

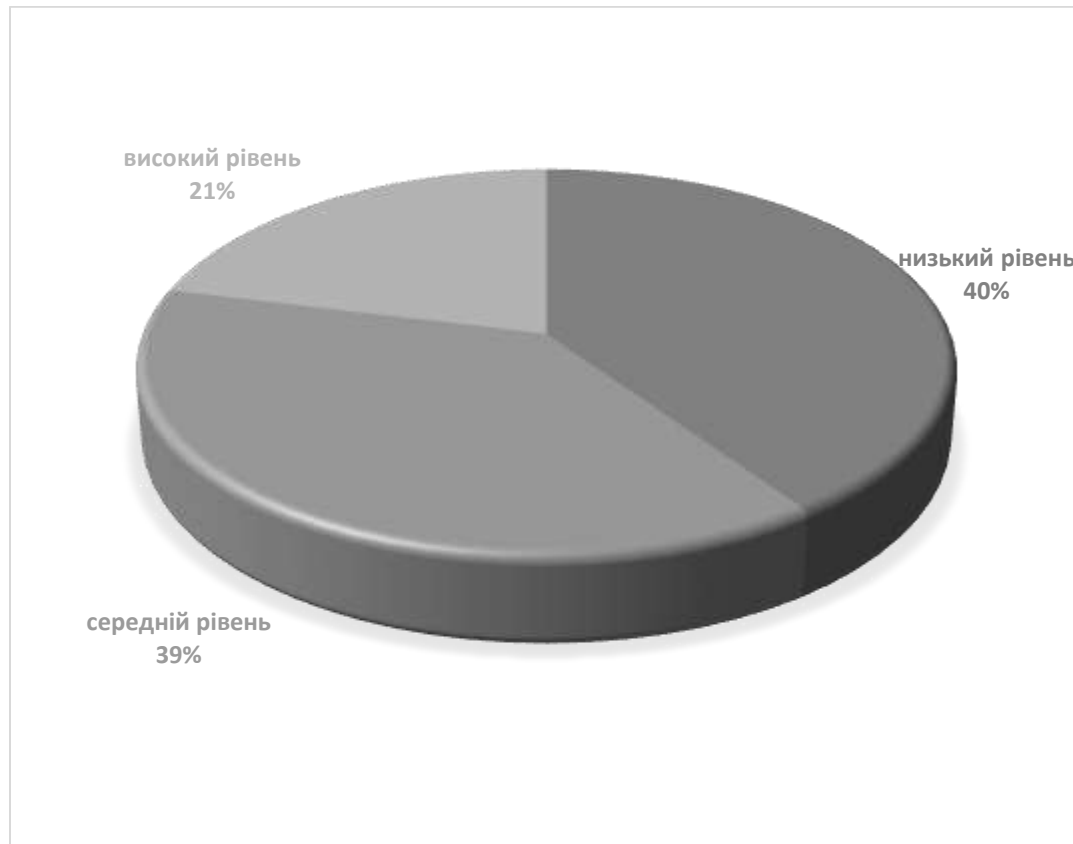
## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

**Федчишина Ярослава**

Емоційне вигорання є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психологічної науки та практики, оскільки воно безпосередньо пов'язане з інтенсивністю емоційної взаємодії у професіях типу «людина – людина». Особливої значущості ця проблема набуває у професійній діяльності психологів, робота яких передбачає постійний контакт з людьми, надання психологічної підтримки, співпереживання та глибоке занурення у переживання клієнтів. Така специфіка професійної діяльності вимагає високого рівня емоційної включеності, здатності до емпатії, саморегуляції та психологічної стійкості. У разі тривалого емоційного напруження та недостатності особистісних ресурсів це може призводити до формування синдрому емоційного вигорання.

**Метою** тези є емпіричне дослідження емоційного вигорання майбутніх психологів. Дослідження проводилось на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, у якому взяли участь 60 здобувачів, 4-го курсу спеціальності С4 Психологія. Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження, було використано такий комплекс психодіагностичних методик: Методика «Діагностика емоційного вигорання» Дж. Грінберг. Обробка та аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою психодіагностичної методики, дозволив виявити певні тенденції та взаємозв'язки.

У результаті проведення методики «Діагностика емоційного вигорання» Дж. Грінберга, було виявлено різний ступінь вираженості емоційного вигорання майбутніх психологів, що дозволяє зробити узагальнені висновки щодо психоемоційного стану майбутніх психологів.



*Рис. 1 Рівень емоційного вигорання майбутніх психологів*

Низький рівень емоційного вигорання, зафіксований у 40% майбутніх психологів, свідчить про достатній рівень збереження психоемоційних ресурсів, ефективне функціонування механізмів психологічного захисту та адаптації, а також відносно гармонійний баланс між професійними вимогами та індивідуальними можливостями. Такий рівень емоційного вигорання, як правило, характеризується високою здатністю до саморегуляції, адекватною емоційною залученістю у професійну діяльність без надмірного виснаження, а також сформованими навичками подолання стресових ситуацій.

Середній рівень емоційного вигорання, який виявлено у 39% майбутніх психологів, відображає наявність окремих симптомів емоційного виснаження, деперсоналізації або зниження суб'єктивного відчуття професійної ефективності, однак без їх критичного загострення. Для середнього рівня емоційного вигорання, характерним є періодичне відчуття втоми, зниження емоційної залученості,

тенденції до формалізації міжособистісної взаємодії, а також коливання мотиваційних установок.

Високий рівень емоційного вигорання, зафіксований у 21% майбутніх психологів, свідчить про наявність виражених ознак емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Майбутні психологи із високим рівнем емоційного вигорання характеризуються значним зниженням енергетичного потенціалу, відчуттям хронічної втоми, емоційною спустошеністю, а також негативним або відстороненим ставленням до професійної діяльності та взаємодії з іншими людьми.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про наявність у значної частини майбутніх психологів ознак емоційного вигорання різного ступеня вираженості. Особливу увагу привертає той факт, що високі рівні окремих компонентів (емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції досягнень) представлені у приблизно третини вибірки, що вказує на необхідність цілеспрямованої профілактичної та корекційної роботи. Отримані дані підкреслюють важливість формування у майбутніх фахівців навичок емоційної саморегуляції, розвитку стресостійкості та підтримки позитивного професійного самоприйняття.

#### **Список використаних джерел**

1. Методики вивчення повсякденного стресу і способів М545 розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
2. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ, 2023. 76 с.
3. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.:НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
4. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації / Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016.60 с.