

# Психопрофілактика емоційного вигорання у громадських діячів

**АВТОРКА:**

---

**МАЛІХАТКО ОЛЬГА**, СТУДЕНТКА-МАГІСТРАНТКА ГРУПИ  
ПВШ-2023, СПЕЦІАЛЬНОСТІ 053-ПСИХОЛОГІЯ

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**

**ТОМЧУК М.І.** ДОКТОР ПСИХОЛОГІЧНИХ НАУК, ПРОФЕСОР

# Об'єкт дослідження:

---

емоційне вигорання особистості

# Предмет дослідження:

особливості емоційного вигорання та його психопрофілактика у громадських діячів

# Мета дослідження:

---

провести теоретичний аналіз рівнів, психологічних чинників, умов виникнення, профілактики та корекції емоційного вигорання у громадських діячів.

## **Гіпотеза дослідження:**

Рівень емоційного вигорання у громадських діячів залежить від рівня їх залученості до громадської роботи, тривалості роботи у громадських організаціях та засад психологічних особливостей, в яких вона працює. Суттєво знизити рівень емоційного вигорання можна шляхом впровадження програми психологічної профілактики.

# Завдання дослідження:

---

1. Теоретичне вивчення психологічних аспектів емоційного вигорання особистості громадських діячів: стадії формування, симптоми, причини та наслідки емоційного вигорання у наукових дослідженнях та літературі.
2. Добір методик, експериментальне виявлення особливостей емоційного вигорання особистості у громадських діячів з метою визначення чинників та ступенів емоційного вигорання та його залежності від умов, тривалості, професійного навантаження громадських діячів.
3. Розробка та експериментальна апробація тренінгової програми психологічної корекції та психопрофілактики громадських діячів на різних етапах емоційного вигорання.

# Методи та методики:

---

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, моделювання;
- емпіричні методи: спостереження, бесіда, анкетування, тестування, аналіз біографічних даних; психологічний експеримент (констатувальний і формувальний), метод експертних оцінок, діагностика вивчення рівня емоційного вигорання особистості: тест В.В. Бойка; тест вигорання Х. Маслач (MBI – Maslach burnout inventory) (версія Н. Е. Водоп'янової і Е. С. Старченкової, адаптація для шлюбно-сімейних взаємин – О. Я. Кляпець); визначення психічного вигорання (автор – О. О. Рукавішніков); опитувальник загального психологічного стану людини тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ) (адаптація Н. В. Паніної); Методика діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності (автори – Л. А. Курганський, Т. А. Немчин);
- математико-статистичні методи, кореляційний аналіз за Спірменом з метою виявлення зв'язку емоційного, тону, напруги, комфортності та психічного вигорання, непараметричний критерій УМанна-Уїтні (для ненормативної вибірки), непараметричний критерій Т – Вілкоксона, з метою вивчення достовірності відмінностей у досліджуваних показниках

# Теоретична модель:

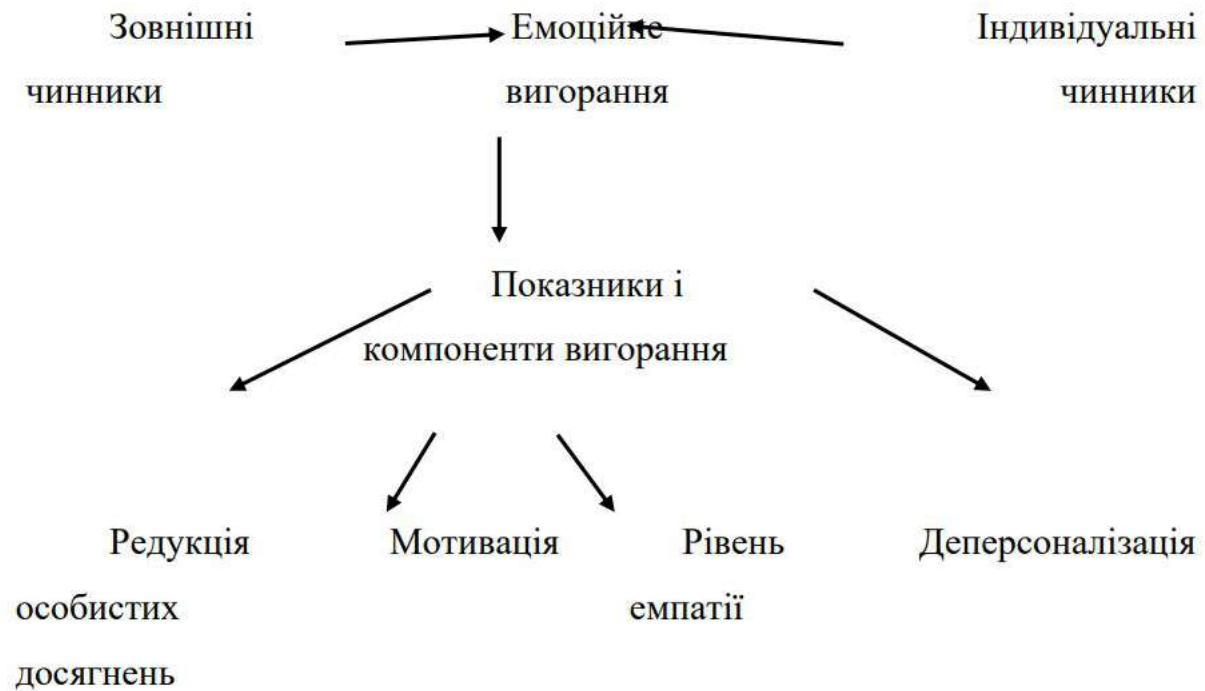


Рис. 1.1 Теоретична модель емоційного вигорання у громадських діячів

# Методики

«Діагностика професійного «вигорання» (К. Маслач, С.Джексон, в адаптації Н.Е. Водоп'янової)

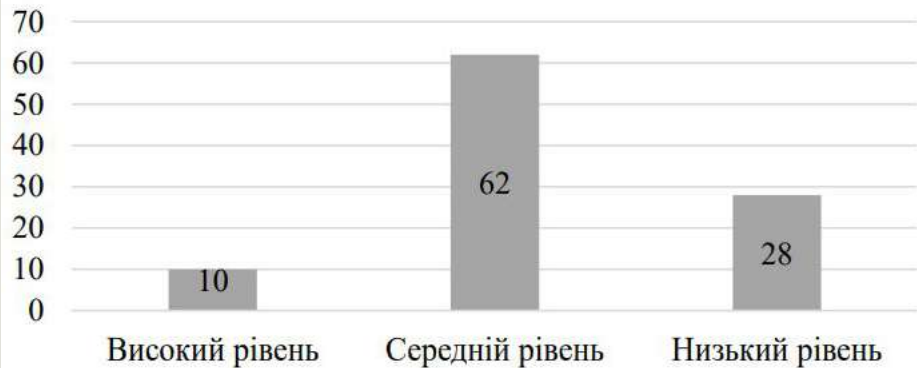


Рис. 2.3. Розподіл учасників за рівнем вигорання у %

«Діагностика психічного вигорання (А.А. Рукавішніков)»

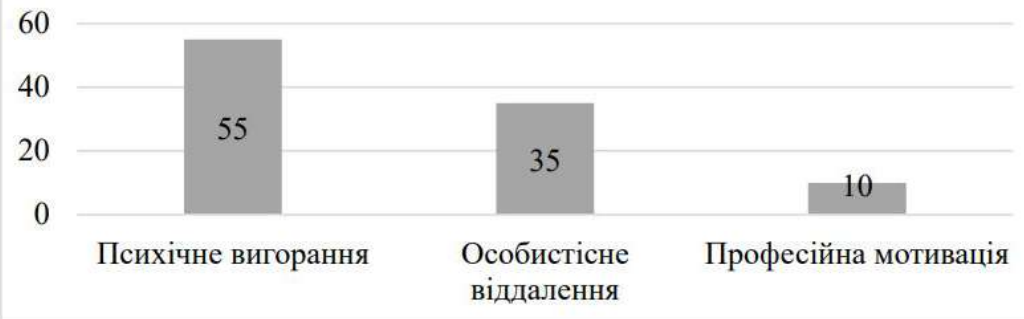


Рис. 2.2. Розподіл громадських діячів за рівнем психічного вигорання

# Тренінгова програма:

---

Програма підтримки попередження та формування резильєнтості до емоційного вигорання у громадських діячів

**Мета:**

допомогти громадським діячам подолати стрес, що виникає під час роботи та сформувати резильєнтність до емоційного вигорання.

Психокорекційна програма розрахована на шість днів (зустрічі по 1,5 -2 години на день). Таким чином громадські діячі зможуть відразу спробувати отримані навички на практиці та виявити складні для них моменти і скорегувати їх.



# Результати

Результати методики «Тест вигорання Х. Масlach» (MBI – Maslach  
burnout inventory)

Рівні емоційного виснаження		Кількість досліджуваних %		
		До тренінгу	Експериментальна група (після тренінгу)	Контрольна група (після тренінгу)
Високий рівень	Емоційне виснаження	27	18	20
Середній рівень		67	52	62
Низький рівень		6	30	18
Високий рівень	Деперсоналізація	21	15	20
Середній рівень		72	69	51
Низький рівень		7	16	29
Високий рівень	Редукція особистих досягнень	47	36	24
Середній рівень		47	42	50
Низький рівень		6	22	26

# Практична значущість роботи

---

Полягає в розробці тренінгової програми з профілактики емоційного вигорання та практичних рекомендаціях щодо профілактики емоційного вигорання у громадських діячів. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами під час побудови діагностико-корекційних заходів по зниженню емоційного вигорання громадських діячів.