосвідомості [54].

Т. Зайчикова аналізує соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Теоретичним і емпіричним шляхом перевіряється гіпотеза про соціальні і психологічні чинники, які спричинюють хронічний стрес у педагогів і суттєве погіршення їх психо-соматичного стану через негативний вплив професійної діяльності. З метою попередження появи негативних симптомів пропонується просвітницька робота з вчителями, проведення комплексної діагностики вчителів, застосування психокорекційних і психотерапевтичних програм [18, 19].

Синдром професійного вигорання вчителів на системному рівні вивчають Л. Карамушка, С. Кузікової, С. Максименко, М. Смульсон та інші вітчизняні дослідники. У форматі колективного дослідження обґрунтовуються технології підготовки педагогів до професійної діяльності в умовах соціальної напруженості, гендерні аспекти синдрому професійного вигорання педагогів [25].

Згідно предмету дослідження особливо значимими є висновки про переважання особистісного компоненту у формуванні синдрому професійного вигорання. Саме від характерологічних особливостей фахівця багато в чому залежить процес формування тенденції до наростання емоційного вигорання. Передусім, йдеться про акцентуації рис характеру і темпераменту особистості. Це означає, що саме у цьому напрямку слід поглибити психологічні дослідження.

## Висновки до розділу 1

Проблема психологічного здоров'я фахівців професій типу «людина - людина» перебуває у центрі психологічних досліджень. Вчені ведуть активні пошуки факторів, які зумовлюють симптоми синдрому професійного вигорання. Впливовими визначено появу і вплив акцентуацій рис характеру і темпераменту фахівця. Зв'язок акцентованих рис особистості і явища професійного вигорання у зв'язку з цим набуває першочергової значимості.

В основу дослідження покладено розуміння, що акцентуйовані риси характеру вибірково проявляється у деяких ситуація і людина стає вразливою лише до певних зовнішніх стимулів-провокаторів; виявлено зв'язок між комбінацією акцентуйованих рис характеру з інтенсивністю і динамікою наростання синдрому професійного вигорання учителя.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПУ АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ ВЧИТЕЛЯ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

### 1. Програма емпіричного дослідження

Для вивчення акцентуацій рис характеру і стану професійного вигорання вчителів була розроблена програма емпіричного дослідження. Така програма спрямовувалась на виконання дослідницьких завдань:

- 1) діагностика рівня професійного вигорання педагогів (за показниками психічного вигорання);
- 2) виявлення типу акцентуації характеру;
- 3) вивчення зв'язку між рівнем психічного вигорання і типом акцентуації характеру.

Комплексна діагностика включала в себе такі методи і методики:

- методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко);
- методика «Психологічне вигорання» у професіях (Н. Водоп'янова, О. Старченкова);
- методика на визначення психічного вигорання (О. Рукавішніков);
- методика для визначення акцентуації характеру (К. Леонгард - Г. Шмішек);
- непараметричний метод Спірмена для вивчення сили і напрямку кореляційного зв'язку.

Вибір двох перших діагностичних методик зумовлювався принципом взаємодоповнюваності і об'єктивності вимірювальних процедур, орієнтацією на виявлення симптомів, типових ознак виснаження і акцентуації характеру.

Також, заради коректності термінології нами враховувалась практика використання близьких за змістом понять: «вигорання», «професійне



вигорання», «психічне вигорання», «емоційне вигорання», «психологічне вигорання».

1) *Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка*

Дана методика активно використовується в психологічних дослідженнях для виявлення стану емоційного вигорання за різними симптомами з урахуванням їхніх компонентів. Діагностична процедура передбачає врахування компонентів «вигорання», за якими організована класифікація симптомів. Фази сформованості або процесу формування «емоційного вигорання» такі: напруження, резистенція, виснаження.

Фаза «напруження» представлена такими симптомами: тривога, безвихідність, переживання психотравми, незадоволеність собою.

Фаза «резистенції» проявляється через такі симптоми: неадекватна емоційна реакція, підвищена психофізична виснаженість і швидка перевтома, тенденція до усамітнення, апатії. На такому зниженому емоційному фоні професійна діяльність перестає бути сферою самореалізації, повної особистісної включеності.

Фаза «виснаження» - найбільш небезпечна, оскільки її проявами являються незадоволеність професійною діяльністю і самим собою як професіоналом, конфліктний тип комунікації, заперечення і надмірна критика стосовно своїх колег і діяльності, внутрішня спустошеність, погіршення психосоматики.

Інтерпретація результатів діагностики скеровується питаннями, які стосуються професійної діяльності (ймовірного фактору емоційного спустошення); стосуються факторів, які найбільше погіршують психосоматичний стан, і визначення тих якостей і характеристик, які потребують першочергової корекції.

2) *Методика «Визначення психічного «вигорання» (О. Рукавішніков)*

Дана методика являє собою опитувальник, за допомогою якого вивчаються такі симптоми вигорання, як виснаження, особистісне дистанціювання, мотивація (особистісна, професійна). Названі параметри

наближені або співпадають за змістом з тими, які представлені в діагностичній методиці В. Бойка. З урахуванням цього, дана методика використовувалась, як допоміжна.

Психічне вигорання вимірюється на таких рівнях: індивідному, міжособистісному, мотиваційному. З урахуванням результатів перших двох методик можливою стає цілеспрямована психокорекційна робота з педагогами.

3) *Методика «Психологічне вигорання» у професіях (система «людина-людина»); розробники Є. Водоп'янова, О. Старченкова)*

Методика носить прикладний характер: «вигорання» вивчається під впливом певного виду діяльності, передусім, професійної. Перевага надається професіям типу «людина – людина». Діагностуються характерні ознаки психологічного вигорання: виснаження, деперсоналізація; редукція особистих досягнень. Такі симптоми визначені дослідниками «вигорання» К. Маслач і С. Джексон. Практична значимість розробленого діагностичного засобу пояснюється наявністю двох варіантів опитувальників – для менеджерів і окремо для педагогів.

4) *Особистісний опитувальник для визначення акцентуації характеру (К. Леонгард - Г. Шмішек).*

Базовою в нашому дослідженні виступала діагностична методика на виявлення акцентуації рис характеру і темпераменту. Можливості методики охоплюють 10 типів акцентуацій. Перші чотири, за задумом розробника, являються акцентуаціями рис характеру (демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий), наступні шість – акцентуаціями темпераменту (гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязкий, циклотимічний, афективний, емотивний)[[https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika\\_temperamentu\\_i\\_kharakteru/metodika\\_viznachennja\\_akcentuacij\\_kharakteru\\_k\\_leongard/13-1-0-73](https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/metodika_viznachennja_akcentuacij_kharakteru_k_leongard/13-1-0-73)].

Результати комплексної діагностики подані нами у параграфі 2.2.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження зв'язку акцентуації характеру та професійного вигорання у педагогів було організовано і проведено на базі КГ № 10 КМР протягом лютого 2024 року. У дослідженні брали участь 27 учителів віком від 24 до 60 років; з них жінок – 24, чоловіків – 3.

Емпіричне дослідження було проведено у кілька етапів:

- 1) вибір методів діагностики відповідно до об'єкту і предмету дослідження;
- 2) вивчення зв'язку типу акцентуації характеру вчителя і схильності до професійного вигорання;
- 3) проведення кореляційного аналізу, інтерпретація емпіричних даних.

Результати вивчення рівня емоційного вигорання з використанням методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко) узагальнені у таблиці 2.1. Треба зазначити, що з учителями була проведена пояснювальна бесіда стосовно мети і завдань діагностики, був обраний зручний час для кожного учителя.

Таблиця 2.1

### Результати діагностики емоційного вигорання учителів (методика В. Бойко)

№	Стаж	Напруження			Резистенція			Виснаження		
		А	В	С	А	В	С	А	В	С
1	21					+				
2	18						+			
3	5	+								
4	22					+				
5	19					+				
6	23						+			
7	10		+							
8	27								+	
9	18					+				

10	24						+			
11	22						+			
12	21								+	
13	19					+				
14	11		+							
15	17					+				
16	18						+			
17	9		+							
18	7		+							
19	15						+			
20	5		+							
21	4	+								
22	30								+	
23	28						+			
24	6		+							
25	5		+							
26	26						+			
27	16					+				

*Примітка:* А – «несформована»; В – «у стадії формування»; С – «сформована».

Аналіз індивідуальних показників емоційного вигорання виявив факт переважання часткової або повної сформованості фаз емоційного вигорання: напруження, резистенція, виснаження. На стадії формування або сформованості перебувають педагоги зі стажем від 15 до 30 років, що у цілому підтверджує закономірність: схильність до емоційного вигорання посилюється із зростанням кількості років професійної діяльності. Ситуація погіршилась у період епідемії ковід і через війну (згідно опитування педагогів). Симптоми емоційного вигорання учителів стали проявлятися раніше, ніж середньо-статистичні показники у доковідний і довоєнний час. Це підтверджується такими емпіричними даними: у педагогів зі стажем від 5 до 11 років на стадії формування проявились симптоми напруження. У благополучній соціальній ситуації саме на цей «професійний» вік припадає

найбільш продуктивний період педагогічної діяльності вчителя, який супроводжується оптимізмом, позитивною емоційною зарядженістю і прагненням самореалізації. Дистанційна форма навчання у даному контексті також виступає негативним фактором, через який погіршується психологічне благополуччя учителя.

Узагальнені результати діагностики подані у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Кількісний аналіз вивчення стану емоційного вигорання у вчителів (%)

№ з/п	Компоненти/фази	Несформована	У стадії формування	Сформована
1.	Напруження	7,4	11,1	22,2
2.	Резистенція	-	18,5	25,9
3.	Виснаження	-	14,8	-

Кількісний аналіз показав, що по усіх компонентах емоційного вигорання домінує стадія «формування» і лише за показниками «напруження» у двох педагогів (7,4%) зафіксована фаза «несформована». Разом з тим, не виявлено жодного педагога зі сформованою стадією «виснаження», як крайнього випадку емоційного вигорання особистості. Порівняльний аналіз відсоткового розподілу свідчить про те, що у більшості досліджуваних всі три компоненти емоційного вигорання вже перебувають на етапі формування. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність своєчасної психологічної допомоги учителям психо-корекційного характеру з одночасними управлінськими рішеннями стосовно педагогічного навантаження учителів і покращення психологічного клімату у колективі.

Негативними результатами можна вважати достатньо помітний відсоток учителів, у яких «напруження» і «резистенція» сформовані (22,2 % і 25,9 % відповідно). Це означає, що близько половини колективу (48,1%) переживають негативні емоції, стабільно перебувають у напруженому психо-емоційному стані, вирізняються підвищеною тривожністю, апатією,

емоційною неврівноваженістю, розчаруваннями в обраній професії, бажанням усамітнюватися, уникати ініціативи і педагогічної творчості.

Діагностичний метод вимірювання стану емоційного вигорання (В.Бойко) дозволяє уточнити вираженість окремих симптомів по кожному компоненту: напруження, резистенція, виснаження. У таблиці 2.3 представлений кількісний аналіз симптомів емоційного вигорання, виявлених у вчителів під час діагностики.

Таблиця 2.3

Аналіз стану сформованості домінуючого симптому емоційного вигорання (методика В.Бойка)

	Компоненти											
	Напруження				Резистенція				Виснаження			
Симптоми	1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	2.4	3.1	3.2	3.3	3.4
Кількісні показники (%)	12,3	10,3	2,4	16,3	4,7	1,5	18,5	27	12,6	3,7	3,7	10,3

*Примітка:*

- «Напруження»: 1.1 переживання психотравмуючих обставин; 1.2 незадоволеність собою; 1.3 «загнаність у кут»; 1.4 тривога й депресія;
- «Резистенція»: 2.1 неадекватне вибіркоче емоційне реагування; 2.2 емоційно-моральна дезорієнтація; 2.3 розширення сфери економії емоцій; 2.4 редукція професійних обов'язків;
- «Виснаження»: 3.1 емоційний дефіцит; 3.2 емоційне відчуження; 3.3. особистісне відчуження (деперсоналізація); 3.4 психосоматичні та психовегетативні порушення.

Кількісний і якісний аналіз показав, що педагоги частіше переживають тривогу (16,3%) і чутливі до психотравмуючих обставин (12,3%), коли йдеться про стан «напруження». Разом з тим, помітним є зростання незадоволеності собою, негативне ставлення до себе, що веде до зниження самооцінки і формування негативного «Я». Однак, позитивним можна вважати той факт,

що лише один респондент підтвердив переживання безвихідності, інші учителі попри труднощі об'єктивного і суб'єктивного характеру орієнтовані на конструктивну поведінку.

Психоемоційний стан «резистенція» проявився переважно через тенденцію до збереження, економії емоцій у професійній взаємодії (18,5%). Майже третина учителів (27%) спрощують свої педагогічні завдання задля економії психоемоційних ресурсів.

Стан «виснаження» проявився у меншій кількості учителів, проте, 12,6% з них, підтвердили дефіцит позитивних емоцій, вичерпність емоційного потенціалу. Також, близько 10% респондентів засвідчили наявність психовегетативних порушень, погіршення фізичного і психологічного здоров'я.

Комплексна діагностика включала застосування опитувальника «Психологічне вигорання» (Н. Водоп'янова, О. Старченкова). Відповідно до змістового наповнення конструкту «емоційне вигорання», який запропонували К. Маслач і С. Джексон, діагностична процедура включала емпіричне вивчення таких компонентів, як емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень. Узагальнені результати подані у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівневий розподіл респондентів за субшкалами психологічного вигорання (Н.Водоп'янова, О.Старченкова)

Субшкала/Рівень	Низький рівень (кількість осіб, %)	Середній рівень (кількість осіб, %)	Високий рівень (кількість осіб, %)
Емоційне виснаження	9 (33,3%)	16 (59,3 %)	2 (7,4%)
Деперсоналізація	12 (44,4%)	11 (40,7%)	4 (14,8%)
Редукція особистих досягнень	6 (22,2%)	18 (66,7%)	3 (11,1)

Рівневий розподіл учителів за показником «емоційне виснаження» подано на рисунку 2.1. Емоційне виснаження високого рівня проявилось у двох педагогів (7,4%). Такий результат дещо вищий за результат діагностики (методика В. Бойко), проте така розбіжність непринципова. Разом з тим, наявність педагогів з високим рівнем емоційної виснаженості може свідчити про початок негативної тенденції в освітньому процесі і психологічному кліматі в педагогічному колективі. З часом високий рівень може стати властивим й іншим вчителям, якщо не вжити невідкладних профілактичних психологічних заходів.

Очевидно, що більшість вчителів (59,3%) підтвердили наявність емоційного виснаження на середньому рівні. Помірність емоційної виснаженості – також негативне явище, оскільки свідчить про зниження у вчителів психоемоційного тону, зростання апатії, схильність до негативних оціночних суджень тощо. Такий результат може тлумачитися, як «емоційне виснаження на стадії формування» (за методикою В. Бойка).

Низький рівень емоційної виснаженості виявлено у третини вчителів (33,3%). Власне, саме такий відсоток членів педагогічного колективу можна вважати психологічно благополучним. З переважною більшістю педагогів (об'єднана група вчителів з середнім і високим рівнем емоційної виснаженості становить 66,7%) потрібні системні психопрофілактичні і психо-корекційні заходи.



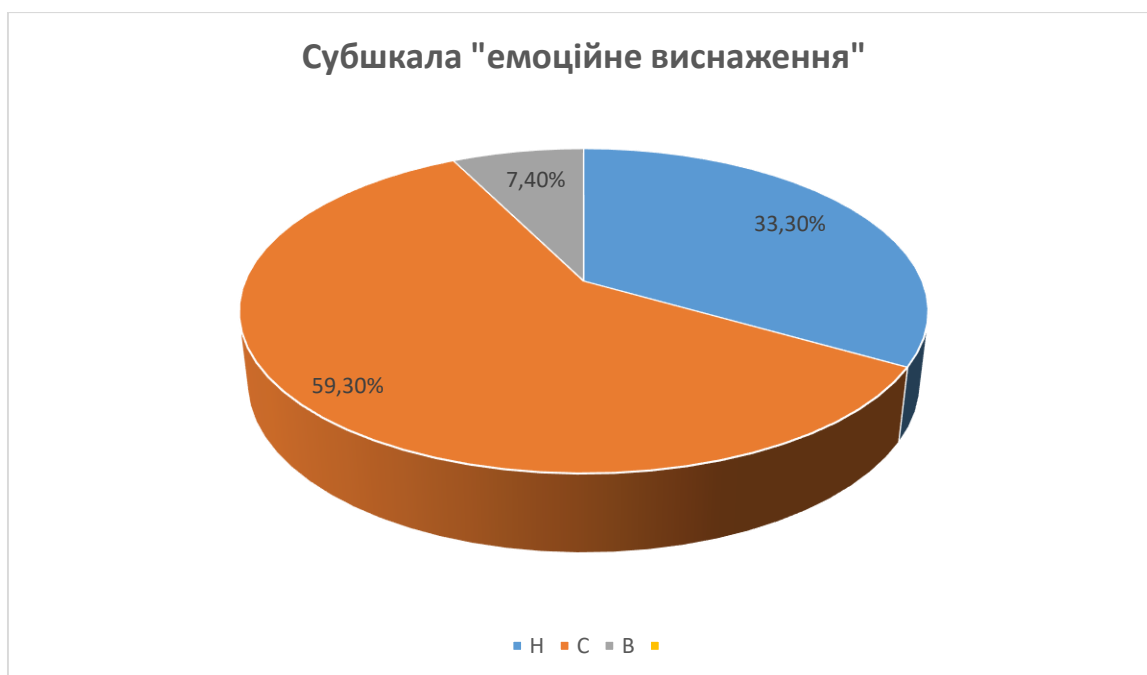


Рис. 2.1. Рівневий розподіл учителів за субшкалою  
«емоційне виснаження»

*Примітка:* Н – низький рівень; С – середній рівень; В – високий рівень

Кількісний аналіз стану емоційного вигорання за показником «деперсоналізація» поданий на рисунку 2.2. Деперсоналізація високого рівня властива 14,8% педагогам; у таких вчителів переважає негативне ставлення до колег і учнів, професійної діяльності у цілому; частими є випадки конфліктного вирішення професійних проблем. Такий учитель постійно намагається спростити завдання, обмежити свої професійні повноваження, чинить опір інноваційним змінам. Вчителі на середньому рівні деперсоналізації (40,7%) демонструють подібну поведінку і ставлення, але з менш вираженою деструктивністю. Наявність педагогів з низьким рівнем деперсоналізації свідчить, скоріше, про існування негативної тенденції в її «зародковому» стані. Важливим є факт, що високий рівень деструктивності проявили вчителі з середнім або високим рівнем емоційного виснаження.



Рис. 2.2. Рівневий розподіл учителів за субшкалою  
«деперсоналізація»

*Примітка:* Н – низький рівень; С – середній рівень; В – високий рівень «Редукція особистих досягнень» на високому рівні проявилась у 11,1% респондентів. У таких вчителів усталеною є мотивація на зниження рівня домагань, знецінення власних здобутків і, як можливий наслідок, колег (учнів). Переважає песимізм, негативізм, заперечувальна позиція, пасивність тощо. Такі психологічні і професійні характеристики властиві учителям з середнім і низьким рівнями «редукції», але з менш вираженими негативними ознаками (рис. 2.3).

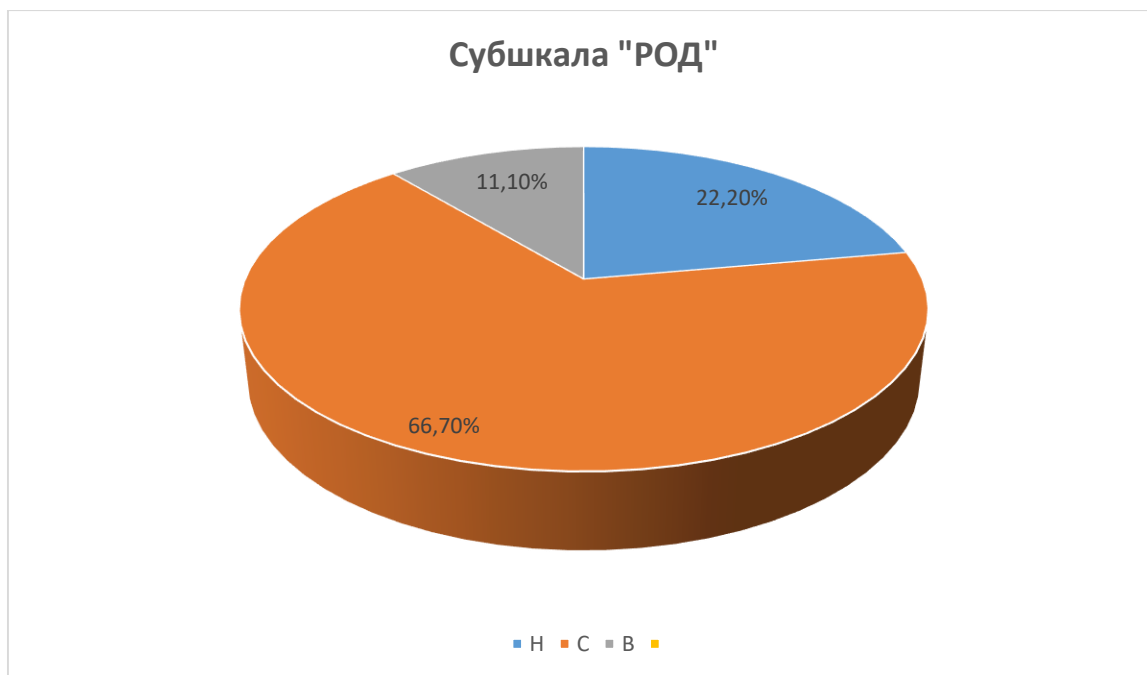


Рис. 2.3. Рівневий розподіл учителів за субшкалою  
«редукція особистих досягнень»

*Примітка:* РОД – редукція особистих досягнень; Н – низький рівень; С – середній рівень; В – високий рівень

В процесі емпіричного дослідження виявлений зв'язок між різними показниками емоційного вигорання, а саме: учителям з високим рівнем емоційного виснаження, у більшості випадків, властивий високий рівень інших параметрів – деперсоналізації і редукції. Важливо розрізнити природу різних компонентів емоційного вигорання: компонент «емоційне виснаження» більшою мірою є психологічною характеристикою особистості (залежить від індивідних властивостей); компоненти «деперсоналізація» і «редукція власних досягнень» перебувають у сильному зв'язку з видами і умовами діяльності. Отже, щоби попереджати і долати емоційне вигорання, потрібними є організаційні і психологічні заходи.

В якості додаткової нами була використана діагностична методика на вивчення ступеня вираженості компонентів психічного вигорання О. Рукавішнікова. Узагальнені результати подані у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

## Діагностика «психічного вигорання» вчителів (О. Рукавішніков)

№ з/п	Компоненти психічного вигорання			Індекс психічного «вигорання»	Рівень
	Психоемоційне виснаження (ПЕВ)	Особистісне віддалення (ОВ)	Професійна мотивація (ПМ)		
1	46	29	31	106	високий
2	42	19	34	95	високий
3	13	14	11	38	низький
4	23	19	14	56	середній
5	28	23	28	79	середній
6	24	32	20	76	середній
7	11	14	12	37	низький
8	39	21	31	91	високий
9	45	30	32	107	високий
10	23	30	35	88	середній
11	9	13	12	34	низький
12	30	31	30	91	середній
13	42	33	17	92	високий
14	29	29	20	78	середній
15	32	30	25	87	середній
16	20	32	26	71	середній
17	23	41	25	73	середній
18	8	16	10	32	низький

19	10	13	11	16	низький
20	45	33	18	94	високий
21	47	31	32	99	високий
22	23	30	30	83	середній
23	25	35	31	90	середній
24	46	17	35	97	високий
25	10	13	12	35	низький
26	11	15	13	34	низький
27	8	14	11	40	низький

Високий рівень індексу психічного вигорання підтвердився у 8 учителів (29,6%); середній рівень – 11 вчителів (40,7%); низький рівень – 8 учителів (29,6%). Отже, розподіл учителів за рівнями вираженості ознак психічного вигорання майже рівномірний – близько третини на кожен рівень. Проте, несуттєво переважає кількість педагогів на середньому рівні. Важливою для психолога є інформація про сумарну кількість учителів на середньому і високому рівнях психічного вигорання (19 осіб; 70,3%). У разі відсутності ефективних і своєчасних психо-терапевтичних заходів, може стрімко посилюватись негативна тенденція на зростання кількості учителів з високим рівнем психічного вигорання.

Для визначення типу акцентуації характеру вчителів нами була проведена діагностична процедура на визначення типу акцентуації характеру і темпераменту (за Г. Шмішеком).

Висновок про наявність або відсутність акцентуації характеру робився з урахуванням діапазону числових значень:

- кількість балів, менше 15 – акцентуація не виявлена;
- кількість балів в діапазоні (15; 19) – тенденція у напрямку до певної акцентуації;
- кількість балів у діапазоні [19, 24] – акцентуація діагностована.

Результати діагностики подані у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Типи акцентуації (за опитувальником Г. Шмішека)

№	Типи акцентуації										Σ
	Дем.	Застр	Пед.	Збуд.	Гіпер	Дис т.	Трив.	Цикл.	Аф.	Ем	
1.	18	20	12	12	18	6	12	18	18	12	15
2.	14	18	8	12	18	6	3	15	12	3	11
3.	16	14	12	9	15	7	15	18	24	12	15
4.	20	16	20	8	12	9	18	18	24	18	17
5.	16	14	14	9	18	9	15	24	24	8	16
6.	10	12	22	10	9	6	18	21	18	12	14
7.	14	14	12	12	15	4	12	15	18	15	13
8.	12	8	8	15	15	9	3	6	12	0	8
9.	22	14	16	12	24	9	12	24	18	10	17
10	10	20	10	12	18	6	9	18	12	12	13
11	14	14	6	6	24	8	6	15	18	18	13
12.	12	14	10	12	6	7	18	15	24	12	14
13.	12	14	12	9	21	10	15	6	12	18	13
14.	16	12	20	9	15	3	6	12	6	9	10
15.	18	14	4	6	21	9	0	9	12	12	10
16.	8	22	12	12	12	11	3	12	18	9	11
17.	8	12	6	3	18	6	6	12	6	12	9
18.	12	10	10	18	15	11	9	18	18	6	13
19.	16	24	16	8	24	7	9	21	18	9	15
20	14	16	8	15	21	10	9	12	12	21	14
21	22	14	16	12	24	9	12	24	18	14	17
22	18	20	12	12	18	6	12	18	18	12	15
23	16	14	12	9	15	7	15	18	24	10	15
24	16	14	14	9	18	9	15	24	24	8	16
25	16	12	8	9	15	3	6	12	6	9	10
26	12	10	10	8	15	9	9	18	18	6	12
27	14	16	8	14	21	7	9	12	12	14	13

Відповідно до теми дослідження кількісний і якісний аналіз результатів діагностики стосувався, передусім, акцентуацій рис характеру, до яких Г. Шмішек відносить перші чотири позиції: демонстративний, застрягаючий, педантичний, збудливий тип. Інші позиції у таблиці 2.6 стосуються акцентуацій темпераменту (за К. Леонгардом), які ми проаналізували вибірково.

Демонстративний тип акцентуації характеру представлений групою педагогів – 3 особи (11,1%). У таких вчителів помітною є мотивація лідера,

проявляються ознаки харизматичної особистості, вони прагнуть бути помітними у колективі, володіють високими адаптивними здатностями, є активними суб'єктами комунікації. Нерідко, такі якості поєднуються з позерством, перебільшенням своїх здобутків, готовністю до ризику, з ревністю сприймають похвалу на адресу іншим. Ключовою характеристикою являється неадекватна самооцінка, яка, зазвичай, завищена. Емоційний стан у таких педагогів швидко змінюється, емоції мінливі.

Застрагаючий тип акцентуації характеру властивий 5 особам (18,5%). Зазвичай, такі вчителі швидко і надовго ображаються, підозрілі, у спілкуванні схильні до моралізаторства, зарозумілості висловлювань, емоційна стримані, тихі, уникають активної комунікації. Гостро і довго переживають негативні емоції через несправедливе ставлення до них, а також у разі неадекватної (на їхню думку) оцінки професійних зусиль. Як наслідок, прагнуть відстоювати власні інтереси і вважають це способом відновлення справедливості.

Педантичний тип акцентуації характеру проявився у 3 осіб (11,1%). Принциповими для учителів з таким типом акцентуації являються пунктуальність, охайність, чіткі правила, формалізованість діяльності, нормативна узгодженість, добросовісність, мотивація на забезпечення високої якості в роботі і часті перевірки виконаного, такі вчителі не претендують на лідерство. Разом з тим, спостерігається інертність, низька мобільність, пасивність, передбачливість.

Збудливий тип акцентуації характеру був діагностований на рівні тенденції (діапазон 15 – 19 балів) у 2 осіб (7,4%). Такі вчителі проявляють конфліктність, імпульсивність, дратівливість, схильні до гніву. Не проявляють стабільного інтересу до роботи, живуть близькою перспективою.

Отже, акцентуації характеру у більшості вчителів діагностовані на рівні тенденції або невиражені. З вираженими акцентуаціями характеру виявлено 13 осіб, що становить 48% від загальної кількості респондентів.

За діагностичною процедурою ми отримали такі результати. Гіпертимний тип акцентуації діагностований у 8 осіб (29,6%). Такі вчителі

активні, оптимістичні, ініціативні, активно спілкуються, являються агентами комунікації, швидко долають конфліктні ситуації.

З афективно-екзальтованим типом акцентуації виявлено групу учителів – 6 осіб (22,2%). Такою самою є група вчителів з іншим, циклотимним, типом акцентуації – 6 осіб (22,2%). Типовою характеристикою таких учителів є підвищена вразливість, схильність до виразного, емоційного поведінкового прояву внутрішніх переживань. Такі вчителі доволі часто являються альтруїстами, з високою емпатією, з сильними емоційними зв'язками з друзями. Висока рефлексивність і емоційність у поєднанні з виразними поведінковими реакціями («артистизмом») почасти підвищують ефективність уроку, роблять спільну взаємодію учасників помітною подією. Такого психотипу вчителів більше в початковій школі: вони прагнуть майже все зробити замість учнів (надмірна допомога, яка властива альтруїстам), емоційно наситити кожен урок для утримання уваги учнів на потрібному об'єкті.

Менш вираженим виявився дистимічний тип акцентуації – 6 осіб (22%). Для таких учителів характерні знижений емоційний фон, зосередженість на собі, прагнення уникати конфліктних ситуацій, обмежена комунікація. Інші типи акцентуації (тривожний, педантичний, збудливий, застрягаючий) розподілені рівномірно у діапазоні 50% - 37%. Не виявлено учителів з дистемічним і емотивним типами акцентуації темпераменту.

Завданням емпіричного етапу дослідження було вивчення зв'язку між рівнем емоційного вигорання і типом акцентуації характеру. Для цього педагогі були поділені по групах, відповідно до рівня емоційного вигорання (з урахуванням індексу «психічного вигорання», методика О. Рукавішнікова); у кожній групі окремо були виявлені педагоги з певним типом акцентуації характеру (враховувались лише демонстративний, застрягаючий, педантичний і збудливий тип акцентуації характеру).

З урахуванням вказаних двох параметрів ми отримали такий розподіл (таблиця 2.7).



Таблиця 2.7

Розподіл респондентів за рівнями психічного вигорання і типом акцентуації характеру

Рівень психічного вигорання	Тип акцентуації характеру			
	Демонстр.	Застрягаючий	Педантичний	Збудливий
Високий	-	2	-	2
Середній	1	3	2	-
Низький	2	-	1	-

Очікувано, що саме педагоги з «збудливим» і «застрягаючим» типом акцентуації більш схильні до психічного вигорання; менш схильними виявились педагоги з демонстративним типом акцентуації характеру; «педантичний» тип акцентуації виявлений на середньому і низькому рівнях психічного вигорання.

Нас цікавив кореляційний зв'язок між рівнем психічного вигорання і типом акцентуації характеру, який був діагностований з найбільшою частотою («застрягаючий» тип). За допомогою непараметричного методу Спірмена був обчислений коефіцієнт кореляції (між двома числовими рядами:  $X$  - індекс «психічного вигорання»,  $Y$  - «сирі» бали «застрягаючий» тип акцентуації, таблиця 2.6). Коефіцієнт кореляції Спірмена :  $r_s = 0.316$  (зв'язок між акцентуацією характеру та індексом психічного вигорання – прямий, помірний. Це означає, що схильність до психічного вигорання вчителя помірно залежить від типу акцентуації (на прикладі «застрягаючого»). У професійній діяльності з часом акцентуація характеру може загострюватися і спричинювати деструктивний вплив на психіку фахівця.

### 2.3. Зміст корекційно-профілактичної роботи з педагогами

З урахуванням результатів емпіричного дослідження нами була підготовлена програма для вчителів корекційно-профілактичного спрямування.

Мета: інформування вчителів про причини, симптоми і негативні наслідки «вигорання»; підготовка вчителів до використання різних технік попередження і подолання наслідків професійного виснаження.

В числі завдань були наступні:

- 1) просвітницька робота з питань негативного впливу професійної діяльності типу «людина-людина»;
- 2) ознайомлення з ефективними психотехніками з попередження і подолання деструктивних наслідків виснаження;
- 3) сприяти укріпленню позитивного самоствавлення.

Корекційно-просвітницькі заходи були проведені в педагогічному колективі КГ № 10 КМР (кількість педагогів – 27 осіб).

Нами не виокремлювались вчителі з вираженими акцентуаціями характеру та проявами професійного вигорання, через те, що зміст і види роботи спрямовувалися не лише на подолання, останніх, але й їх профілактику (що є корисним для кожного). До того ж, найбільш продуктивні умови щодо підвищення стресостійкості та попередження професійного вигорання, можливо забезпечити лише в колективній взаємодії зі своїми колегами. Адже, саме у спілкуванні і спільній взаємодії зможуть здобути або обмінятися досвідом реалізації конструктивного стилю поведінки в ситуаціях невизначеності і емоційного виснаження.

Робота була проведена протягом березня – квітня 2024 року та проводилась 1 раз на тиждень за участю практичного психолога. У запропонованій корекційно-розвивальній програмі нами використовувались такі методи і техніки: міні-лекції; групова дискусія; тренінгова робота в малих групах.

Кожне заняття проводиться в стандартній формі за структурою корекційних занять і включає в себе:

- організаційний момент (вітання, розминка);
- основна частина (презентація нового змісту);
- підведення підсумків (емоційне реагування, осмислення), рефлексія.

Заняття проводились очно за участю шкільного психолога.

З високою ефективністю пройшли заняття, на яких педагоги опановували техніки емоційної саморегуляції, саморефлексії своєї поведінки і стратегії міжособистісної взаємодії з колегами у суперечливих, конфліктних ситуаціях. Тренінгові вправи супроводжувались міні-лекціями про соціально-психологічні чинники і психологічні механізми синдрому професійного вигорання, прийоми самоменеджменту, у тому числі, тайм-менеджменту. Оптимальним було поєднання індивідуальної форми роботи з колективною в мікро-групах.

Загальний результат корекційно-профілактичної роботи позитивний, ознаками чого являються – покращення емоцій, переважання позитивних емоцій, оптимістичність учасників, поживлення комунікації, підвищення об'єктивності оцінки стресогенних ситуацій, які виникають в педагогічному процесі. Такого змісту робота у разі її більшої тривалості здатна закріпити позитивну динаміку стосовно психоемоційного стану вчителя.

### **Висновки до розділу 2**

Програма емпіричного дослідження була розроблена для виконання таких дослідницьких завдань: діагностика рівня професійного вигорання педагогів (за показниками психічного вигорання); виявлення типу акцентуації характеру; вивчення зв'язку між рівнем психічного вигорання і типом акцентуації характеру.

Високий рівень індексу психічного вигорання підтвердився у 8 учителів (29,6%); середній рівень – 11 вчителів (40,7%); низький рівень – 8 учителів (29,6%). Отже, розподіл учителів за рівнями вираженості ознак психічного

вигорання майже рівномірний – близько третини на кожен рівень. Несуттєво переважає кількість педагогів на середньому рівні. Сумарна кількість учителів на середньому і високому рівнях психічного вигорання - 19 осіб (70,3%). У разі відсутності ефективних і своєчасних психо-терапевтичних заходів, може стрімко посилюватись негативна тенденція на зростання кількості учителів з високим рівнем психічного вигорання. Педагоги з «збудливим» і «застрягаючим» типом акцентуації більш схильні до психічного вигорання; менш схильними виявились педагоги з демонстративним типом акцентуації характеру; «педантичний» тип акцентуації виявлений на середньому і низькому рівнях психічного вигорання. Це означає, що схильність до психічного вигорання вчителя помірно залежить від типу акцентуації (на прикладі «застрягаючого»). У професійній діяльності з часом акцентуація характеру може загострюватися і спричинювати деструктивний вплив на психіку фахівця.

Корекційно-профілактичні заняття з педагогами за умови їх системності і систематичності з високою ймовірністю сприятимуть покращенню психоемоційного стану педагогів як надійного запобіжника виникненню психічного вигорання.

## ВИСНОВКИ

Системний вплив на психосоматичне здоров'я людини здійснює професійна діяльність. Під впливом виробничого процесу виникає деформація особистості, посилюються і стають вираженими негативні риси характеру і поведінки, які знижують рівень здоров'я фахівця, перешкоджають його самореалізації і знижують ефективність діяльності.

В прикладній і практичній психології велика увага приділяється зв'язку акцентуацій характеру особистості і професійної діяльності, емпіричним шляхом перевіряється гіпотеза про вплив акцентуацій особистості на ефективність діяльності і, навпаки, вплив виробничого процесу на особистість.

Психологічно виснажений учитель не здатен забезпечувати високий рівень освітнього процесу, уникає будь-яких організаційних змін, знижується вимогливість до своєї професійної діяльності, ускладнюються міжособистісні зв'язки з колегами, учнями та їх батьками.

Вперше поняття «акцентуація» був уведений в науковий обіг психіатрії фахівцями, які досліджували деструктивні форми психічного і психологічного розвитку особистості. Акцентуація окремих рис особистості гіпотетично вважалась причиною дисгармонійного розвитку, що проявлялась у підвищеній і вибірковій вразливості людини у певних психогенних ситуаціях при збереженні достатньої адаптивної спроможності в інших, психологічно благополучних ситуаціях (П. Ганнушкин, К. Leonhard, А. Личко).

Під акцентуацією розуміє відчутне посилення окремих рис особистості, які проявляються через відхилення у поведінці людини і межують з патологією, однак їх інтенсивність не перевищує медичну норму. Акцентуація виникає, як тимчасове порушення адаптації особистості.

З урахуванням реалій сьогодення завданнями практичної психології на сучасному етапі являються: своєчасне виявлення симптомів професійної деформації фахівців, які працюють в системі «людина - людина», уточнення

меж норми і патології стосовно інтенсивності прояву індивідуальних рис особистості, визначення найбільш ефективних засобів діагностики професійного вигорання, готовність здійснювати профілактику негативних тенденцій функціонування фахівця в професійній діяльності (первинну, вторинну, третинну), впроваджувати програми розвитку саморегуляції і саморозвитку фахівців.

Психологію професійного вигорання досліджують: Л. Бегун-Трачук, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, Н. Павлик та інші. В психологічній науці оформилась консолідована думка стосовно феномену «професійного вигорання». Домінує розуміння, що таким терміном позначається негативний психічний стан особистості, який виникає під впливом і у процесі професійної діяльності. Типові симптоми синдрому професійного вигорання такі: швидка втомлюваність, підвищена особистісна тривожність, негативізму у ставленні до себе та інших колег, хронічний стрес, емоційна неврівноваженість, зниження інтересу до професії, тенденція до усамітнення, зниження активності та інші прояви.

Для вивчення акцентуацій рис характеру і стану професійного вигорання вчителів була розроблена програма емпіричного дослідження. Комплексна психодіагностика включала: психологічне спостереження, бесіда, методики: «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко); опитувальник «Психологічне вигорання» у професіях (Н. Водоп'янова, О. Старченкова); методика на визначення психічного вигорання (О. Рукавішніков); опитувальник для визначення акцентуації характеру (К. Леонгард - Г. Шмішек); коефіцієнт кореляції Спірмена.

Програма емпіричного дослідження була розроблена для виконання таких дослідницьких завдань: діагностика рівня професійного вигорання педагогів (за показниками психічного вигорання); виявлення типу акцентуації характеру; вивчення зв'язку між рівнем психічного вигорання і типом акцентуації характеру.

Корекційно-просвітницькі заходи були проведені в педагогічному колективі КГ № 10 (кількість педагогів – 27 осіб).

Високий рівень індексу психічного вигорання підтвердився у 8 учителів (29,6%); середній рівень – 11 вчителів (40,7%); низький рівень – 8 учителів (29,6%). Отже, розподіл учителів за рівнями вираженості ознак психічного вигорання майже рівномірний – близько третини на кожен рівень. Несуттєво переважає кількість педагогів на середньому рівні. Сумарна кількість учителів на середньому і високому рівнях психічного вигорання - 19 осіб (70,3%). У разі відсутності ефективних і своєчасних психо-терапевтичних заходів, може стрімко посилюватись негативна тенденція на зростання кількості учителів з високим рівнем психічного вигорання. Педагоги з «збудливим» і «застрягаючим» типом акцентуації більш схильні до психічного вигорання; менш схильними виявились педагоги з демонстративним типом акцентуації характеру; «педантичний» тип акцентуації виявлений на середньому і низькому рівнях психічного вигорання. Це означає, що схильність до психічного вигорання вчителя помірно залежить від типу акцентуації (на прикладі «застрягаючого»). У професійній діяльності з часом акцентуація характеру може загострюватися і спричинювати деструктивний вплив на психіку фахівця.

Корекційно-профілактичні заняття з педагогами за умови їх системності і систематичності з високою ймовірністю сприятимуть покращенню психоемоційного стану педагогів як надійного запобіжника виникненню психічного вигорання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абаніна Г. В. Використання наративних практик для подолання наслідків психотравмуючих ситуацій. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності : Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка Київ, 2016. С. 427-433.*
2. Балл Г. О. Категорія особистості у психології: спроба впорядкування поняттєвого поля. *Психолого-педагогічні засади розвитку особистості в освітньому просторі: Матеріали методологічного семінару АПН України 19 березня 2008 р. Київ, 2008. С. 103 – 110.*
3. Бегун-Трачук Л. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі. № 5, Ужгород. 2020.*
4. Березовська Л. І. Теоретичні підходи до синдрому «професійного вигорання» вчителів : зб. наук. праць: *Філософія, соціологія, психологія*. Вип. 17, Ч. 1. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника», 2012. С. 74–82.
5. Бондарчук О. І. Особливості вияву синдрому «професійного вигорання» у вчителів / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, О. І. Бондарчук. *Освіта і управління*. 2007. №11. С. 57-66.
6. Братусь Б. Аномалії особистості. Психологічний підхід.. Видавництво Нікея, 2019. 301 с.
7. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2005. Вип. 22-23. С. 47-50.
8. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання вчителя. Автореферат дис.. канд.. психол. наук. Київ, 2004. 19 с.



9. Вознюк О.В. Розвиток особистості педагога в умовах цивілізаційних змін: теорія і практика : Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2013. 614 с.
10. Волженцева І. В. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень структури психологічних механізмів емоційної регуляції. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць інституту ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2010. Т.12. Частина 7. С. 84 – 91.
11. Ганнушкин П. Б. Клиника психопатий : их статика, динамика, систематика (1933). Москва : Медицина, 1964.
12. Гнускіна Г. Психологічні чинники професійного вигорання у підприємців 19.00.10 - організаційна психологія; економічна психологія Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2016. 267 с.
13. Гуменюк О. Є. Психологія впливу: Монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2003. 304 с.
14. Гура Т. Психологічні умови подолання професійного егоцентризму вчителя. Дис.. канд психол. наук : 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія, 2004. Ресурс доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/31142/100310137.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Жихарева Е. В. Влияние типа акцентуации характера на проявление любознательности личности: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01. Барнаул, 2006. 188 с.
16. Жогно Ю.П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів. Автореферат дис.. канд.. психол. наук. Одеса, 2009. 23 с.
17. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

18. Зайчикова Т. В. Взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» та особистісними факторами. Наук. зап. Київ, 2005. Вип. 26. Т. 2. С. 107-114.
19. Зайчикова Т. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Десрт. на зд. .. канд. психол. наук, 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Київ. 2005. 241 с.
20. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / За ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута, 2006. – 320 с. Ресурс доступу: [Монографія - Моляко - Музика.pdf](#)
21. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: Монографія колективна / За ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної. Київ: ТОВ «Альфа-ПК», 2019. 270 с. Ресурс: <https://apsx.nau.edu.ua/wp-content/uploads/2022/02/Kolektyvna-monohrafiia-2019.pdf>
22. Екстремальна психологія : [підручник / Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедєв Д. В. та ін.]; за ред. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
23. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* № 1 (25). 2022. С. 62 – 69.
24. Карамушка Л. М. Управління конфліктами в освітніх організаціях. Київ : Шкільний світ, 2011. 128 с.
25. Карамушка Л. М. Психологічна технологія підготовки освітнього персоналу до роботи в умовах соціальної напруженості. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості* : Монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 328-348.

26. Ключек Л.В. Психологічний аналіз соціальної справедливості особистості педагога. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Том. ІХ: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 10. Київ, 2016. С. 144-154.

27. Коқун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.02 «Психофізіологія». Київ, 2004. 31 с.

28. Коқун О. М. Життєве та професійне самовизначення як предмет дослідження сучасної психології. *Практ. психологія та соц. робота* : наук.-практ. та освітньо-метод. журн. 2013. N 9. С. 1-5.

29. Компетентність саморозвитку фахівця : педагогічні засади формування у вищій школі: монографія / За ред. Н. В. Кічук. Ізмаїл, 2007. 236 с.

30. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. Київ : Ніка-центр, 2006. 580 с.

31. Кузікова С. Б. Основи психокорекції: навч. Посіб. Київ: Академвидав, 2012. 320 с.

32. Лотоцька-Голуб Л. Соціально-психологічні чинники резистентності до емоційного вигорання у професійній діяльності лікарів: 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ. 2016. Ресурс: [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat\\_lotocka-golub\\_1465324254.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_lotocka-golub_1465324254.pdf)

33. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Санкт-Петербург. : Речь, 2009. 256 с.

34. Леонгард К. Акцентуированные личности. Akzentuierte Persönlichkeiten. Берлін, 1976. 328 с.
35. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
36. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ. 2006. 365 с.
37. Максименко С.Д. Генезис существования личности. Киев : ООО «КММ», 2006. 240 с.
38. Маслоу А. Самоактуализация личности и образование ; [пер. с.англ., предисл. Г. А. Балла]. Киев-Донецк, 1994. 52 с.
39. Мельник Ю. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності. Дис...канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Ресурс доступу: [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya\\_melnik\\_uliya\\_viktorivna\\_zahist\\_06.10.2020\\_1602\\_099211.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_melnik_uliya_viktorivna_zahist_06.10.2020_1602_099211.pdf)
40. Морозюк, С. Н. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности: дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01. Москва, 2001. 382 с.
41. Небылицин, В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. Москва. : Наука, 1976. 336 с.
42. Назарук Н.В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя. Автореферат дис.. канд.. психол. наук. К., 2007 – 22 с.
43. Ожогова Е. Г. Взаимосвязь синдрома «психического выгорания и особенностей ценностно-смысловой сферы у педагогов. *Психологический журнал*. 2008. Т. 5. № 3. С. 17-28.
44. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. Москва : Издательство Ин-та психологии РАН, 2005. 329 с.
45. Орбан Л. Э. Психология становления личности профессионалом: акмеологический поход. Сучасна психологія в ціннісному вимірі :

- матеріали третіх Костюківських читань (Київ, 20–22 грудня 1994 р.) : у 2 т. Київ, 1994. Т. 1. С. 210-211.
46. Опалюк Т. Дидактичні засади формування соціальної рефлексії майбутніх учителів у процесі вивчення гуманітарних дисциплін.. дис на здоб. канд. психол. наук. Ресурс доступу: [https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/06/Dysertatsiia\\_Opaliuk\\_T.L..pdf](https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/06/Dysertatsiia_Opaliuk_T.L..pdf)
47. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія / Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна. Київ : Логос, 2018. 198 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/163088378.pdf>
48. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [\[https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text)
49. Павлик Н. В. Психодіагностика характеру особистості в умовах професійної депривації / Н. В. Павлик / Ринок праці та зайнятість населення – К., 2012. – № 3. – С. 45-48.
50. Павлик Н.В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці : дис. ...д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 536 с. <https://lib.iitta.gov.ua/719693/1/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D0%B2%D1%81%D1%8F%20PDF.pdf>
51. Паньковець В. Л. Проблема професійного стресу менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*. Том 1.: *Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. Київ: Міленіум, 2003. Ч. 9. С. 126–129.
52. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. №6–7. С. 3–6.
53. Павлык Н. В. Характерологические факторы невротического развития личности. *Вісник Національного технічного університету України*

- «КПІ» / *Філософія. Психологія. Педагогіка* : зб. наук. праць. Київ: Політехніка, 2010. № 2 (29). С. 118–123.
54. Перепелюк Т.Д., Куделя І.С. Психологічні особливості професійного вигорання вчителя середньої школи. Ресурс доступу: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/25.pdf>
55. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій рятувальників : монографія / Е.І. Михлюк, Л.А. Перелигіна, Н.Є. Афанасьєва. Харків : Видавництво «Точка», 2018. 184 с. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/11393/1/%D0%90%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%8C%D1%94%D0%B2%D0%B02018.pdf>
56. Побірченко, Н. А. Людина і праця : [навч. посібник] / Побірченко Н. А., Сергєєнкова О. П., Підтілок І. В. Київ : Наш час, 2006. 180 с.
57. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічняк, Л.М.Вольнова та ін. Київ: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2009. 532 с.
58. Психология состояний. Хрестоматия / Под ред. А.О. Прохорова. Москва: Речь, 2004. 608 с.
59. Рыбалка В. В. Психология развития творчески одаренной личности : Науч.-метод. пособ. Киев : ООО «Информационные системы», 2011. 392 с.
60. Рыбалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : Навчальний посібник. Одеса, 2009. 575 с.
61. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : [монографія] Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.
62. Татенко В.О. Людина. Суб'єкт. Вчинок: філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. 357 с.
63. Тесленко В. Психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності. Дис. ... канд. психол. н. ;19.00.10 –

- організаційна психологія; економічна психологія. Київ, 2021. Ресурс доступу:[https://library.krok.edu.ua/media/library/category/disertatsiji-avtoreferati-vidguki/teslenko\\_2021-disertatsija.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/disertatsiji-avtoreferati-vidguki/teslenko_2021-disertatsija.pdf)
- 64.Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
  - 65.Тимофєєва Т. О. Залежність синдрому емоційного вигорання від особистісних особливостей у медичних працівників. Актуальні проблеми психології. Київ, 2007. Т.5. Вип.7: *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. С. 293–299.
  - 66.Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців : [монографія]; за наук. ред. А. В. Фурмана. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с.
  - 67.Шарп Д. Типы личности: Юнговская типологическая модель ; [пер. с англ. В. Зеленского]. Санкт-Петербург : Издательский Дом «Азбука-классика», 2008. 288 с.
  - 68.Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме ; [Переклала з німецької Катерина Котюк ; Науковий редактор українського видання Олег Фешовець]. Львів : Видавництво «Астролябія», 2013. 588 с.
  - 69.Birch, A. Individual differences / Anna Birch, Sheila Hayward. –Houndmills, L. : Macmillan, 1994. — 254 p
  - 70.Leonhard, K. Normale und abnorme Personalichkeiten / Leonhard K. — Berlin : Volk und Gesundheit, 1964.
  - 71.Mellman, T. A. Phenomenology and course of psychiatric 180 disorders associated with com-bat-related posttraumatic stress disorder / T. A. Mellman, C. A. Randolph, O. Brawman-Mintzer et al. // Am. J. Psychiatry. — 1992. — Vol. 149, № 11. — P. 1568–1574.
  - 72.Meged, V. V. Complex Behavioral and Visual Characteristics of Type Accentuation Representatives / V. V. Meged // Socionics, mentjology and personaliti psychology. — 2006. — № 6. — P. 24–30

73. Maslach C. A. Multidimensional Theory of Burnout. *Theories of Organizational Stress*, Oxford, 1994.
74. Maslach C., Leiter M. *The Truth About Burnout*, San Francisco, 1997.