**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**
**Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури**
**Кафедра психології**

**Допущено до захисту**
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

# СПЕЦИФІКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Виконала студентка 4 курсу, П/42 групи
заочної форми навчання
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
**Наконечнюк Анастасія Ігорівна**

Науковий керівник – докторка філософії,
старша викладачка кафедри психології
**Горенко Мар'яна Вячеславівна**

Умань – 2026

**ЗМІСТ**

**Вступ**……

**РОЗДІЛ 1. РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

1.1. Теоретичні підходи до розуміння емоційного та професійного вигорання: етапи становлення та сучасні концепції……

1.2. Психологічні передумови та чинники формування емоційного вигорання……

1.3. Специфіка професійної діяльності психолога як чинник розвитку емоційного виснаження……

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ**……

2.1. Обґрунтування та організація емпіричного дослідження……

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного вигорання майбутніх психологів……

2.3. Психологічна профілактика професійного вигорання психологів в умовах воєнного часу……

**Висновки**……..…….

**Список використаних джерел**……...……..

**Додатки**……

# ВСТУП

**Актуальність.** Сучасне суспільство характеризується високим рівнем психоемоційної напруги, соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження та швидких суспільних змін, що суттєво впливають на психічне благополуччя людини. Особливої актуальності ці процеси набувають в умовах війни, економічної нестабільності та хронічного стресу, які посилюють потребу населення у психологічній підтримці. У зв'язку з цим зростає роль психолога як фахівця, покликаного надавати професійну допомогу людям у кризових, травматичних та емоційно складних життєвих ситуаціях. Водночас сама професійна діяльність психолога належить до емоційно напружених видів праці, оскільки передбачає постійне емпатійне включення, емоційну чутливість, здатність витримувати переживання інших людей, регулювати власний емоційний стан та зберігати професійну ефективність навіть за умов високого навантаження.

У таких умовах особливого значення набуває проблема професійного вигорання, яке розглядається як стан емоційного, психічного та фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу. Синдром професійного вигорання супроводжується зниженням мотивації до діяльності, емоційним спустошенням, розвитком цинічного ставлення до професійних обов'язків, погіршенням психологічного самопочуття та професійної ефективності. Для представників допомагаючих професій, зокрема психологів, ризик розвитку вигорання є особливо високим, оскільки їхня робота пов'язана з постійним контактом із людськими переживаннями, кризами, травматичним досвідом та високим рівнем емоційної відповідальності.

Проблема професійного вигорання психологів є особливо значущою ще й тому, що саме психолог виступає джерелом підтримки для інших людей. Відтак його емоційне виснаження має не лише індивідуальні, а й системні наслідки, оскільки впливає на якість психологічної допомоги, ефективність професійної взаємодії, здатність до емпатії, побудови терапевтичного контакту та дотримання професійних стандартів. Особливість вигорання психологів

полягає також у його часто прихованому характері: через професійну установку на необхідність бути «ресурсним», емоційно стабільним і підтримуючим фахівцем спеціалісти нерідко ігнорують власні симптоми виснаження або відкладають звернення по допомогу. Відсутність достатнього рівня супервізійної підтримки, навичок саморегуляції, професійних меж та психогігієни може сприяти переходу емоційного виснаження у хронічну форму.

Особливої уваги потребує проблема емоційного вигорання майбутніх психологів, оскільки передумови цього синдрому нерідко формуються ще на етапі професійного навчання. Підготовка майбутніх психологів супроводжується високим емоційним навантаженням, необхідністю опанування великого обсягу теоретичного матеріалу, включенням у практичну діяльність, взаємодією з емоційно складними темами та поступовим формуванням професійної ідентичності. Студенти-психологи часто мають підвищений рівень емпатійності, схильність до емоційного включення у переживання інших, високі вимоги до себе та ідеалізовані уявлення про майбутню професію, що може створювати додаткові умови для розвитку емоційного виснаження. Крім того, недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції, професійних меж та психологічної стійкості підвищує ризик появи перших ознак вигорання вже під час навчання у закладі вищої освіти.

**Актуальність дослідження** визначається зростанням кількості студентів і фахівців психологічної сфери, які переживають прояви емоційного виснаження, професійного перенапруження та втрати внутрішніх ресурсів. Попри значну увагу науковців до проблеми професійного вигорання, недостатньо дослідженими залишаються психологічні особливості розвитку цього явища саме у майбутніх психологів на етапі професійного становлення. Вивчення специфіки емоційного вигорання студентів психологічних спеціальностей дає можливість своєчасно визначати чинники ризику, удосконалювати систему професійної підготовки, розробляти профілактичні та психогігієнічні заходи, спрямовані на збереження психічного здоров’я й підвищення психологічної стійкості майбутніх фахівців.

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

**Предмет дослідження** – психологічні особливості емоційного вигорання майбутніх психологів.

**Мета** дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей емоційного вигорання майбутніх психологів та визначенні можливих напрямів його профілактики.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності, структури та основних проявів синдрому емоційного вигорання;
2. дослідити особливості професійної підготовки майбутніх психологів як чинника ризику формування емоційного вигорання;
3. емпірично вивчити рівень емоційного вигорання у студентів психологічної спеціальності;
4. окреслити рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання серед майбутніх психологів.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних, емпіричних та статистичних методів. До *теоретичних методів* належать: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми емоційного вигорання, психологічних ресурсів особистості, копінг-поведінки та професійного становлення майбутніх психологів. *Емпіричне дослідження* здійснювалося за допомогою психодіагностичних методик: Шкала професійного вигорання К. Маслач (MBI); Шкала самоспівчуття К. Нефф; опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкман (в адаптації Н. Водоп'янової). *Для обробки результатів* дослідження було використано методи математичної статистики, зокрема кількісний та відсотковий аналіз отриманих даних, їх систематизацію та узагальнення.

**База дослідження та вибірка.** У дослідженні взяли участь 52 студенти психологічних спеціальностей закладів вищої освіти. Добір респондентів

здійснювався добровільно шляхом онлайн-опитування. Вибірка представлена студентами різних курсів навчання, що дозволило дослідити особливості емоційного вигорання майбутніх психологів на етапі професійного становлення.

**Практична значущість** дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів для вдосконалення професійної підготовки здобувачів психологічної освіти, створення профілактичних програм і тренінгів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості та емоційної компетентності. Результати дослідження можуть бути використані викладачами, кураторами академічних груп, практичними психологами закладів освіти, а також самими студентами з метою попередження емоційного виснаження, підтримки психологічного благополуччя та формування ресурсного ставлення до майбутньої професійної діяльності.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

## 1.1. Теоретичні підходи до розуміння емоційного та професійного вигорання: етапи становлення та сучасні концепції

У межах даного дослідження поряд із поняттям емоційного вигорання також розглядається феномен професійного вигорання, оскільки у сучасній психологічній науці ці поняття є тісно взаємопов'язаними. Емоційне виснаження розглядається як один із центральних компонентів професійного вигорання та найбільш виражений його прояв у представників допомагаючих професій. Крім того, більшість сучасних концепцій та психодіагностичних підходів до вивчення емоційного вигорання ґрунтуються саме на теоретичних моделях професійного вигорання, зокрема концепції К. Маслач та М. Лейтера [14]. У зв'язку з цим аналіз професійного вигорання дозволяє глибше зрозуміти механізми формування емоційного виснаження, його психологічні чинники та особливості прояву у майбутніх психологів на етапі професійного становлення.

Синдром професійного вигорання розглядається як специфічний психоемоційний стан, що формується під впливом тривалих професійних стресів та хронічного емоційного перенавантаження. Найчастіше цей феномен проявляється у представників професій типу «людина – людина», діяльність яких ґрунтується на постійній міжособистісній взаємодії, емоційному включенні та необхідності надання допомоги іншим. До таких професій належать психологи, соціальні працівники, лікарі, психіатри, педагоги, поліцейські, консультанти, менеджери, працівники сервісної сфери та інші спеціалісти, чия професійна діяльність безпосередньо пов'язана з комунікацією та емоційною взаємодією з людьми.

На сучасному етапі проблема професійного вигорання є однією з найбільш досліджуваних у психології праці та організаційній психології. Значна увага приділяється не лише вивченню сутності цього феномену, а й розробці методів його психодіагностики, профілактики та психологічної

корекції. У науковій літературі професійне вигорання інтерпретується в межах різних теоретичних підходів: як прояв виснаження системи «Я» та психологічної вразливості особистості (Н. Грішина, Л. Карамушка, А. Лазарус та ін.) [8; 9; 34]; як результат дисбалансу між потребами, очікуваннями та реальними можливостями їх задоволення (Д. Макклеланд); як наслідок дефіциту соціального сприймання та порушення міжособистісної взаємодії (А. Бек, А. Хейр) [24]; як прояв проблем у мотиваційній сфері особистості (М. Зайфферт, Р. Нірмайєр); як перешкода для самоактуалізації та професійного розвитку (А. Маслоу); а також як результат неадекватної самооцінки, підвищеної емоційної реактивності та труднощів саморегуляції. Така багатоманітність підходів свідчить про складність і багатовимірність феномену професійного вигорання, який охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти [15].

Термін «професійне вигорання» уперше був запропонований у 1970-х роках американським психіатром Г. Фройденбергер для опису стану емоційного й фізичного виснаження, який спостерігався у працівників допомагаючих професій. Досліджуючи діяльність волонтерів клініки для людей із залежностями, науковець звернув увагу на поступову втрату ентузіазму, емоційне виснаження, підвищену дратівливість та цинічне ставлення до професійної діяльності. Саме для позначення цього стану у 1974 році він увів поняття «burnout», порівнюючи його зі «згорянням» внутрішніх ресурсів особистості [29].

Подальший розвиток досліджень професійного вигорання пов’язаний із працями К. Маслач, яка у 1980-х роках започаткувала систематичне вивчення цього явища як окремого психологічного синдрому. Дослідниця розглядала вигорання як наслідок хронічного професійного стресу, особливо характерного для професій, що передбачають постійну взаємодію з людьми та надання емоційної підтримки. У межах своєї концепції К. Маслач разом із колегами розробила опитувальник «Maslach Burnout Inventory» (MBI), який став одним із найпоширеніших інструментів психодіагностики професійного вигорання у

світовій практиці. Згодом було створено декілька адаптованих версій цього інструменту для різних професійних груп [14].

Модель професійного вигорання, запропонована К. Маслач, містить три взаємопов'язані компоненти. Першим компонентом є емоційне виснаження, яке проявляється у відчутті спустошеності, хронічної втоми, втрати енергії та емоційних ресурсів [14]. Людина починає переживати внутрішнє виснаження й відчуття нездатності повноцінно включатися у професійну діяльність. Другим компонентом виступає деперсоналізація, що проявляється у формуванні емоційної дистанції, байдужості, цинізму або негативного ставлення до клієнтів, колег чи професійних обов'язків. Така реакція часто виконує захисну функцію, допомагаючи знизити рівень емоційного напруження. Третім компонентом є редукція особистісних досягнень, яка характеризується зниженням віри у власну професійну компетентність, знеціненням результатів своєї діяльності, переживанням неефективності та професійної неспроможності.

Запропонована К. Маслач модель стала важливим етапом у розвитку психології професійного вигорання, оскільки вперше представила це явище як багатовимірний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Дослідниця наголошувала, що вигорання не можна розглядати виключно як наслідок перевтоми чи надмірного навантаження. Значну роль у його розвитку відіграє тривала невідповідність між особистістю та умовами професійної діяльності, зокрема надмірний обсяг роботи, недостатній рівень контролю над діяльністю, дефіцит підтримки, порушення відчуття справедливості, конфлікт професійних цінностей та відсутність належного визнання результатів праці. Надалі ці положення були конкретизовані у концепції шести сфер невідповідності між особистістю та професійним середовищем, які розглядаються як провідні предиктори розвитку вигорання [14].

Сучасні дослідження професійного вигорання спираються на низку ***теоретичних моделей,*** що дозволяють глибше зрозуміти механізми його

виникнення та розвитку. Однією з найвпливовіших є ***теорія збереження ресурсів***, запропонована Ш. Хобфолл. Згідно з цією концепцією, людина прагне накопичувати, підтримувати та захищати власні ресурси – матеріальні, соціальні, особистісні й енергетичні. Психологічний стрес виникає у ситуаціях втрати ресурсів, загрози їх втрати або недостатнього відновлення після значних витрат. У контексті професійного вигорання ключовим механізмом виступає тривале виснаження ресурсів без можливості їх повноцінного поповнення. Особливо небезпечним є накопичення втрат, що формує так звану «спіраль виснаження», яка поступово посилює прояви вигорання. У межах цієї теорії профілактика вигорання розглядається не лише як зниження рівня стресу, а й як процес відновлення та підтримання ресурсного балансу особистості [32].

Важливе місце у вивченні професійного вигорання займає також ***модель дисбалансу між зусиллями та винагородою***, розроблена Й. Зіґріст. У межах цього підходу головною причиною професійного виснаження вважається переживання несправедливості, коли значні емоційні, фізичні та когнітивні зусилля не супроводжуються адекватною винагородою. Винагорода при цьому розглядається не лише у матеріальному аспекті, а й у контексті соціального визнання, підтримки, професійного статусу та можливостей розвитку. Особливо вразливими до такого дисбалансу є особи з високим рівнем відповідальності, схильністю до надмірної професійної відданості та підвищеними вимогами до себе. Практична цінність цієї моделі полягає у підкресленні ролі організаційних та соціальних чинників у розвитку вигорання, зокрема впливу професійного середовища, стилю управління та організаційної культури.

Ще одним вагомим сучасним підходом є ***модель професійних вимог і ресурсів***, запропонована Е. Демеруті та А. Баккер. Відповідно до цієї концепції, усі характеристики професійної діяльності поділяються на дві великі групи: професійні вимоги та професійні ресурси. До вимог належать аспекти діяльності, які потребують значних фізичних або психологічних витрат – високе навантаження, емоційне напруження, часовий дефіцит, підвищена

відповідальність. Ресурсами вважаються фактори, що допомагають досягати професійних цілей, підтримують мотивацію та сприяють особистісному розвитку: соціальна підтримка, автономія, позитивний зворотний зв'язок, можливості професійного зростання. Вигорання формується тоді, коли професійні вимоги тривалий час переважають над наявними ресурсами. Модель також описує два паралельні процеси: процес виснаження, що веде до розвитку вигорання, та мотиваційний процес, пов'язаний із професійною залученістю та психологічною стійкістю [25].

Отже, сучасні концепції професійного вигорання демонструють комплексне бачення цього феномену, враховуючи як індивідуально-психологічні особливості особистості, так і вплив професійного та соціального середовища. Ресурсно-мотиваційний підхід, модель дисбалансу між зусиллями та винагородою, а також модель професійних вимог і ресурсів не заперечують одна одну, а навпаки – доповнюють, дозволяючи глибше зрозуміти механізми формування вигорання та створювати комплексні програми його діагностики, профілактики й психологічної підтримки.

У межах ***когнітивно-поведінкового підходу*** професійне вигорання розглядається як наслідок тривалого стресу, розвиток якого значною мірою залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від особливостей мислення людини, її переконань, інтерпретації професійного досвіду та способів подолання труднощів [24]. Важливу роль у формуванні вигорання відіграють дисфункційні установки щодо професійної діяльності та власної відповідальності, зокрема переконання типу «я повинен допомагати всім», «я не маю права помилятися», «я повинен бути постійно ефективним» або «інші мають бути задоволені моєю роботою». Такі когнітивні схеми сприяють розвитку перфекціонізму, гіпервідповідальності, надмірної самокритики та постійної внутрішньої напруги навіть за відносно помірного навантаження.

Особливої уваги у межах когнітивно-поведінкових підходів набуває проблема ідеалізації професійної ролі та завищених очікувань щодо результатів допомоги іншим людям. Низька толерантність до невизначеності, складність

прийняття власних обмежень і помилок можуть формувати установку на постійне самопожертвування, унаслідок чого фахівець ігнорує власні потреби та виснаження. Дослідження свідчать, що дезадаптивний перфекціонізм є одним із предикторів емоційного виснаження та зниження відчуття професійної компетентності. Водночас копінг-стратегії уникнення, румінації та самозвинувачення пов'язані з вищими показниками професійного вигорання. У зв'язку з цим когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на необхідності виявлення та модифікації дисфункційних мисленнєвих схем, розвитку більш гнучких стратегій реагування, навичок емоційної саморегуляції та самоспівчуття як альтернативи надмірній самокритичності.

На відміну від когнітивно-поведінкових концепцій, ***психодинамічні підходи*** розглядають професійне вигорання крізь призму внутрішніх конфліктів, несвідомих мотивацій та особливостей професійної ідентичності. У працях Г. Едельвіч та А. Бродскі описано феномен «виснаження ентузіазму», відповідно до якого початковий ідеалізм, прагнення допомагати та професійна захопленість поступово змінюються розчаруванням, цинізмом і переживанням беззмістовності власної діяльності. У межах психодинамічної традиції вигорання трактується як наслідок конфлікту між образом «ідеального Я» та реальними професійними можливостями. Особливо це характерно для представників допомагаючих професій, які часто ідентифікують себе з роллю «рятівника» або «того, хто завжди має допомагати».

Коли професійна реальність (опір клієнтів, організаційні труднощі, повторюваність проблем чи обмежені результати роботи) не відповідає очікуванням фахівця, виникає глибоке внутрішнє розчарування, що супроводжується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та втратою сенсу професійної діяльності. *Психодинамічні підходи* також акцентують увагу на феномені контрпереносу, коли незадоволені потреби спеціаліста у визнанні, значущості чи контролі несвідомо переносяться у взаємодію з клієнтами, посилюючи емоційне перенавантаження та залежність від результатів професійної допомоги. *У психоаналітичній традиції* вигорання інтерпретується

як своєрідний психологічний «відхід» від внутрішньо нестерпної реальності, що може проявлятися у формі емоційного оніміння, дистанціювання або соматичних симптомів. Відповідно, психотерапевтична робота спрямовується на усвідомлення глибинних мотивацій, переосмислення професійної ідентичності та інтеграцію різних аспектів власного «Я».

Таким чином, когнітивно-поведінкові та психодинамічні підходи по-різному пояснюють механізми розвитку професійного вигорання, проте обидва підкреслюють важливість особистісних чинників у формуванні цього синдрому. Якщо когнітивно-поведінкова парадигма фокусується на дисфункційних переконаннях, стилях мислення та поведінкових стратегіях, то психодинамічний підхід розкриває глибинні конфлікти, пов'язані з професійною ідентичністю, самооцінкою та внутрішніми потребами особистості. Обидва напрями створюють важливе теоретичне підґрунтя для психопрофілактики, консультування та психотерапевтичної допомоги фахівцям, які переживають емоційне виснаження.

У сучасній психології професійне вигорання розглядається не лише як реакція на надмірне навантаження чи зовнішній стрес, а як результат складної взаємодії між особистісними характеристиками, професійними вимогами, організаційною культурою та рівнем соціальної підтримки. Сучасні підходи наголошують на динамічному характері вигорання, його поступовому та часто латентному розвитку, а також на можливості ефективної профілактики й психологічного відновлення за умови своєчасного виявлення ризиків та надання відповідної підтримки.

Проблема професійного вигорання знайшла відображення і в міжнародних класифікаційних системах. У Всесвітня організація охорони здоров'я професійне вигорання було включене до розділу факторів, що впливають на стан здоров'я, у МКХ-10. У 2019 році в межах МКХ-11 поняття вигорання отримало більш чітке та розширене визначення як синдрому, що формується внаслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким людина не змогла ефективно впоратися. Основними проявами цього синдрому визначено

постійне відчуття виснаження, психологічне дистанціювання від професійної діяльності або негативне ставлення до неї, а також зниження професійної ефективності.

Отже, сучасні теоретичні підходи засвідчують багатовимірність синдрому професійного вигорання, який охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до його вивчення, діагностики, профілактики та психологічної підтримки фахівців допомагаючих професій.

## 1.2. Психологічні передумови та чинники формування емоційного вигорання

Професійне вигорання є складним багатофакторним феноменом, розвиток якого зумовлюється впливом різних груп чинників. У науковій літературі чинники професійного вигорання традиційно розглядаються на трьох взаємопов'язаних рівнях: макро-, мезо- та мікрорівні. Кожен із цих рівнів відображає окремий аспект взаємодії особистості з професійним і соціальним середовищем та по-своєму впливає на формування емоційного виснаження.

***Макрорівень*** охоплює *суспільні, соціально-економічні та культурні чинники*, які створюють загальний контекст професійної діяльності людини. Одним із важливих чинників є *соціально-економічна нестабільність*, що проявляється у невизначеності на ринку праці, низькому рівні матеріального забезпечення, економічних кризах та відсутності відчуття професійної безпеки. Такі умови посилюють психологічне напруження та формують хронічний стрес. Не менш значущими є *культурні установки та суспільні очікування*, які орієнтують людину на постійну продуктивність, високі досягнення та безперервну ефективність. Культура надмірної зайнятості та ідеалізація успішності нерідко формують відчуття постійного тиску та неможливості відповідати соціальним стандартам [11].

Важливу роль відіграє і *рівень соціальної підтримки* в суспільстві. В умовах посилення індивідуалізації, соціальної дистанційованості та дефіциту

емоційно підтримувальних стосунків людина може переживати ізоляцію, що підвищує її вразливість до професійного виснаження. Окреме значення мають особливості трудового законодавства та організації праці. Відсутність чітких меж між роботою та особистим життям, надмірна тривалість робочого часу, недостатній рівень соціального захисту працівників також виступають чинниками ризику розвитку вигорання.

**Мезорівень** містить чинники, пов'язані безпосередньо з професійним середовищем, організацією праці та особливостями функціонування професійної спільноти. Одним із провідних чинників на цьому рівні є *надмірне робоче навантаження*, яке супроводжується високою відповідальністю, дефіцитом часу, недостатніми можливостями для відпочинку та постійним емоційним напруженням. Тривале перевантаження без належного відновлення поступово призводить до емоційного та фізичного виснаження [4].

Суттєвий вплив на розвиток професійного вигорання мають також *умови праці та характер міжособистісної взаємодії* в колективі. Недостатня підтримка з боку керівництва та колег, відсутність командної взаємодії, емоційна ізоляція, конфлікти в колективі або несприятливий психологічний клімат можуть значно посилювати рівень професійного стресу. Важливим чинником є і *організаційна культура*: нечіткі професійні вимоги, надмірний контроль, відсутність прозорої комунікації та високий рівень конкуренції створюють додаткове емоційне навантаження. Крім того, негативно впливає відсутність можливостей для професійного розвитку, кар'єрного зростання та підвищення кваліфікації, що поступово знижує мотивацію до професійної діяльності та сприяє формуванню почуття професійної безперспективності.

***Мікрорівень*** охоплює *індивідуально-психологічні характеристики особистості*, які визначають її здатність справлятися зі стресом та адаптуватися до професійних навантажень. Значну роль у розвитку професійного вигорання відіграють *особистісні риси*. Дослідження свідчать, що більш вразливими до емоційного виснаження є люди з високим рівнем тривожності, емоційної чутливості, нейротизму, недостатньою емоційною

стабільністю та схильністю до перфекціонізму. Особливо ризикованими є ситуації, коли людина висуває до себе надмірно високі вимоги, прагне постійно відповідати очікуванням інших та недостатньо враховує власні психологічні ресурси [19].

Важливим психологічним чинником виступає *мотиваційна сфера особистості*. Надмірна орієнтація на зовнішнє схвалення, потреба у визнанні, гіпервідповідальність і схильність до самопожертви можуть формувати дезадаптивні моделі професійної поведінки, у яких робота стає головним джерелом самооцінки та особистісної цінності. У таких умовах будь-які професійні труднощі чи невдачі сприймаються особливо болісно та можуть провокувати відчуття безсилля й професійної неспроможності [15].

Окреме значення мають *когнітивні особливості особистості*. Схильність до катастрофізації, негативної інтерпретації труднощів, ригідність мислення, самозвинувачення та знецінення власних досягнень підвищують ризик накопичення емоційного напруження. Не менш важливими є *особливості емоційної регуляції*. Люди, які мають труднощі з усвідомленням і вираженням власних емоцій, не вміють розмежовувати особисті переживання та професійні проблеми або пригнічують власні почуття, більш схильні до внутрішнього виснаження. Дефіцит емоційної саморегуляції ускладнює процес психологічного відновлення та сприяє хронізації стресу [24].

Важливу роль у розвитку професійного вигорання відіграють також *копінг-стратегії*, тобто способи подолання стресових ситуацій. Використання неефективних стратегій (уникнення, емоційного дистанціювання, заперечення проблеми, румінацій чи самоізоляції) суттєво підвищує ймовірність емоційного виснаження. Натомість активне вирішення проблем, звернення по підтримку, розвиток навичок самодопомоги та емоційної гнучкості сприяють збереженню психологічної стійкості. У сучасних дослідженнях окремо підкреслюється значення самоспівчуття (self-compassion) як здатності людини підтримувати себе у складних ситуаціях без надмірної самокритики та самозвинувачення.

Низький рівень самоспівчуття часто поєднується з високими показниками емоційного виснаження та втратою сенсу професійної діяльності [35; 36].

Психологічним чинником професійного вигорання є також *специфіка професійної ідентичності особистості*. Якщо людина повністю ототожнює себе з професійною роллю та нехтує іншими сферами життя, будь-які труднощі у професійній діяльності можуть спричиняти глибоку особистісну кризу. Надмірне злиття із професією поступово призводить до втрати внутрішнього балансу, емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної мотивації [17].

Таким чином, психологічні чинники професійного вигорання мають комплексний і багаторівневий характер. Їхній вплив формується у взаємодії індивідуальних особливостей особистості, професійного середовища та ширшого соціального контексту. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до профілактики професійного вигорання, який має охоплювати як розвиток особистісних ресурсів, так і створення сприятливих умов професійної діяльності.

## 1.3. Специфіка професійної діяльності психолога як чинник розвитку емоційного виснаження

Професійна діяльність психолога належить до категорії професій із підвищеним ризиком розвитку емоційного та професійного вигорання. Це зумовлено специфікою роботи фахівця, яка передбачає постійне емоційне включення у переживання інших людей, високий рівень відповідальності, необхідність підтримувати професійну ефективність у ситуаціях невизначеності та регулярний контакт із психоемоційно складним матеріалом. На відміну від багатьох інших професій, діяльність психолога потребує не лише інтелектуального залучення, а й значних емоційних ресурсів, здатності до емпатії, саморегуляції та витримування інтенсивних переживань клієнтів.

Одним із ключових чинників професійного вигорання психологів є ***висока емоційна інтенсивність взаємодії з клієнтами***. У професійній

практиці психологи регулярно працюють із людьми, які переживають тривогу, депресивні стани, психологічні травми, втрати, наслідки насильства, кризові ситуації та інші форми емоційного дистресу. Постійне перебування у просторі чужих переживань створює значне емоційне навантаження, яке за відсутності належного психологічного відновлення може призводити до емоційного виснаження. Особливу складність становить необхідність одночасно залишатися емоційно включеним у взаємодію з клієнтом і водночас зберігати професійні межі та внутрішню психологічну дистанцію. Без достатньо сформованих навичок саморегуляції та самопідтримки така емоційна напруга поступово накопичується і виснажує внутрішні ресурси фахівця [11; 13].

У наукових дослідженнях підкреслюється, що *тривале надання емоційної підтримки без належного відновлення власних ресурсів є одним із провідних механізмів розвитку професійного вигорання*. К. Маслач та М. Лейтер наголошують, що хронічне емоційне виснаження виникає тоді, коли професійна діяльність вимагає постійної емоційної віддачі, але фахівець не має достатніх можливостей для психологічного відновлення. У таких умовах накопичення складних емоційних переживань може формувати стан внутрішнього перевантаження, що супроводжується втратою енергії, зниженням емпатії та професійної мотивації [14].

Ще одним важливим чинником ризику є ***високий рівень професійної відповідальності***, характерний для психологічної діяльності. Психологу часто доводиться працювати в умовах невизначеності, приймати складні професійні рішення та нести відповідальність за психоемоційний стан клієнта. Особливо значущим це стає під час роботи з кризовими випадками, травматичним досвідом, суїцидальними ризиками або тяжкими психоемоційними станами. Постійне усвідомлення можливих наслідків професійних помилок створює хронічне внутрішнє напруження та підвищує рівень професійної тривожності [3; 4].

Психологічне навантаження посилюється також тим, що ***результати психологічної допомоги не завжди є швидкими та очевидними***. Робота з

глибокими особистісними проблемами, травматичним досвідом або хронічними психологічними труднощами часто потребує тривалого часу, а зміни можуть бути повільними та нестабільними. У ситуаціях, коли очікування фахівця щодо ефективності роботи не збігаються з реальними результатами, виникає переживання професійної неефективності, сумнівів у власній компетентності та розчарування у професійній ролі. Особливо вразливими до цього є молоді спеціалісти та фахівці з вираженими перфекціоністськими установками.

***Перфекціонізм*** у діяльності психолога часто поєднується з високими етичними стандартами, гіпервідповідальністю та внутрішнім переконанням, що будь-яка професійна помилка є ознакою недостатньої компетентності. Унаслідок цього навіть природні труднощі терапевтичного процесу можуть сприйматися як особистий професійний провал. Д. Корі зазначає, що багато психологів мають схильність до надмірної самокритики та внутрішнього самозвинувачення, через що не здатні сприймати професійні труднощі як природну складову практичної діяльності. Це сприяє розвитку синдрому самозванця, румінацій, внутрішнього виснаження та зниженню професійної впевненості [6; 8; 11].

Важливим чинником розвитку професійного вигорання є також ***професійна ізоляція***. Особливо це характерно для психологів, які працюють у приватній практиці, у невеликих установах або в умовах обмеженого професійного середовища. Відсутність регулярної супервізії, колегіальної підтримки та можливості обговорення складних професійних випадків значно підвищує емоційне навантаження на спеціаліста. Дослідження свідчать, що дефіцит професійної підтримки є одним із найважливіших предикторів емоційного виснаження та професійного вигорання у психологів [15; 18; 22].

Психологи нерідко змушені самостійно вирішувати ***складні етичні дилеми***, аналізувати неоднозначні клінічні ситуації та брати на себе відповідальність за динаміку терапевтичного процесу. За відсутності безпечного простору для професійної рефлексії це може спричиняти підвищену тривожність, сумніви у власній компетентності та накопичення емоційного

напруження. Поступово формується *замкнений цикл: перевантаження – емоційна втома – уникнення професійної взаємодії – посилення ізоляції – ще більше виснаження*. У таких умовах навіть висококваліфікований спеціаліст може втрачати професійну гнучкість, емоційну стійкість та здатність підтримувати ефективний терапевтичний контакт [26].

Окрему групу ризику становлять ***психологи, які працюють із травмованими клієнтами***, зокрема з особами, що пережили насильство, втрату, військові дії, катастрофи чи інші форми психотравмувального досвіду. У таких умовах особливої актуальності набуває феномен вторинної травматизації або вікарної травми. Ч. Фіглі визначав вторинну травматизацію як природну реакцію фахівця на тривалу емпатійну взаємодію з людиною, яка пережила психологічну травму. Унаслідок цього психолог може переживати симптоми, подібні до посттравматичного стресового розладу: емоційне виснаження, тривогу, нав'язливі переживання, порушення сну, підвищену емоційну чутливість або втрату відчуття безпеки.

Дослідження Л. Перлман та К. Сааквітне демонструють, що вікарна травматизація впливає не лише на емоційний стан психолога, а й на його систему переконань, професійну ідентичність та базові уявлення про світ. Тривалий контакт із чужими травматичними історіями може змінювати сприйняття безпеки, довіри, контролю та міжособистісних стосунків. У результаті знижується здатність до емоційної присутності, послаблюється професійна мотивація та формується відчуття безсилля щодо можливості позитивних змін у клієнтів [37].

Крім того, емоційний резонанс із переживаннями клієнтів може актуалізувати власні незавершені травматичні переживання психолога, що підвищує ризик ретравматизації та поглиблює емоційне виснаження. Саме тому особливого значення у професійній діяльності психолога набувають супервізія, особиста терапія, колегіальна підтримка, навички самоспостереження та дотримання принципів психогігієни. Вони дозволяють своєчасно розпізнавати ознаки професійного виснаження та запобігати розвитку хронічного вигорання.

Таким чином, професійна діяльність психолога містить значну кількість чинників, які підвищують ризик розвитку професійного вигорання. Постійне емоційне залучення, високий рівень відповідальності, робота з травматичним досвідом, відсутність швидких результатів, професійна ізоляція та труднощі підтримання особистих меж створюють умови для хронічного стресу та емоційного виснаження. Це зумовлює необхідність системної профілактики професійного вигорання, розвитку культури супервізії, підтримки професійної спільноти та формування навичок психологічної саморегуляції у фахівців психологічної галузі.

# РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ

## 2.1. Обґрунтування та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання майбутніх психологів ґрунтується на необхідності комплексного аналізу чинників емоційного виснаження у представників допомагаючих професій. Актуальність такого дослідження посилюється в умовах тривалого психоемоційного навантаження, соціальної нестабільності, зростання потреби у психологічній допомозі та підвищених вимог до професійної підготовки майбутніх фахівців психологічної галузі. Особливої значущості проблема набуває на етапі професійного становлення, коли студенти-психологи лише формують навички емоційної саморегуляції, професійної ідентичності та психологічної стійкості.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять сучасні психологічні концепції професійного вигорання, професійного стресу, емоційної регуляції та копінг-поведінки. Базовими для дослідження є праці К. Маслач та М. Лейтер, у яких професійне вигорання розглядається як багатовимірний синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. Вагоме значення для осмислення

механізмів розвитку вигорання мають ресурсний підхід Ш. Хобфолл [32], відповідно до якого емоційне виснаження виникає внаслідок тривалої втрати психологічних ресурсів, а також модель професійних вимог і ресурсів праці Е. Демеруті та А. Баккер, яка пояснює розвиток вигорання дисбалансом між професійними вимогами та наявними ресурсами особистості [25].

Методологічно важливими для дослідження є положення когнітивно-транзакційної теорії стресу Р. Лазарус, відповідно до якої переживання стресу визначається не лише впливом зовнішніх чинників, а й особливостями когнітивної оцінки ситуації та способами її подолання. У межах цього підходу значна увага приділяється копінг-стратегіям як механізмам психологічної адаптації до стресових умов професійної діяльності [34].

Окреме теоретичне значення для дослідження має концепція самоспівчуття К. Нефф [35; 36], у межах якої здатність особистості до підтримки себе, прийняття власних переживань і зниження рівня самокритики розглядається як важливий психологічний ресурс профілактики емоційного виснаження та підтримання психологічної стійкості.

Важливе місце у формуванні теоретичної бази дослідження займають також праці українських науковців, присвячені проблематиці професійного стресу та емоційного вигорання. Зокрема, у роботах Л. Карамушки [7; 8; 9] професійне вигорання розглядається у контексті організаційної психології та психології професійного здоров’я, а особлива увага приділяється впливу організаційних чинників, професійного навантаження та психологічного благополуччя фахівця. У дослідженнях Н. Грішиної аналізуються психологічні механізми професійного стресу, емоційного виснаження та особливості особистісної адаптації до складних умов діяльності. Праці Т. Зайчикової та О. Бондарчук присвячені дослідженню професійного вигорання у представників допомагаючих професій, зокрема психологів і педагогів, а також питанням психопрофілактики та розвитку психологічної стійкості фахівців [1; 2].

Теоретично значущими для дослідження є також сучасні українські наукові підходи до вивчення психологічних ресурсів особистості, емоційної

саморегуляції, професійної ідентичності та психологічного благополуччя в умовах хронічного стресу й соціальної нестабільності. У контексті сучасних психологічних концепцій емоційне вигорання розглядається як результат складної взаємодії індивідуально-психологічних особливостей, професійних вимог, рівня психологічних ресурсів, способів емоційної регуляції та соціально-професійного середовища.

**Метою** емпіричного дослідження є виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання майбутніх психологів, а також визначення взаємозв'язку між рівнем емоційного виснаження, особливостями самоспівчуття та переважними копінг-стратегіями особистості.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання** емпіричного дослідження:

1. Дослідити рівень емоційного вигорання у майбутніх психологів за показниками емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.
2. Визначити особливості самоспівчуття як психологічного ресурсу особистості у студентів психологічної спеціальності.
3. Проаналізувати домінуючі копінг-стратегії, які використовують майбутні психологи у стресових ситуаціях.
4. Визначити психологічні чинники, які можуть сприяти розвитку емоційного вигорання або виконувати захисну функцію в процесі професійного становлення майбутніх психологів.

Емпіричне дослідження спрямоване на комплексне вивчення емоційного вигорання як багатовимірного психоемоційного феномену, що формується у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців психологічної галузі під впливом особистісних, емоційних та поведінкових чинників.

**Організація дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося упродовж грудня 2025 року – березня 2026 в онлайн-форматі з використанням цифрових засобів збору даних. Такий формат організації дослідження був обраний з огляду на можливість залучення більшої кількості респондентів,

забезпечення добровільності участі та створення комфортних умов для проходження психодіагностичного опитування.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-форми, що містила інформацію про мету дослідження, умови участі та блок психодіагностичних методик. Посилання на опитування поширювалося серед студентів спеціальності 053 Психологія через соціальні мережі, студентські спільноти та електронні комунікаційні платформи. Перед початком проходження опитування учасники ознайомлювалися з інформацією щодо конфіденційності дослідження та надавали добровільну згоду на участь.

*Дослідження проводилося у декілька етапів*. На *першому етапі* було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики професійного та емоційного вигорання, визначено теоретико-методологічні засади дослідження та підібрано психодіагностичний інструментарій. *Другий етап* передбачав організацію емпіричного дослідження, формування вибірки та безпосередній збір емпіричних даних. На *третьому етапі* здійснювалася обробка та інтерпретація отриманих результатів, аналіз психологічних особливостей емоційного вигорання майбутніх психологів, а також формулювання висновків і практичних рекомендацій.

У процесі дослідження респондентам було запропоновано послідовно пройти комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня емоційного вигорання, особливостей самоспівчуття та копінг-стратегій. Середня тривалість проходження опитування становила приблизно 30-35 хвилин.

Під час організації дослідження особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів психологічної науки. Участь респондентів була повністю добровільною, а отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Анонімність дослідження дозволила мінімізувати вплив соціально бажаних відповідей та створити умови для більш щирого саморозкриття учасників.

**Характеристика вибірки** У дослідженні взяли участь 52 студентів спеціальності 053 Психологія, які добровільно погодилися на участь після ознайомлення з інформацією про дослідження, розміщеною у студентських онлайн-спільнотах та соціальних мережах. Формування вибірки здійснювалося за принципом цільового добору, що відповідає меті дослідження та дозволяє охопити респондентів, безпосередньо залучених до процесу професійного становлення у психологічній галузі. Такий підхід дає можливість дослідити особливості емоційного вигорання саме у майбутніх психологів на етапі професійної підготовки.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження, конфіденційність результатів та можливість відмови від участі на будь-якому етапі. Дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки.

*За гендерним складом вибірки* переважали жінки – 82,7% (n = 43), тоді як чоловіки становили 17,3% (n = 9). Такий розподіл загалом відповідає сучасній структурі студентського контингенту психологічних спеціальностей в українських закладах вищої освіти, де традиційно переважають жінки.

*Вік респондентів* коливався від 18 до 25 років. Середній вік учасників дослідження становив 21,4 року. Цей віковий період є важливим етапом професійного та особистісного становлення, що супроводжується формуванням професійної ідентичності, розвитком навичок саморегуляції та адаптацією до майбутньої професійної діяльності.

За курсом навчання респонденти розподілилися таким чином: 21,2% (n = 11) становили студенти другого курсу, 28,8% (n = 15) – студенти третього курсу, 32,7% (n = 17) – студенти четвертого курсу та 17,3% (n = 9) – здобувачі магістерського рівня освіти. Такий розподіл дозволяє дослідити особливості емоційного вигорання на різних етапах професійної підготовки та врахувати вплив збільшення навчального й практичного навантаження у процесі здобуття професії.

Важливою характеристикою вибірки є наявність у частини респондентів практичного досвіду у сфері психологічної допомоги. Зокрема, 46,2% учасників дослідження (n = 24) зазначили, що вже мають досвід проходження психологічної практики, волонтерської діяльності, участі у консультативній роботі або проведення психологічного супроводу в межах навчальної чи професійної діяльності. Це дозволяє враховувати вплив раннього професійного залучення на формування емоційного навантаження та ризиків емоційного виснаження.

Крім того, частина респондентів повідомила про поєднання навчання з роботою або активною волонтерською діяльністю, що може виступати додатковим чинником психоемоційного навантаження. Особливо актуальним це є в умовах соціальної нестабільності та воєнного часу, коли студенти психологічних спеціальностей нерідко залучаються до діяльності, пов'язаної з емоційною підтримкою інших людей.

Отже, сформована вибірка є релевантною меті дослідження та дозволяє комплексно проаналізувати психологічні особливості емоційного вигорання майбутніх психологів з урахуванням віку, етапу професійної підготовки та рівня практичного досвіду.

Вибір психодіагностичних методик зумовлений метою дослідження та необхідністю комплексного вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання майбутніх психологів. Оскільки професійне вигорання є багатовимірним феноменом, пов'язаним не лише з емоційним виснаженням, а й з особливостями емоційної регуляції, самоставлення та способів подолання стресу, для дослідження було обрано **методики**, які дозволяють охопити як основні прояви вигорання, так і психологічні чинники, що можуть впливати на його розвиток. А саме:

- Шкала професійного вигорання К. Маслач (MBI);
- Шкала самоспівчуття К. Нефф;
- опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкман (в адаптації Н. Водоп'янової).

Основним інструментом дослідження став опитувальник професійного вигорання ***Шкала професійного вигорання К. Маслач (MBI)***, розроблений К. Маслач та С. Джексон. *Вибір цієї методики обумовлений тим, що вона є однією з найбільш валідних і поширених у світовій психологічній практиці для діагностики професійного вигорання у представників допомагаючих професій*. Методика дозволяє дослідити три ключові компоненти синдрому вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. Саме ці складові найбільш повно відображають специфіку емоційного стану майбутніх психологів у процесі професійного становлення та дозволяють оцінити рівень їхнього психоемоційного виснаження [14].

Розглянемо методику детальніше. Опитувальник містить *три основні підшкали*, кожна з яких відображає окремий компонент синдрому професійного вигорання:

- *шкала емоційного виснаження* – спрямована на визначення рівня психоемоційного виснаження, втоми, втрати енергії та емоційного перенапруження, що виникають унаслідок тривалого професійного навантаження. Високі показники за цією шкалою свідчать про переживання емоційної спустошеності, хронічної втоми, зниження емоційних ресурсів та труднощі у відновленні після професійної діяльності;
- *шкала деперсоналізації* – відображає рівень емоційного дистанціювання від інших людей, формування байдужого, цинічного або формалізованого ставлення до клієнтів, колег чи професійних обов’язків. Високі показники можуть свідчити про розвиток захисних механізмів психологічного відсторонення, втрату емпатійності та зниження емоційної включеності у професійну взаємодію;
- *шкала редукції особистих досягнень* (зниження особистих досягнень) – характеризує рівень професійної самооцінки, задоволеності власною діяльністю та віри у власну професійну компетентність. Низькі показники за цією шкалою свідчать про переживання професійної

неефективності, знецінення власних успіхів, втрату мотивації та сумніви у власних професійних можливостях.

Опитувальник складається із серії тверджень, які стосуються переживань та професійного самопочуття респондента. Досліджуваний оцінює частоту прояву кожного стану за шкалою інтенсивності або частоти переживань. Обробка результатів передбачає окремий підрахунок показників за кожною зі шкал. Високі показники емоційного виснаження та деперсоналізації у поєднанні з низькими показниками професійних досягнень свідчать про високий рівень професійного вигорання.

Методика має високі показники надійності та внутрішньої узгодженості, що підтверджено численними міжнародними дослідженнями. Її перевагою є можливість комплексної оцінки різних аспектів професійного виснаження та виявлення ранніх проявів синдрому вигорання. У межах нашого дослідження використання методики дозволяє визначити рівень емоційного виснаження майбутніх психологів та проаналізувати особливості їхнього професійного самосприйняття в умовах навчального та професійного навантаження.

Для дослідження психологічних ресурсів особистості було використано коротку версію ***Шкали самоспівчуття К. Нефф*** [35]. *Вибір цієї методики пов'язаний із сучасними дослідженнями, які розглядають самоспівчуття як важливий захисний чинник у профілактиці емоційного вигорання*. Здатність особистості підтримувати себе у стресових ситуаціях, приймати власні труднощі без надмірної самокритики та зберігати емоційну рівновагу є суттєвим ресурсом психологічної стійкості майбутніх фахівців психологічної галузі. Використання цієї методики дозволяє оцінити рівень доброзичливого ставлення до себе, емоційної підтримки та психологічної гнучкості респондентів.

Методика ґрунтується на теоретичній моделі, відповідно до якої самоспівчуття *містить три основні компоненти: доброзичливе ставлення до себе, усвідомленість власних переживань та відчуття спільності людського досвіду*. Доброзичливість до себе передбачає підтримувальне й приймаюче

ставлення до власних труднощів замість жорсткої самокритики. Усвідомленість пов'язана зі здатністю помічати та приймати свої емоційні переживання без надмірного занурення в них або уникнення. Відчуття спільності людського досвіду відображає усвідомлення того, що труднощі, помилки та страждання є природною частиною людського життя.

Коротка версія шкали містить твердження, які оцінюють особливості ставлення людини до себе в ситуаціях стресу, невдач або емоційного напруження. Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою частоти прояву відповідних переживань або реакцій. У процесі обробки результатів визначається загальний рівень самоспівчуття, а також вираженість окремих компонентів.

Високі показники самоспівчуття свідчать про кращу здатність особистості до емоційної самопідтримки, психологічної гнучкості та адаптації до стресових ситуацій. Низькі показники можуть вказувати на схильність до надмірної самокритики, емоційної ригідності та труднощів саморегуляції. У сучасних дослідженнях самоспівчуття розглядається як один із важливих захисних чинників щодо розвитку професійного вигорання, оскільки воно сприяє зниженню рівня емоційного виснаження та підтриманню психологічного благополуччя.

У межах нашого дослідження використання Шкали самоспівчуття К. Нефф дозволяє оцінити рівень психологічного ресурсу майбутніх психологів та визначити, наскільки здатність до самопідтримки пов'язана з проявами емоційного вигорання.

З метою дослідження особливостей подолання стресових ситуацій у професійній та навчальній діяльності було використано ***опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазарус та С. Фолкман*** [34]. Методика дозволяє визначити домінуючі способи реагування особистості на стрес та дослідити переважні копінг-стратегії респондентів. *Вибір цього інструменту зумовлений тим, що особливості копінг-поведінки безпосередньо пов'язані зі здатністю*

*особистості адаптуватися до емоційного навантаження та протидіяти розвитку професійного вигорання*.

Опитувальник містить низку тверджень, що описують різні варіанти реагування на проблемні ситуації. У процесі дослідження респонденти оцінюють, наскільки часто вони використовують ті чи інші способи подолання труднощів. За результатами обробки визначається вираженість окремих копінг-стратегій, серед яких: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка ситуації.

Конструктивні копінг-стратегії, такі як планування вирішення проблеми, пошук підтримки та позитивна переоцінка, зазвичай асоціюються з вищим рівнем психологічної стійкості та кращою адаптацією до професійного навантаження. Натомість домінування уникнення, емоційного дистанціювання, румінацій або пасивних способів реагування може свідчити про підвищений ризик емоційного виснаження та професійного вигорання.

Використання цієї методики у межах нашого дослідження дозволяє проаналізувати особливості копінг-поведінки майбутніх психологів та визначити, які способи подолання стресу можуть виступати чинниками ризику або, навпаки, ресурсами профілактики емоційного вигорання.

**Методи математико-статистичної обробки результатів.** Для обробки результатів емпіричного дослідження використовувалися методи описової статистики. Зокрема, здійснювався підрахунок первинних показників за психодіагностичними методиками відповідно до ключів обробки, визначення середніх значень, відсоткового співвідношення та розподілу респондентів за рівнями вираженості досліджуваних показників.

Отримані результати були систематизовані та представлені у вигляді таблиць і діаграм, що дозволило здійснити порівняльний аналіз рівнів емоційного вигорання, особливостей самоспівчуття та переважних копінг-стратегій майбутніх психологів. Інтерпретація результатів здійснювалася

відповідно до стандартизованих критеріїв обраних психодіагностичних методик.

Отже, обраний комплекс психодіагностичних методик та організація емпіричного дослідження дозволяють комплексно дослідити психологічні особливості емоційного вигорання майбутніх психологів, визначити рівень емоційного виснаження, особливості самоспівчуття та копінг-поведінки, а також окреслити можливі чинники ризику й ресурси профілактики емоційного виснаження у процесі професійного становлення.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного вигорання майбутніх психологів.

З метою виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання майбутніх психологів було проведено аналіз результатів психодіагностичного дослідження, спрямованого на вивчення рівня емоційного виснаження, особливостей самоспівчуття та копінг-поведінки респондентів. Отримані результати дозволяють комплексно оцінити психоемоційний стан студентів психологічної спеціальності, визначити потенційні чинники ризику розвитку емоційного вигорання та окреслити психологічні ресурси, які можуть сприяти підтриманню емоційної стійкості у процесі професійного становлення.

Аналіз результатів здійснювався відповідно до стандартизованих критеріїв обраних психодіагностичних методик та передбачав визначення рівнів вираженості досліджуваних показників, їх кількісну інтерпретацію та узагальнення отриманих даних.

Для визначення рівня емоційного вигорання майбутніх психологів було використано **Шкалу професійного вигорання К. Маслач (MBI)**, яка дозволяє дослідити три основні компоненти синдрому вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Проаналізуємо результат по кожному із цих компонентів. Результати по рівню ***емоційного виснаження*** у респондентів відображено у Таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1. Рівні емоційного виснаження майбутніх психологів.**

| Рівень емоційного виснаження | Кількість респондентів (n) | Відсоток (%) |
|---|---|---|
| Низький | 12 | 23,1 |
| Середній | 22 | 42,3 |
| Високий | 18 | 34,6 |
| **Разом** | **52** | **100** |

Аналіз результатів за шкалою емоційного виснаження показав, що значна частина респондентів демонструє ознаки психоемоційного перенавантаження та виснаження емоційних ресурсів. Високий рівень емоційного виснаження було виявлено у 34,6% досліджуваних (n = 18), середній рівень – у 42,3% (n = 22), тоді як низький рівень зафіксовано лише у 23,1% респондентів (n = 12). Таким чином, переважна більшість учасників дослідження має середній або високий рівень емоційного виснаження, що свідчить про наявність значного психоемоційного навантаження вже на етапі професійної підготовки.

Отримані результати дозволяють припустити, що майбутні психологи досить часто переживають емоційну втому, внутрішнє напруження, зниження рівня енергії та труднощі психологічного відновлення. Високі показники емоційного виснаження можуть проявлятися у відчутті перевтоми, емоційної спустошеності, зниженні мотивації до навчальної діяльності, труднощах концентрації уваги та відчутті нестачі внутрішніх ресурсів для виконання навчальних і професійно орієнтованих завдань.

Одним із можливих чинників таких результатів є специфіка професійної підготовки майбутніх психологів, яка передбачає не лише значне навчальне навантаження, а й постійне емоційне залучення. У процесі навчання студенти психологічних спеціальностей стикаються з необхідністю аналізу складних психологічних тем, опрацювання проблем психічного здоров’я, вивчення кризових станів, психотравмувального досвіду та особливостей міжособистісної взаємодії. Таке емоційне включення може поступово формувати внутрішнє виснаження, особливо за відсутності достатньо сформованих навичок психологічної саморегуляції та відновлення.

Крім того, значна частина респондентів поєднує навчання з роботою, проходженням практики або волонтерською діяльністю, що додатково підвищує рівень психоемоційного навантаження. Поєднання декількох сфер активності нерідко супроводжується дефіцитом відпочинку, хронічною втомою, порушенням балансу між навчанням та особистим життям, а також постійним відчуттям необхідності відповідати високим вимогам. Особливо актуальним це є в умовах соціальної нестабільності та воєнного часу, коли молодь тривалий час перебуває у стані підвищеного психологічного напруження та невизначеності.

Варто також враховувати, що професія психолога пов’язана з високим рівнем емпатійного включення та чутливості до переживань інших людей. У студентів психологічних спеціальностей поступово формується професійна установка на допомогу, підтримку та емоційну залученість у взаємодію з іншими, однак при недостатньо розвинених навичках самопідтримки це може призводити до накопичення емоційної напруги. У такому випадку навіть навчальна діяльність може сприйматися як емоційно виснажлива.

Високий рівень емоційного виснаження у частини респондентів також може свідчити про недостатню сформованість навичок психогігієни, саморегуляції та ефективного відновлення психологічних ресурсів. Це вказує на необхідність посилення уваги до розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів ще на етапі професійної підготовки, а також впровадження психопрофілактичних програм, спрямованих на підтримання психологічного благополуччя студентів.

Далі проаналізуємо результати за рівнями деперсоналізації у респондентів. Узагальнені результати відображені у Таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2. Рівні деперсоналізації майбутніх психологів**

| Рівень деперсоналізації | Кількість респондентів (n) | Відсоток (%) |
|---|---|---|
| Низький | 16 | 30,7 |
| Середній | 25 | 48,1 |
| Високий | 11 | 21,2 |
| **Разом** | **52** | **100** |

Результати за шкалою деперсоналізації вказують на помірний рівень емоційного дистанціювання у більшості респондентів. Високі показники деперсоналізації були виявлені у 21,2% учасників дослідження (n = 11), середній рівень – у 48,1% (n = 25), а низький – у 30,7% респондентів (n = 16). Отримані дані свідчать про те, що у значної частини майбутніх психологів уже на етапі професійної підготовки простежуються окремі прояви емоційного відсторонення та психологічного дистанціювання як реакції на емоційне навантаження.

Наявність середнього та високого рівня деперсоналізації може свідчити про формування у частини студентів захисних механізмів психологічного дистанціювання як способу зниження емоційного напруження. У контексті професійної підготовки майбутніх психологів це може проявлятися у зниженні емоційної включеності, емоційному відстороненні, формалізованому ставленні до навчальної та професійної взаємодії, а також у прагненні уникати надмірного емоційного залучення у переживання інших людей.

Варто враховувати, що професійна підготовка психологів передбачає постійний контакт із психологічно складними темами, аналіз людських переживань, кризових станів та міжособистісних конфліктів. За умов недостатньо сформованих навичок емоційної саморегуляції це може сприяти виникненню внутрішньої потреби у психологічному дистанціюванні як способі збереження власної емоційної рівноваги. У такому випадку деперсоналізація виконує своєрідну захисну функцію, зменшуючи інтенсивність емоційного реагування на стресові або емоційно насичені ситуації.

Разом із тим надмірне емоційне дистанціювання може негативно впливати на формування професійно важливих якостей майбутнього психолога, зокрема емпатійності, емоційної чутливості та здатності до побудови довірливого контакту. Тривале використання такої захисної стратегії може поступово призводити до формалізації міжособистісної взаємодії, зниження інтересу до професійної діяльності та емоційного збіднення комунікації.

Водночас варто зазначити, що порівняно нижчі показники деперсоналізації, ніж емоційного виснаження, можуть свідчити про те, що більшість респондентів усе ж зберігають здатність до емоційної включеності, співпереживання та зацікавленості у майбутній професійній діяльності. Це може вказувати на те, що емоційне виснаження у студентів психологічних спеціальностей проявляється раніше та є більш вираженим компонентом вигорання, тоді як деперсоналізація ще не набула стійкого характеру у більшості досліджуваних.

На наступному етапі проаналізуємо результати за рівнями редукції особистих досягнень у респондентів. Узагальнені результати відображені у Таблиці 2.3.

**Таблиця 2.3. Рівні редукції особистих досягнень майбутніх психологів**

| Рівень редукції особистих досягнень | Кількість респондентів (n) | Відсоток (%) |
|---|---|---|
| Низький | 13 | 25,0 |
| Середній | 24 | 46,2 |
| Високий | 15 | 28,8 |
| **Разом** | **52** | **100** |

Аналіз результатів за шкалою редукції особистих досягнень показав, що 28,8% респондентів (n = 15) мають високий рівень переживання професійної неефективності, 46,2% (n = 24) – середній рівень, а 25% досліджуваних (n = 13) демонструють низький рівень редукції особистих досягнень. Отримані результати свідчать про те, що значна частина майбутніх психологів має певні труднощі з формуванням позитивної професійної самооцінки та достатнього рівня впевненості у власних професійних можливостях.

Високі показники редукції особистих досягнень можуть вказувати на схильність студентів знецінювати власні успіхи, сумніватися у рівні своєї компетентності та недостатньо усвідомлювати власний професійний потенціал. У багатьох випадках це супроводжується переживанням невпевненості щодо майбутньої професійної діяльності, страхом припуститися помилки,

підвищеною самокритичністю та відчуттям невідповідності професійним вимогам.

Такі результати можуть бути пов’язані зі специфікою етапу професійного становлення майбутніх психологів. У процесі навчання студенти лише формують професійну ідентичність, набувають практичних навичок та поступово інтегрують теоретичні знання у професійну діяльність. Недостатність практичного досвіду, відсутність стабільної професійної впевненості та необхідність постійного оцінювання власних знань і навичок можуть посилювати переживання професійної некомпетентності.

Важливим чинником також є високі вимоги, які студенти психологічних спеціальностей часто висувають до себе. Майбутні психологи нерідко орієнтовані на високий рівень професійної ефективності, емоційної зрілості та здатності допомагати іншим, що може супроводжуватися страхом не відповідати сформованому образу «компетентного фахівця». За умов перфекціоністських установок навіть незначні труднощі чи невпевненість у власних знаннях можуть сприйматися як підтвердження професійної неспроможності.

Крім того, професійна підготовка психологів передбачає високий рівень рефлексії та самоаналізу, що, з одного боку, сприяє особистісному розвитку, а з іншого – може посилювати схильність до надмірного самоконтролю та критичного оцінювання себе. Унаслідок цього частина студентів може концентрувати увагу переважно на власних недоліках, помилках або недостатньому досвіді, недооцінюючи вже сформовані професійні навички та досягнення.

Водночас варто зазначити, що низький рівень редукції особистих досягнень був виявлений у чверті респондентів, що може свідчити про наявність у частини майбутніх психологів достатньо сформованої професійної впевненості, позитивного ставлення до власних можливостей та здатності адекватно оцінювати результати своєї діяльності. Це може виступати важливим

психологічним ресурсом у профілактиці емоційного вигорання та підтриманні професійної мотивації.

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження було **застосування Шкали самоспівчуття К. Нефф**. Методика дозволяє оцінити здатність особистості підтримувати себе у складних життєвих ситуаціях, приймати власні труднощі без надмірної самокритики та зберігати емоційну рівновагу в умовах стресу. Узагальнені результати відображені на Рис. 2.1.

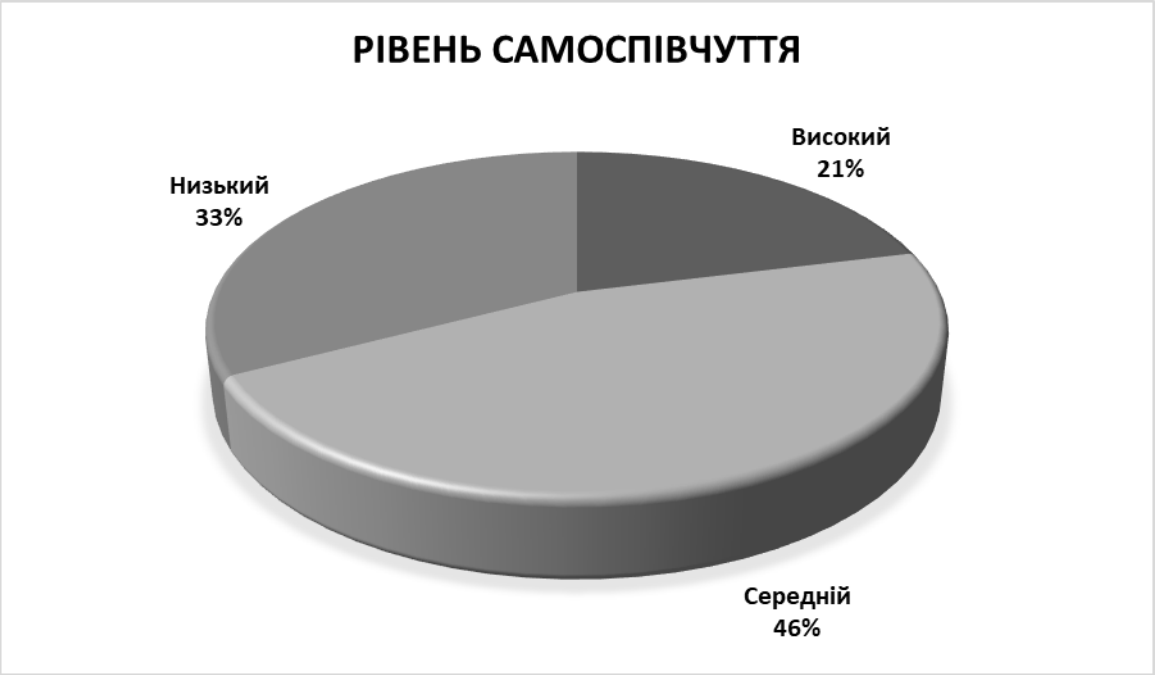



**Рис. 2.1. Рівні самоспівчуття у майбутніх психологів.**

Аналіз результатів показав, що найбільша частина респондентів демонструє середній рівень самоспівчуття – 46,2% (n = 24). Низький рівень був виявлений у 32,7% учасників дослідження (n = 17), тоді як високий рівень самоспівчуття зафіксовано лише у 21,1% респондентів (n = 11).

Отримані результати свідчать про те, що значна частина майбутніх психологів має труднощі з доброзичливим і підтримувальним ставленням до себе у ситуаціях стресу, невдач або емоційного перевантаження. Низький рівень самоспівчуття може проявлятися у схильності до надмірної самокритики, знецінення власних переживань, жорстких вимог до себе та труднощів емоційної самопідтримки.

Такі особливості є особливо значущими у контексті професійної підготовки психологів, оскільки майбутні фахівці психологічної галузі часто орієнтовані на високі стандарти професійної компетентності та емоційної зрілості. У поєднанні з перфекціоністськими установками це може формувати тенденцію до надмірного самоконтролю, страху помилок та постійного внутрішнього напруження. Унаслідок цього навіть незначні труднощі або невдачі можуть переживатися надто болісно та супроводжуватися посиленою самокритикою.

Середній рівень самоспівчуття, який переважає у більшості респондентів, може свідчити про частково сформовану здатність до емоційної самопідтримки та психологічної гнучкості, однак водночас вказує на нестійкість цих навичок у ситуаціях значного стресового навантаження. Це може означати, що студенти здатні підтримувати себе у звичних життєвих обставинах, проте у ситуаціях інтенсивного емоційного перенавантаження їм може бракувати навичок ефективної саморегуляції та емоційного відновлення.

Водночас високий рівень самоспівчуття у частини респондентів може розглядатися як важливий психологічний ресурс, що сприяє підтриманню емоційної стійкості та профілактиці емоційного вигорання. Такі студенти, ймовірно, краще справляються зі стресом, більш доброзичливо ставляться до власних труднощів, легше приймають власні помилки та менш схильні до руйнівної самокритики.

Отримані результати підтверджують важливість розвитку навичок самоспівчуття у процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Формування здатності до емоційної самопідтримки, усвідомленого ставлення до власних переживань та психологічної гнучкості може виступати важливим чинником профілактики емоційного вигорання та підтримання психологічного благополуччя студентів психологічних спеціальностей.

Далі у ході нашої роботи ми досліджували особливості подолання стресових ситуацій у майбутніх психологів. Для цього було **застосовано опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкман** (в адаптації Н.

Водоп’янової). Методика дозволяє визначити домінуючі способи реагування особистості на стресові ситуації та оцінити особливості копінг-поведінки респондентів.

У межах дослідження було проаналізовано вираженість основних копінг-стратегій, які використовують майбутні психологи у складних або емоційно напружених ситуаціях. Узагальнені результати відображено у Таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4. Домінуючі копінг-стратегії майбутніх психологів.**

| **Копінг-стратегія** | **Високий рівень (%)** | **Середній рівень (%)** | **Низький рівень (%)** |
|---|---|---|---|
| Планування вирішення проблеми | 51,9 | 34,6 | 13,5 |
| Пошук соціальної підтримки | 46,2 | 38,5 | 15,3 |
| Позитивна переоцінка | 42,3 | 40,4 | 17,3 |
| Самоконтроль | 38,5 | 44,2 | 17,3 |
| Дистанціювання | 30,8 | 46,1 | 23,1 |
| Уникнення | 28,8 | 42,3 | 28,9 |
| Конфронтація | 21,2 | 48,1 | 30,7 |
| Прийняття відповідальності | 36,5 | 44,3 | 19,2 |

Аналіз результатів показав, що найбільш вираженими у майбутніх психологів є такі копінг-стратегії, як планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка ситуації. Зокрема, високий рівень використання стратегії планування вирішення проблеми був виявлений у 51,9% респондентів, пошуку соціальної підтримки – у 46,2%, а позитивної переоцінки – у 42,3% учасників дослідження. Це свідчить про переважання у більшості майбутніх психологів відносно конструктивних способів подолання стресу, орієнтованих на аналіз проблемної ситуації, активний пошук шляхів її вирішення та використання міжособистісної підтримки.

Високі показники за шкалою планування вирішення проблеми можуть свідчити про схильність студентів до раціонального аналізу труднощів, прагнення контролювати ситуацію та знаходити практичні способи подолання стресу. Така стратегія загалом вважається адаптивною, оскільки сприяє

активному включенню особистості у процес вирішення проблеми та знижує рівень безпорадності. Водночас лише 13,5% респондентів продемонстрували низький рівень використання цієї копінг-стратегії, що додатково підтверджує її значущість у структурі копінг-поведінки майбутніх психологів.

Достатньо високі показники за шкалою пошуку соціальної підтримки свідчать про важливість міжособистісної взаємодії та емоційної підтримки для студентів психологічних спеціальностей. Майже половина респондентів (46,2%) продемонструвала високий рівень використання цієї стратегії, тоді як лише 15,3% мають низькі показники. Це може свідчити про готовність майбутніх психологів звертатися по допомогу, ділитися переживаннями та використовувати соціальне оточення як ресурс подолання стресу.

Високий рівень позитивної переоцінки ситуації був виявлений у 42,3% респондентів, що може свідчити про здатність значної частини студентів знаходити конструктивний сенс у складних життєвих обставинах та використовувати когнітивне переосмислення як спосіб психологічної адаптації. Така стратегія сприяє підтриманню психологічної стійкості та зниженню рівня емоційного напруження.

Водночас увагу привертають і показники стратегій дистанціювання та уникнення. Хоча високий рівень цих копінг-стратегій не є домінуючим, значна частина респондентів продемонструвала середній рівень їх використання: дистанціювання – 46,1%, уникнення – 42,3%. Крім того, високий рівень уникнення було виявлено у 28,8% респондентів, а дистанціювання – у 30,8% учасників дослідження. Це може свідчити про тенденцію частини студентів уникати емоційно складних переживань, відкладати вирішення проблем або психологічно дистанціюватися від стресових ситуацій. У короткотривалій перспективі такі стратегії можуть виконувати захисну функцію, однак за умов тривалого використання вони здатні підвищувати ризик накопичення емоційного напруження та розвитку емоційного вигорання.

Показники за шкалою самоконтролю також виявилися достатньо високими: 38,5% респондентів мають високий рівень використання цієї

стратегії, а 44,2% – середній. Це свідчить про прагнення більшості студентів контролювати власні емоції та поведінкові реакції у стресових ситуаціях. Однак надмірний самоконтроль за відсутності емоційного опрацювання переживань може призводити до внутрішнього напруження та емоційного виснаження.

Отримані результати дозволяють припустити, що більшість майбутніх психологів загалом використовує адаптивні способи подолання стресу, однак у частини респондентів уже простежуються тенденції до уникнення, емоційного дистанціювання та накопичення внутрішнього напруження. Це свідчить про важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості та конструктивного подолання стресу у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців психологічної галузі.

Отже, Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати наявність у значної частини майбутніх психологів окремих проявів емоційного вигорання вже на етапі професійної підготовки. Найбільш вираженим компонентом синдрому виявилося емоційне виснаження, що свідчить про високий рівень психоемоційного навантаження, внутрішнього напруження та поступового виснаження емоційних ресурсів студентів психологічних спеціальностей.

Результати дослідження також засвідчили наявність у частини респондентів проявів деперсоналізації та редукції особистих досягнень, що може вказувати на формування емоційного дистанціювання, професійної невпевненості та схильності до знецінення власних можливостей. Особливо важливим є те, що такі прояви виникають ще до початку повноцінної професійної діяльності, тобто вже на етапі навчання та професійного становлення.

Дослідження рівня самоспівчуття показало, що значна частина студентів має недостатньо сформовані навички емоційної самопідтримки та схильна до надмірної самокритики. Це може виступати одним із психологічних чинників, що підвищують вразливість до емоційного виснаження та ускладнюють процес психологічного відновлення в умовах стресу.

Аналіз копінг-стратегій засвідчив переважання відносно конструктивних способів подолання стресу, зокрема планування вирішення проблеми, пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки ситуації. Водночас у частини респондентів простежуються тенденції до уникнення та емоційного дистанціювання, що може сприяти накопиченню внутрішнього напруження та посиленню проявів емоційного вигорання.

Отримані результати свідчать про необхідність посилення психологічної підтримки майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Особливої уваги потребує розвиток навичок емоційної саморегуляції, самоспівчуття, психологічної стійкості та конструктивних способів подолання стресу як важливих ресурсів профілактики емоційного вигорання.

## 2.3. Напрями профілактики емоційного вигорання майбутніх психологів.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили виокремити основні психологічні чинники ризику та ресурси, пов’язані з формуванням емоційного вигорання майбутніх психологів. Узагальнення отриманих результатів стало основою для побудови авторської моделі психологічних особливостей емоційного вигорання майбутніх психологів, представленої на Рис. 2.2.

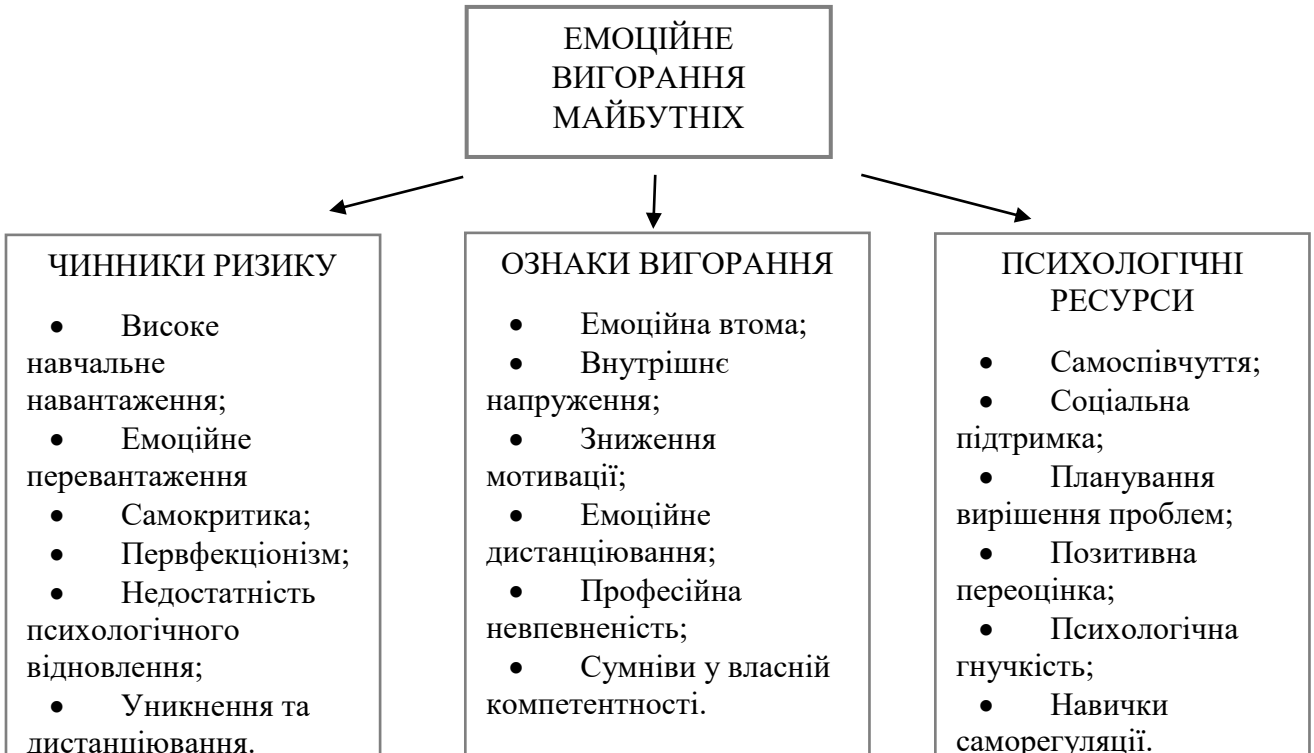


**Рис. 2.2.**

Представлена модель була сформована на основі узагальнення результатів емпіричного дослідження, проведеного серед майбутніх психологів, а також аналізу сучасних теоретичних підходів до вивчення емоційного вигорання, професійного стресу та психологічних ресурсів особистості. Під час побудови схеми було враховано результати дослідження рівня емоційного виснаження, особливостей самоспівчуття та копінг-поведінки респондентів, що дозволило систематизувати основні чинники ризику, прояви емоційного вигорання та ресурси його профілактики у процесі професійного становлення майбутніх психологів.

Також модель узгоджується із сучасними міжнародними дослідженнями, присвяченими емоційному виснаженню студентів, самоспівчуттю та психологічним ресурсам подолання стресу. Сучасні наукові праці підтверджують, що студенти спеціальностей із високим рівнем емоційного навантаження є особливо вразливими до формування емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження академічної й професійної мотивації. Подібні тенденції були висвітлені у сучасних дослідженнях В. Шауфелі, М. Саланови та А. Баккера, які розглядають вигорання студентської молоді як наслідок тривалого психоемоційного перенавантаження та дефіциту психологічних ресурсів.

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють ролі самоспівчуття як захисного психологічного ресурсу. Зокрема, К. Нефф та К. Гермер у сучасних дослідженнях доводять, що здатність людини до доброзичливого ставлення до себе, прийняття власних труднощів та зниження рівня самокритики сприяє зменшенню емоційного виснаження, підвищенню психологічної стійкості та ефективнішому подоланню стресу [35; 36].

Отримані у дослідженні результати також узгоджуються із сучасними працями Т. Хайлікарі, у яких підкреслюється зв’язок між самокритикою, перфекціонізмом та ризиком емоційного вигорання студентів. Дослідниця зазначає, що високий рівень самокритики негативно впливає на психологічне благополуччя студентської молоді та пов’язаний із вищими показниками емоційного виснаження.

Водночас сучасні дослідження студентського вигорання підтверджують значущість адаптивних копінг-стратегій і соціальної підтримки як чинників профілактики емоційного виснаження. Так, у роботах Р. Лазаруса та С. Фолкман, а також у сучасних дослідженнях академічного вигорання студентів наголошується, що конструктивні способи подолання стресу сприяють підтриманню психологічної адаптації та зниженню ризику психоемоційного виснаження [34].

Таким чином, результати проведеного дослідження загалом узгоджуються із сучасними науковими підходами до вивчення емоційного вигорання та підтверджують значущість психологічних ресурсів особистості, конструктивних копінг-стратегій і навичок емоційної саморегуляції у підтриманні психологічної стійкості майбутніх психологів.

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність у значної частини майбутніх психологів окремих проявів емоційного вигорання, зокрема емоційного виснаження, професійної невпевненості, тенденцій до емоційного дистанціювання, а також недостатньо сформованих навичок емоційної самопідтримки. Отримані результати підтверджують необхідність впровадження системної психологічної профілактики емоційного вигорання ще на етапі професійної підготовки майбутніх фахівців психологічної галузі. Наші ідеї, які грунтуються на теоретичному узагальненні та емпіричному досліджені, відображені у Таблиці 2.5.

**Таблиця 2.6. Основні напрями профілактики емоційного вигорання майбутніх психологів.**

| Напрям профілактики | Зміст профілактичної роботи | Очікуваний результат |
|---|---|---|
| Розвиток емоційної саморегуляції | Формування навичок усвідомлення та регуляції емоцій, використання технік майндфулнес, дихальних вправ, методів емоційної стабілізації | Зниження рівня емоційного напруження та виснаження |
| Формування самоспівчуття | Розвиток доброзичливого ставлення до себе, зниження самокритики, формування навичок емоційної самопідтримки | Підвищення психологічної стійкості та емоційного благополуччя |
| Розвиток адаптивних копінг-стратегій | Навчання конструктивним способам подолання стресу, розвитку навичок вирішення проблем і пошуку підтримки | Підвищення ефективності подолання стресових ситуацій |
| Психологічна підтримка студентів | Проведення груп підтримки, супервізійних та інтервізійних зустрічей, психоедукаційних заходів | Зменшення емоційної ізоляції та профілактика вигорання |
| Формування навичок психогігієни | Розвиток навичок відновлення ресурсів, підтримання балансу між навчанням, роботою та відпочинком | Підтримання психологічного здоров’я та профілактика хронічного виснаження |
| Створення підтримувального освітнього середовища | Формування безпечного психологічного простору, підтримка професійного розвитку студентів | Підвищення психологічного комфорту та професійної адаптації |

Профілактика емоційного вигорання майбутніх психологів має здійснюватися комплексно та охоплювати як розвиток особистісних ресурсів студентів, так і створення сприятливого психоосвітнього середовища у процесі професійної підготовки. Особливо важливими є формування навичок емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості, конструктивного подолання стресу та підтримання психологічного благополуччя. Подібний підхід відповідає ресурсній концепції стресу Ш. Хобфолла, відповідно до якої збереження та відновлення психологічних ресурсів є важливою умовою профілактики емоційного виснаження [32].

Одним із ключових напрямів профілактики є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Майбутні психологи у процесі навчання стикаються зі значним

психоемоційним навантаженням, тому здатність усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати інтенсивність емоційних реакцій та своєчасно відновлювати психологічні ресурси виступає важливим чинником збереження психічного здоров'я. У цьому контексті доцільним є використання технік майндфулнес, дихальних практик, методів емоційної стабілізації та розвитку навичок усвідомленості. Ефективність майндфулнес-підходів у профілактиці емоційного вигорання підтверджується сучасними дослідженнями Д. Кабат-Зінна, К. Гермера та Ш. Шапіро [31; 33; 40].

Важливим напрямом профілактики емоційного вигорання є також формування самоспівчуття як психологічного ресурсу особистості. Результати дослідження показали, що частина студентів схильна до надмірної самокритики та знецінення власних досягнень. У зв'язку з цим особливого значення набуває розвиток навичок доброзичливого ставлення до себе, прийняття власних труднощів та зниження рівня жорстких вимог до себе. Формування самоспівчуття сприяє підвищенню психологічної стійкості, зменшенню внутрішнього напруження та більш адаптивному переживанню стресових ситуацій. Такі висновки узгоджуються з дослідженнями К. Нефф та К. Гермера, які розглядають самоспівчуття як важливий чинник психологічного благополуччя та профілактики емоційного виснаження [35; 36].

Ще одним важливим напрямом профілактики є розвиток конструктивних копінг-стратегій. Отримані результати свідчать про те, що хоча більшість респондентів використовує адаптивні способи подолання стресу, у частини студентів уже простежуються тенденції до уникнення та емоційного дистанціювання. У зв'язку з цим доцільним є проведення психоедукаційних та тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок конструктивного вирішення проблем, ефективної комунікації, емоційної гнучкості та пошуку соціальної підтримки. Значущість адаптивних копінг-стратегій у профілактиці емоційного вигорання підкреслювали Р. Лазарус та С. Фолкман, які розглядали копінг як один із ключових механізмів психологічної адаптації до стресу [34].

Важливу роль у профілактиці емоційного вигорання відіграє створення підтримувального освітнього середовища. Психологічна підготовка майбутніх фахівців має включати не лише професійне навчання, але й елементи психогігієни, розвиток навичок самодопомоги та формування культури психологічного благополуччя. У цьому контексті важливим є впровадження груп психологічної підтримки, супервізійних та інтервізійних зустрічей, обговорення труднощів професійного становлення та створення безпечного простору для емоційної рефлексії студентів. Подібний підхід підтримують сучасні українські дослідники, зокрема Л. Карамушка та О. Бондарчук, які наголошують на важливості організаційно-психологічної підтримки фахівців допомагаючих професій [1; 2; 7; 8; 9].

Окремої уваги потребує проблема поєднання навчального навантаження, професійної практики, роботи та волонтерської діяльності, що часто призводить до хронічного психоемоційного перенапруження студентів психологічних спеціальностей. Тому важливим напрямом профілактики є формування навичок підтримання балансу між навчанням, професійною діяльністю та відпочинком, розвиток навичок тайм-менеджменту та усвідомленого відновлення психологічних ресурсів. Сучасні дослідження студентського вигорання також підтверджують, що хронічне перевантаження та дефіцит відновлення є одними з ключових чинників розвитку емоційного виснаження.

Таким чином, профілактика емоційного вигорання майбутніх психологів має бути комплексною, системною та спрямованою на розвиток психологічних ресурсів особистості, формування адаптивних способів подолання стресу та створення підтримувального освітнього середовища, що сприятиме професійному становленню та збереженню психічного здоров’я майбутніх фахівців психологічної галузі.

# ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання майбутніх психологів. Актуальність теми зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на студентську молодь, підвищенням вимог до професійної підготовки майбутніх фахівців психологічної галузі та необхідністю підтримання їхнього психологічного благополуччя в процесі професійного становлення.

У процесі теоретичного аналізу наукової літератури було проаналізовано основні підходи до визначення сутності та структури емоційного вигорання. Встановлено, що емоційне вигорання є складним багатокомпонентним психоемоційним феноменом, який формується під впливом тривалого стресу, емоційного перенавантаження та недостатності психологічних ресурсів особистості. Теоретичну основу дослідження склали праці К. Маслач, М. Лейтера, В. Шауфелі, Ш. Хобфолла, Р. Лазаруса, С.Фолкман, а також українських науковців Л. Карамушки, Т. Зайчикової та Т. Титаренко. З’ясовано, що основними компонентами емоційного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень.

У роботі визначено специфіку професійної підготовки майбутніх психологів як чинника ризику розвитку емоційного вигорання. Встановлено, що професійне становлення студентів психологічних спеціальностей

супроводжується значним навчальним та психоемоційним навантаженням, необхідністю емоційної включеності, високим рівнем самокритики, переживанням професійної невпевненості та труднощами підтримання балансу між навчанням, роботою та відпочинком. Аналіз сучасних досліджень А. Баккера, Е. Демеруті, П. Г'юїтта та Г. Флетта дозволив встановити, що надмірне психоемоційне навантаження, перфекціонізм та самокритика виступають важливими чинниками ризику формування емоційного вигорання у студентської молоді.

У межах емпіричного дослідження було обстежено 52 студентів психологічних спеціальностей, які добровільно взяли участь у дослідженні. Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі з використанням онлайн-опитування, що забезпечило можливість анонімної участі респондентів та більш вільного висловлення власних переживань і психологічних станів. Для дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання майбутніх психологів було використано методики: Шкала професійного вигорання К. Маслач (MBI); Шкала самоспівчуття К. Нефф; опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкман (в адаптації Н. Водоп'янової).

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність у значної частини респондентів окремих проявів емоційного вигорання різного ступеня вираженості. Зокрема, високий рівень емоційного виснаження було виявлено у 34,6% досліджуваних, середній рівень – у 42,3%, тоді як низький рівень зафіксовано лише у 23,1% респондентів. Отримані результати свідчать про те, що більшість майбутніх психологів уже на етапі професійної підготовки переживають емоційну втому, внутрішнє напруження та виснаження емоційних ресурсів.

Результати за шкалою деперсоналізації показали, що високий рівень емоційного дистанціювання мають 21,2% респондентів, середній рівень – 48,1%, а низький – 30,7% учасників дослідження. Це може свідчити про формування у частини студентів тенденцій до емоційного відсторонення та

психологічного дистанціювання як способу подолання психоемоційного навантаження.

Аналіз результатів за шкалою редукції особистих досягнень показав, що 28,8% респондентів мають високий рівень переживання професійної неефективності, 46,2% – середній рівень, а 25% досліджуваних демонструють низький рівень редукції особистих досягнень. Встановлено, що значна частина майбутніх психологів схильна сумніватися у власній професійній компетентності та недостатньо впевнена у своїх професійних можливостях.

Результати дослідження самоспівчуття засвідчили, що низький рівень самоспівчуття мають 32,7% респондентів, середній рівень – 46,2%, а високий – лише 21,1% учасників дослідження. Отримані результати свідчать про недостатню сформованість навичок емоційної самопідтримки у значної частини студентів та схильність до надмірної самокритики, що узгоджується із сучасними науковими підходами К. Нефф та К. Гермера щодо ролі самоспівчуття у підтриманні психологічного благополуччя.

Аналіз копінг-стратегій показав, що найбільш вираженими у майбутніх психологів є такі способи подолання стресу, як планування вирішення проблеми (51,9%), пошук соціальної підтримки (46,2%) та позитивна переоцінка ситуації (42,3%). Водночас у частини респондентів виявлено тенденції до використання уникнення (28,8%) та дистанціювання (30,8%), що може підвищувати ризик накопичення внутрішнього напруження та розвитку емоційного вигорання.

На основі результатів дослідження було розроблено основні напрями профілактики емоційного вигорання майбутніх психологів. Визначено, що профілактика має бути комплексною та включати розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування самоспівчуття, розвиток адаптивних копінг-стратегій, підтримання психологічної гнучкості, розвиток навичок психогігієни та створення підтримувального освітнього середовища. Обґрунтовано доцільність використання психоедукаційних програм, майндфулнес-практик, тренінгів психологічної стійкості, супервізійної та інтервізійної підтримки у

процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Доцільність таких підходів підтверджується сучасними дослідженнями Д. Кабат-Зінна, К. Нефф, Ш. Шапіро та Л. Карамушки.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що проблема емоційного вигорання є актуальною вже на етапі професійного становлення майбутніх психологів та потребує системної психологічної профілактики. Отримані результати можуть бути використані у практиці професійної підготовки студентів психологічних спеціальностей, діяльності викладачів, кураторів академічних груп, практичних психологів закладів освіти, а також у подальших наукових дослідженнях проблеми емоційного вигорання представників допомагаючих професій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Бондарчук О. І. Психологічне здоров'я особистості в умовах професійного стресу. Київ : НАПН України, 2019. 224 с.

2. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ І ПОВОЄННИЙ ЧАС (УКРАЇНА-ПОЛЬЩА-ІЗРАЇЛЬ) ДЛЯ ОСВІТЯН ТА ПСИХОЛОГІВ: Серія міжнародних вебінарів. *Вісник Національної академії педагогічних наук України,* 2023. 5(1), 1–4. https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5134

3. Босько В. Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків. НУЦЗУ, 2022. Вип. 1(3). С. 20–29

4. Дьоміна Г. А., Мельничук О. Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* Т. 32(71), № 4. 2021. С. 28–34. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.4/05

5. Івасюк А. ГЕНЕЗА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ. *Вісник Національного університету оборони України*, 2024. 78(2), 71–80. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-71-80

6. Інжиєвська Л. А., Павленко М. С. Феномен резильєнтності до емоційного вигорання медичних працівників. Наукові перспективи, 2024. 1(43), 792–805. https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-792-805

7. Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.

8. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 125 с.

9. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Соціально-професійні чинники суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку».* Запоріжжя: ЗНУ, 2022. С.65–64

10. КОНЯЄВА Л., ГУРОВИЧ О. ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 2022. (3(56), 10– 8. https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.2

11. Костюк А. В. Психологічні особливості емоційного вигорання оперативних психологів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Одеса. 2011. 21 с.

12. Левченко М., Феденько С., Форостян А. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2022. Вип. 52, Т. 2. С. 185–192.

13. Малишева К .О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец.19.00.04 «Медична психологія». Київ. 2003. 16 с.

14. Маслач К., Лейтер М. Професійне вигорання: нові підходи до розуміння причин та наслідків / пер. з англ. Київ: Основи, 2021. 240 с.

15. Міщенко, М.С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві». 2016. 236 с.

16. Наґовські Е., Наґоскі А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та нароботі; пер. з англ. С. Новікової. Харків: книжков11ий клуб, КСД, 2021. 320с

17. Наукові праці МАУП. Психологія. 2025. Вип. 2 (67). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2025. 150 с.

18. Ніжник Є. Особливості синдрому емоційного вигорання. Соціально-психологічні засади розвитку особистості в освітньому процесі : *матеріали доп. наук.-практ. інтернет-конф. для викл., аспірантів, здобувачів вищ. освіти, учителів шкіл, вихователів*, м. Харків, 15 трав. 2025 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; за ред. І. Дорожко, О. Малихіної, Ю. Ходикіної. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. С. 77.

19. Ожубко Г. В. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. Наукові перспективи: журнал. 2022. № 1(19) 2022. С.445–455. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1(19)-445-454

20. Романовська О. В., Набільська Є. М. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» в соціальних працівників. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2011. Вип. 3(11). С. 103–107. DOI: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.2

21. Середа І. Шляхи підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів в кризових умовах. Věda a perspektivy, 2024. N. 1(32), 98–106. https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-1(32)-97-1063.

22.Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.

23. Титаренко Т. М., Ларіна Т. А. Життєстійкість особистості в умовах життєвих криз. *Психологія і суспільство,* 2020. № 4. С. 17–24.

24. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : International Universities Press, 1976. 356 p.

25. Bakker A. B., Demerouti E. The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*. 2007. Vol. 22(3). P. 309–328.

26.Cordes C. L., Dougherty T. W. A Review and an Integration of Research on Job Burnout. Academy of Management Review. 1993. Vol. 18(4). P. 621–656.

27. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Boston : Cengage Learning, 2017. 512 p.

28. Figley C. R. Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. New York : Brunner/Mazel, 1995. 268 p.

29. Freudenberger H. J. Staff burn-out. *Journal of Social.* Issues. 1974. Vol. 30, №.1. P. 159–165.

30. Germer C., Neff K. Self-Compassion in Clinical Practice. Journal of Clinical Psychology. 2013. Vol. 69(8). P. 856–867.

31. Germer C., Neff K. Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*. 2013. Vol. 69(8). P. 856–867.

32. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.

33. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. New York : Delacorte Press, 1990. 720 p.

34. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 445 p.

35. Neff K. D. Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2003, 2. P. 223–250.

36. Neff K. D. Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2(2). P. 85–101.

37. Pearlman L. A., Saakvitne K. Trauma and the Therapist. New York : Norton, 1995. 448 p.

38. Pinchuk N., Pinchuk O., Bondarchuk O., Balakhtar V., Balakhtar K., Onopriienko-Kapustina N., Shyshkina M., Kuzminska O. Personal indicators of occupational stress of employees working remotely in a pandemic quarantine. *Educational Technology Quarterly [Online]*, 2022 (2), p.129–142. https://doi.org/10.55056/etq.8

39. Schaufeli W. B., Salanova M. Burnout, Boredom and Engagement in the Workplace. In: Peeters M. et al. *An Introduction to Contemporary Work Psychology. Wiley-Blackwel*l, 2014. P. 293–320.

40. Shapiro S. L., Carlson L. E. The Art and Science of Mindfulness. Washington : APA, 2009. 256 p.