

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.2>**Лілія КОНЯЄВА**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039  
ORCID: 0000-0002-8388-2090

**Олександра ГУРОВИЧ**

випускниця Міжрегіональної Академії управління персоналом, психолог, ГО Українська асоціація екзистенціальної психології та психотерапії, вул. Космонавтів, 36, м. Одеса, Україна, 65078  
ORCID: 0000-0001-7487-9693

**Lilia KONIAEVA**

Candidate of Psychological Sciences, Department of Psychology Docent, Interregional Academy of Personnel Management, Frometivska str., 2, Kyiv, Ukraine, 03039  
ORCID: 0000-0002-8388-2090

**Oleksandra GUROVYCH**

Interregional Academy of Personnel Management Graduate, Psychologist, PO Ukrainian Association of Existential Psychology and Psychotherapy, Kosmonavtiv str., 36, Odesa, Ukraine, 65078  
ORCID: 0000-0001-7487-9693

## ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ

## THE SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT PSYCHOLOGY CONSULTANTS FEATURES

*У статті висвітлено актуальну проблему особливостей синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів. Метою статті є дослідження особливостей синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів та характеру його взаємозв'язків з рівнем їх стресу та особистісної зрілості. У дослідженні використовувались методи теоретичного аналізу літератури, психологічне тестування з використанням методик діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко, професійного вигорання К. Маслач, С. Джексона, в адаптації Н.Е. Водоп'янової, шкали психологічного стресу PSM-25 та теста-опитувача особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха, методи математико-статистичної обробки та якісної інтерпретації отриманих даних. Емпіричним шляхом виявлено, що майже у половини психологів-консультантів спостерігається високий рівень емоційного вигорання, при цьому найбільш виразною у них була фаза резистенції (сформована у більшості досліджуваних). Проте, фази напруги та виснаження також були сформовані майже у половини респондентів. Переважна частина психологів-консультантів мала сформовані симптоми переживання психотравмуючих обставин, розширення сфери економії емоцій та емоційного дефіциту. У значній частині досліджуваних спостерігався високий рівень прояву усіх показників професійного вигорання, і особливо емоційного виснаження та деперсоналізації, а також незадовільний рівень особистісної зрілості та її аспектів. Виявлено, що для психологів-консультантів з вищим рівнем емоційного вигорання характерні вищий рівень психічної напруги, резистенції, виснаження, деперсоналізації та нижчий рівень особистісної зрілості та всіх її аспектів. Тобто, встановлено, що особистісна зрілість є одним з чинників протидії емоційному вигоранню психологів-консультантів, у чому і полягає новизна нашого дослідження.*

**Ключові слова:** синдром емоційного вигорання, фази емоційного вигорання, симптоми емоційного вигорання, чинники емоційного вигорання, особистісна зрілість, психологи-консультанти.

*The article highlights the actual problem of the features of the syndrome of emotional burnout of psychology consultants. The purpose of the article is to study the characteristics of the syndrome of emotional burnout of psychology consultants and the nature of its interrelationships with their level of stress and personal maturity. The research used methods of theoretical analysis of literature, psychological testing using methods of diagnosing the level of emotional burnout V.V. Boyko, professional burnout by K. Maslach, S. Jackson, adapted by N.E. Vodopyanova, psychological stress scale PSM-25 and personal maturity interviewer test by Y.Z. Hilbuch, methods of mathematical and statistical processing and qualitative interpretation of the received data. Empirically, it was found that almost half of psychology consultants have a high level of emotional burnout. At the same time the phase of resistance (formed in most of the researched) was the most expressive. However, the phases of tension and exhaustion were also formed in almost half of the respondents. The majority of psychology consultants had developed symptoms of experiencing psycho-traumatic circumstances, expansion of the sphere of saving emotions and emotional deficit. A high level of all indicators of professional burnout, and especially emotional exhaustion and depersonalization, as well as an unsatisfactory level of personal maturity and its aspects, were observed in a significant part of the subjects. It was found that psychology consultants with a higher level of emotional burnout are characterized by*

*a higher level of mental tension, resistance, exhaustion, depersonalization and a lower level of personal maturity and all its aspects. It was found that personal maturity is one of the factors of counteracting the emotional burnout of psychology consultants, which is the novelty of our research.*

**Key words:** *emotional burnout syndrome, phases of emotional burnout, symptoms of emotional burnout, factors of emotional burnout, personal maturity, psychologists-consultants.*

**Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** На сьогоднішній день жертвою синдрому емоційного вигорання (СЕВ) може стати будь-яка людина, незалежно від її професії. У багатьох країнах СЕВ офіційно визнається захворюванням, пов'язаним із трудовою діяльністю, яке потребує профілактики та лікування. Особливо часто СЕВ розвивається у фахівців допомагаючих професій, до яких відносяться психологи-консультанти різних напрямів психотерапії, оскільки їх професійна діяльність потребує постійного емоційного включення в ситуації і переживання клієнта та вимагає уважності, чуйності, уміння помічати деталі, стежити за перебігом консультації та контролювати себе, реагувати на будь-які емоційні чи поведінкові зміни стану клієнта, швидко приймати рішення та змінювати їх в залежності від ситуації. Психологу-консультанту важко працювати з людьми, які виявляють хамство, агресію та знецінення. Контейнування емоцій клієнта потребує багато зусиль та наявності достатнього внутрішнього ресурсу психолога-консультанта.

Згідно з даними різних досліджень СЕВ тягне за собою появу депресивних настроїв, почуття безпорадності, безглуздості свого існування, низької оцінки своєї професійної компетентності, що, в підсумку, позначається на працездатності, приводить до зниження продуктивності діяльності.

У зв'язку з комплексним характером впливу СЕВ на особистість і особливості трудової діяльності психологів-консультантів даний синдром як предмет психологічних досліджень становить значний науковий інтерес. А його вивчення, на нашу думку, сприятиме знаходженню ефективних шляхів покращення психоемоційного стану психологів-консультантів, підвищення рівня їх працездатності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченням СЕВ на початку 21 століття займалися багато науковців, серед них Н.В. Андрущенко, Т.В. Бєлова, Н.Ю. Бузовкіна, А. Ленгле, Н.Н. Меркулова, Є. Ю. Райкова, О. В. Романовська, Є. М. Набільська, Н. С. Пряжніков, Є. Г. Ожогова, Н.Є.Водоп'янова та інші.

На сьогоднішній день відсутня єдина точка зору відносно поняття емоційного вигорання, проте існує два підходи до розуміння цього синдрому: симптоматико-результативний та

процесуальний. Представники першого підходу (К. Маслач, Д. Грін, С. Джексон) розглядають СЕВ як специфічний стан розумового, емоційного і психічного виснаження, який пов'язаний із професійною діяльністю. Так, Н.Є. Водоп'янова, О.С. Старченкова зазначають, що Х. Маслач внесла нові характеристики емоційного вигорання – це синдром фізичного та емоційного виснаження, для якого характерний розвиток негативної самооцінки та ставлення до роботи, втрата розуміння та співчуття до клієнтів чи пацієнтів [6].

У рамках другого підходу (В. Бойко, М. Буріш, С. Черніс) емоційне вигорання – це процес, що протікає в період професійного розвитку людини і має стадіальний характер, провідною детермінантою якого є адекватність обраного людиною способу подолання стресу. Так, В.В. Бойко позначив СЕВ як механізм психологічного захисту особистості від певного психотравмуючого впливу, що виявляється у повному чи частковому виключенні емоцій [3].

Т.В. Коса зазначає, що СЕВ розглядається деякими авторами як «професійне вигорання», що зумовлює вивчення цього феномена в аспекті професійної діяльності [9]. І. Портогезе, М. Лейтер, Х.Маслач із співавторами вказують, що загальне визначення професійного вигорання розглядає його як психологічний синдром трьох типів почуттів: емоційного виснаження, цинізму та зниження особистих досягнень [14].

О.Н. Васичкіна зауважує, що до ознак прояву СЕВ відноситься почуття незадоволеності і розчарування у своїй професійній діяльності, негативне відношення до людей, з якими підтримуються ділові контакти, зниження мотивації до роботи, недостатнє задоволення результатами праці [4, с. 154]. У дослідженні Є.С.Ворожцової, А.В. Солоніної в результаті кореляційного аналізу встановлено зворотню залежність між рівнем емоційного вигорання та задоволеністю професією і роботою [8, с. 107].

Важливе місце у дослідженнях, присвячених проблемі СЕВ, приділяється чинникам, що ініціюють його розвиток. Більшість вчених поділяють їх на внутрішні та зовнішні чинники. Серед них виділяють три основні, що відіграють істотну роль у СЕВ – особистісний, рольовий та організаційний [12].

Також важливим чинником, що обумовлює СЕВ є наявність психологічно важкого контингенту, з яким має справу професіонал у спілкуванні (важкі хворі, конфліктні покупці, «важкі» підлітки тощо) [7]. Тому, психологи-консультанти знаходяться у зоні ризику виникнення цього синдрому.

В. А. Бодров зазначає, що типовими симптомами СЕВ психологів-консультантів є неадекватне виборче емоційне реагування та редукція професійних обов'язків [2]. На думку С. Ю. Райкової у результаті вигорання психолога-консультанта клієнти сприймаються ним як знеособлені об'єкти [11]. Є. Г. Ожогова зазначає, що для розвитку емоційного вигорання важливим є і те, як практичний психолог-консультант долає стрес. Дослідження Х. Маслач показують, що найбільш уразливі ті, хто реагує на нього агресивно, нестримно, протистоять йому за всяку ціну. Такі люди схильні недооцінювати складність завдань і час, необхідний для їх вирішення [5; 10].

Слід відмітити, що за наявності великої кількості досліджень вигорання серед медичних працівників, викладачів та представників інших соціальних професій подібні публікації з СЕВ у психологів-консультантів є досить рідкісними. Тому актуальним є проведення емпіричного дослідження особливостей СЕВ у психологів-консультантів.

**Мета статті** – дослідити особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів та характер його взаємозв'язків з рівнем їх стресу та особистісної зрілості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось у період з листопада по грудень 2021 року на базі Української асоціації екзистенціальної психології та психотерапії. У ньому брали участь 32 психолога-консультанта (члени та співробітники асоціації) віком від 25 до 46 років, серед яких – 4 чоловіки та 28 жінок зі стажем психологічної практики від 1 до 21 року. Під час емпіричного дослідження проводилось психологічне тестування з використанням методик діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко, професійного

вигорання (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н.Е. Водоп'янової), шкали психологічного стресу PSM-25 та теста-опитувача особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха.

Дослідження показало, що у 56% психологів-консультантів в СЕВ сформована фаза резистенції. За даними літератури [13] домінування симптомів цієї фази проявляється в тенденції до неадекватного виборчого емоційного реагування на клієнтів, розширення сфери економії емоцій, відсутністю емоційної залученості і контакту з клієнтами, втратою здібності до співпереживання їм, втому, що веде до редукції професійних обов'язків.

Однак фази напруги та виснаження також сформовані у значної частини психологів-консультантів: у 53% та 47% осіб відповідно (див. табл.1). Саме фаза напруги слугує передвісником та пусковим механізмом до формування СЕВ. Фаза виснаження свідчить про зниження енергетичного тону та послаблення нервової системи психологів-консультантів. Цікавими є дослідження Т.М. Бажан, А.О. Шоманбаєвої, які припустили, що одним з провокуючих емоційне виснаження факторів можуть виступати імпульсивність та підвищена зовнішня активність, властиві екстравертам [1, с. 46].

Загалом сформований СЕВ мають 47% психологів-консультантів, а у 22% осіб СЕВ знаходиться на стадії формування. При цьому у 31% осіб СЕВ не спостерігається.

Для більш детального дослідження було проаналізовано результати по симптомам кожної фази СЕВ (див. табл.2).

У більшості психологів-консультантів (у 72%) виявлено сформований симптом переживання психотравмуючих обставин, що свідчить про поступове нарощування у них дратівливості та відчаю. У 47% досліджуваних був сформований симптом тривоги та депресії, тобто вони переживають сильне занепокоєння, розчарування в собі, в професії або місці роботи (див. табл. 2).

А симптом незадоволення собою у половини респондентів знаходився у стадії формування, тобто ці психологи-консультанти знайомі з механізмом емоційного переносу,

Таблиця 1  
Особливості прояву фаз СЕВ у досліджуваних психологів-консультантів

Фази емоційного вигорання	Несформована	Формується	Сформована
	Кількість осіб у %		
Фаза напруги	31%	16%	53%
Фаза резистенції	19%	25%	56%
Фаза виснаження	34%	19%	47%
Загальний показник емоційного вигорання	31%	22%	47%

який лежить в основі цього симптому, а отже можуть його усвідомлювати, контролювати та пропрацьовувати на супервізіях та у власній психотерапії, порівняно з представниками інших допомагаючих професій. Проте, у 28% психологів-консультантів цей симптом сформований, що свідчить про те, що вони відчують незадоволеність собою, професією, конкретними обов'язками (див. табл.2).

Симптом "загнаності у клітку" у більшості респондентів (у 41%) був несформований, проте у 28% осіб він сформований, а отже вони відчують стан безвихідності, інтелектуально-емоційного затору, який виступає продовженням стресу, що розвивається. У психологів-консультантів цей симптом може виникати часто на фоні роботи з психотичними та прикордонними розладами особистості.

На фазі резистенції найбільш сформованим (у 66% осіб) був симптом розширення сфери економії емоцій (див. табл.2), а отже вони пересичені людськими контактами, що призводить до замкнутості у приватному житті. Саме це є однією із перших ознак зародження СЕВ. По 38% досліджуваних мали сформовані симптоми неадекватного виборчого емоційного реагування та редукції професійних обов'язків (див. табл. 2). Такі психологи неадекватно «економлять» на емоціях, обмежують емоційну віддачу за рахунок виборчого реагування на ситуації, схильні спрощувати або скорочувати свої професійні

обов'язки, які потребують емоційних витрат (неуважність до деталей психотерапевтичної бесіди, намагання квапити клієнта у висловлюваннях).

Симптом емоційно-моральної дезорієнтації у більшості психологів-консультантів знаходився на стадії формування (у 44% осіб), що пояснюється тим, що професія психолога передбачає безоціночне прийняття клієнта. Проте, у 28% респондентів цей симптом був сформований, що свідчить про схильність їх до оцінювання клієнтів, поділ їх на "добрих" та "поганих".

На фазі виснаження у 63% психологів-консультантів сформований симптом емоційного дефіциту – відчуття неможливості допомагати своїм клієнтам, відсутність спроможності зрозуміти їх становище, співпереживати їм (див. табл. 2). Цей факт ми пов'язуємо з загостренням політичної ситуації у нашій країні та невизначеності, що призводить до різного роду тривоги, страхів клієнтів, що не є типовим у повсякденній роботі середньостатистичного психолога-консультанта.

Також значна частина респондентів мала сформовані симптоми особистісної відстороненості та психосоматичних і психовегетативних порушень (по 41% осіб). Робота для психологів-консультантів з першим симптомом стає нецікавою, не приносить задоволення, не являє соціальної цінності, таким особам протипоказана професійна діяльність, пов'язана з консультуванням. А спілкування і навіть

Таблиця 2

**Особливості прояву симптомів різних фаз СЕВ у досліджуваних психологів-консультантів**

Симптоми фази напруги	Несформований	Формується	Сформований
	Кількість осіб у %		
Симптом переживання психотравмуючих обставин	22%	6%	72%
Симптом незадоволення собою	22%	50%	28%
Симптом "загнаність у клітку"	41%	31%	28%
Симптом тривоги та депресія	38%	16%	47%
Симптоми фази резистенції	Кількість осіб у %		
Симптом неадекватного виборчого емоційного реагування	25%	38%	38%
Симптом емоційно-моральної дезорієнтації	28%	44%	28%
Симптом розширення сфери економії емоцій	22%	13%	66%
Симптом редукції професійних обов'язків	34%	28%	38%
Симптоми фази виснаження	Кількість осіб у %		
Симптом емоційного дефіциту	9%	28%	63%
Симптом емоційної відстороненості	56%	25%	19%
Симптом особистісної відстороненості або деперсоналізації	41%	19%	41%
Симптом психосоматичних та психовегетативних порушень	38%	22%	41%

згадка про певних клієнтів психологами з психосоматичними порушеннями може викликати поганий настрій, безсоння, страх, неприємні відчуття в серці, загострення хронічних захворювань. Перехід реакцій з рівня емоцій на рівень психосоматики свідчить про те, що емоційний захист самостійно не справляється з навантаженнями, і енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами індивіда.

Симптом емоційної відстороненості (виключення емоцій з професійної діяльності) у 56% респондентів не сформовано. Це пояснюється, на нашу думку, базовими вимогами до професії, що призводить до слідування психологами-консультантами за своїм емоційним станом.

Аналіз результатів методики діагностики професійного вигорання К. Маслач та С. Джексона показав, що 66% психологів-консультантів мали високий рівень виразності емоційного виснаження, а отже у них проявляється емоційне спустошення, нездатність до яскравих емоцій і почуттів, поганий настрій на роботі, почуття втоми, втрата інтересу до роботи. А показник деперсоналізації на високому рівні проявляється у 53% досліджуваних, що свідчить про виразність черствих, формальних стосунків з клієнтами, відчуття несправедливого ставлення з боку клієнтів (табл. 3).

Показник «редукція професійних досягнень» діагностовано на високому рівні у 53% осіб. Він виявляється у виникненні у них почуття некомпетентності в своїй професійній сфері та усвідомлення неспіху в ній.

Отже, значна частина досліджуваних психологів-консультантів мала високий рівень усіх показників професійного вигорання, що свідчить про високий ступінь тяжкості його прояву.

Аналіз результатів дослідження за методикою PSM-25 показав, що 53% психологів-консультантів мали середній рівень стресу, що свідчить про оптимальний рівень їх психічної напруги, стан мобілізації, що має позитивний вплив на роботу, призводить до більшої концентрації у процесі консультування. (див. рис.1).

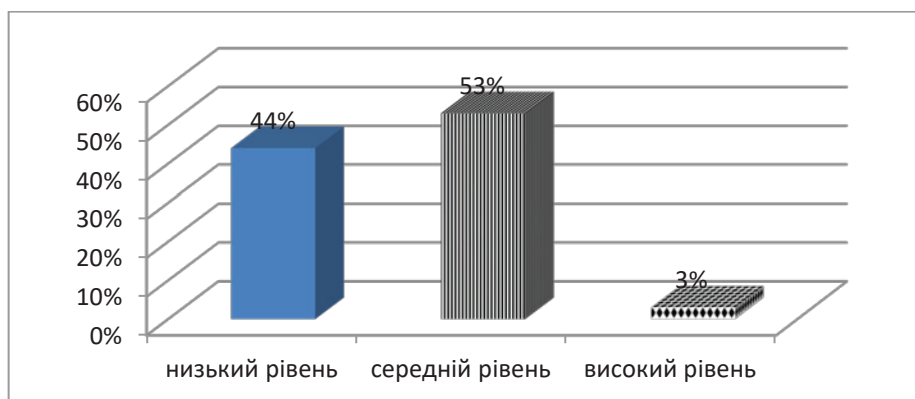
44% респондентів мали низький рівень стресу, що свідчить про вміння їх керувати своїми емоціями та заспокоювати себе. Високий рівень стресу спостерігався лише у 3% досліджуваних.

Аналіз результатів дослідження за тестом Ю.З. Гільбуха (див. табл. 4) показав, що 47% психологів-консультантів мали задовільний показник особистісної зрілості, проте, у 38% респондентів він був незадовільний, що свідчить про їх безініціативність, відсутність прагнення до вищих результатів та само-

Таблиця 3

**Особливості прояву показників професійного вигорання у досліджуваних психологів-консультантів**

Шкали професійного вигорання	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кількість осіб у %		
Емоційне виснаження	9%	25%	66%
Деперсоналізація	34%	13%	53%
Редукція професійних досягнень	38%	9%	53%



**Рис. 1. Особливості прояву психічної напруги у досліджуваних психологів-консультантів**

стійності, невпевненість у своїх можливостях, незадоволення своїми знаннями та навичками, проблеми з емпатією і слуханням.

Серед аспектів особистісної зрілості, ми виділяємо ставлення до свого “Я”, як основний, який пов’язаний з формуванням СЕВ. 66% психологів-консультантів мали незадовільний рівень ставлення до свого “Я”, тобто вони недооцінюють себе, мають внутрішній конфлікт між реальним та ідеальним “Я”, що, як правило, викликає психічну напругу та виснаження. При цьому мотивація досягнень у половини психологів-консультантів на високому рівні, тобто вони замотивовані на здійснення значущих життєвих цілей, на максимальну самореалізацію, досягнення високих результатів.

У 47% психологів-консультантів спостерігався незадовільний рівень почуття громадського боргу, тобто вони не зацікавлені суспільно-політичним життям, мають знижену потребу у спілкуванні, низький колективізм та почуття професійної відповідальності. У 34% досліджуваних виявлений незадовільний рівень життєвої установки, а отже для них властива нестача розсудливості, перевага

почуттів над інтелектом, емоційна неврівноваженість. У 63% психологів-консультантів був незадовільний рівень здатності до психологічної близькості, тобто вони замкнені, недовірливі до оточуючих, мають недостатньо розвинену здатність турбуватися про них, що для професійної діяльності психолога-консультанта є негативним чинником.

Також ми провели кореляційний аналіз взаємозв’язків між емоційним вигоранням та його психологічними чинниками за допомогою комп’ютерної програми IBM SPSS Statistics 22.0.0.0. Оскільки дані для діагностики були представлені в кількісній шкалі, то значення коефіцієнту кореляції визначалося по таблиці критичних значень коефіцієнта кореляції Пірсона (див. табл.5).

Кореляційний аналіз дозволив встановити, що показник емоційного вигорання утворив 13 значущих взаємозв’язків, 6 з яких – прямі: з показниками напруження ( $r=0,965$ ), резистенції ( $r=0,936$ ), виснаження ( $r=0,966$ ), емоційного виснаження ( $r=0,779$ ), деперсоналізації ( $r=0,785$ ), інтегральним показником психічної напруги ( $r=0,877$ ). Тобто, для пси-

Таблиця 4

**Особливості прояву особистісної зрілості та її аспектів у досліджуваних психологів-консультантів**

Показники особистісної зрілості	Незадовільний рівень	Задовільний рівень	Високий рівень
	Кількість осіб у %		
Особистісна зрілість	38%	47%	16%
Мотивація досягнень	22%	28%	50%
Ставлення до свого “Я”	66%	25%	9%
Почуття громадського боргу	47%	22%	31%
Життєва установка	34%	22%	44%
Здатність до психологічної близькості	63%	13%	25%

Таблиця 5

**Кореляційні взаємозв’язки між показниками емоційного вигорання психологів-консультантів та його особистісними чинниками**

Параметри	Напруження	Виснаження	Резистенція	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція професійних досягнень	Інтегральний показник психічної напруги	Особистісна зрілість	Мотивація досягнень	Відношення до свого «Я»	Почуття громадянського боргу	Життєва установка	Здібність до психологічної близькості
Емоційне вигорання	,965**	,966**	,936**	,779**	,785**	-,878**	,877**	-,640**	-,608**	-,691**	-,582**	-,624**	-,522**

Примітка: \*\* – значущий кореляційний зв’язок на рівні  $p=0,01$

хологів-консультантів з вищим показником СЕВ характерні вищі показники психічної напруги, схильність до відгородження себе від неприємних переживань, падіння загального енергетичного тону і ослаблення НС, тяжкість емоційного стану, виразність черствих, формальних стосунків з клієнтами. Оскільки показники напруження, резистенції, виснаження є компонентами СЕВ, то від виразності кожного з них залежить ступінь виразності СЕВ. Тісний кореляційний взаємозв'язок між СЕВ та інтегральним показником психічної напруги пов'язаний з тим, що тривалий стрес сприяє виснаженню людини.

Також показник емоційного вигорання утворив 7 зворотніх зв'язків з показниками: особистісної зрілості ( $r=-0,640$ ), мотивації досягнень ( $r=-0,608$ ), відношення до свого «Я» ( $r=-0,691$ ), почуття громадянського боргу ( $r=-0,582$ ), життєвою установкою ( $r=-0,624$ ), здібністю до психологічної близькості ( $r=-0,522$ ), редукцією професійних досягнень ( $r=-0,878$ ). Тобто, для психологів-консультантів з вищим показником емоційного вигорання характерні нижчий рівень особистісної зрілості, мотивації досягнень, ставлення до свого «Я», почуття громадського боргу, життєвої установки та спроможності до психологічної близькості. На нашу думку це пов'язано з тим, як людина вміє справлятися зі стресом. Якщо вона має високу мотивацію досягнень та розуміє заради чого і що вона робить, здорову самооцінку та життєві установки, почуття громадського боргу та усвідомлення себе у суспільстві, здатна до психологічної близькості, така людина є автором свого життя, а отже і вміє долати стрес. Тобто чим вища особистісна зрілість та всі її перераховані аспекти, тим вища стресостійкість, що підтверджується зворотнім взаємозв'язком між інтегральним показником психічної напруги та показником особистісної зрілості ( $r=-0,490$ ). Отже, зріла особистість здатна краще протидіяти стресу за рахунок більш розвиненій здатності до самоаналізу, відповідальності, позитивного відношення до себе та оточуючих, здорових життєвих установок, більш реалістичного сприйняття життя, що у свою чергу, знижує ймовірність СЕВ.

Зворотній значущий зв'язок емоційного вигорання з редукцією професійних досягнень пояснюється тим, що останній показник оцінювався як гірший при менших балах. Тобто, у психологів-консультантів з нижчою оцінкою своїх можливостей і досягнень, які менше задоволені самореалізацією в професійній сфері більше виражений СЕВ. Це пояснюється тим, що редукція професійних досягнень породжує почуття недостатності успіхів на роботі та зниження власної самоефективності, впевненості у виконанні своїх професійних обов'язків. З'являється відчуття недостатності обсягу виконуваної роботи чи нездатності виконати поставлені завдання, що викликає стрес.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Встановлено, що майже у половини психологів-консультантів спостерігається високий рівень емоційного вигорання, а найбільш виразною в СЕВ у них була фаза резистенції, що проявляється в тенденції до неадекватного виборчого емоційного реагування на клієнтів, відсутності емоційної залученості і контакту з ними, втратою здібності до співпереживання їм, втому, що веде до редукції професійних обов'язків. Проте, фази напруги та виснаження також були сформовані майже у половини респондентів. Виявлено, що переважна частина психологів-консультантів мала сформовані симптоми переживання психотравмуючих обставин, розширення сфери економії емоцій та емоційного дефіциту. У значній частини психологів спостерігався високий рівень прояву усіх показників професійного вигорання та незадовільний рівень особистісної зрілості та її аспектів. Встановлено, що для психологів-консультантів з вищим рівнем емоційного вигорання характерні вищий рівень психічної напруги, резистенції, виснаження, деперсоналізації та нижчий рівень особистісної зрілості та всіх її аспектів. Тобто, особистісна зрілість є одним з чинників протидії емоційному вигоранню психологів-консультантів.

**В перспективі** ми плануємо розробку та впровадження програми психологічного тренінгу з корекції емоційного вигорання у психологів-консультантів.

### Література:

1. Бажан Т.М., Шоманбаева А.О. Исследование индивидуально-типологических особенностей личности в связи с синдромом психического выгорания. *Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы*. 2020. Том 33. № 1. С. 39–49.
2. Бодров В.А. Современные представления о чувстве усталости в профессиональной деятельности. *Психологический журнал*. 2012. Т. 33. №2. С.23–34.
3. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.

4. Васичкина О.Н. Некоторые аспекты влияния пандемии на профессиональное выгорание педагогов высшей школы. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2022. № 1 (115). Часть 2. С. 153–155.
5. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Сопровождение со стрессом: теория и психодиагностика / Под ред. Л.И. Вассермана. СПб.: Речь, 2010. 192 с.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие. 3-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2018. 343 с.
7. Водопьянова Н.Е., Шестакова К.Н. Позитивный подход к противодействию профессиональному выгоранию. *Гуманитарные и социальные науки*. 2014. №5. С.253-265.
8. Ворожцова Е.С., Солонина А.В. Изучение уровня синдрома эмоционального выгорания фармацевтических работников как последствий конфликтов на рабочем месте. *Медицинский Альманах*. 2019. № 5-6 (61). С. 104–108.
9. Коса Т.В. Синдром емоційного вигорання серед медичних працівників. *Медсестринство*. 2019. №3. С. 39-41.
10. Пряжников Н. С., Ожогова Е. Г. Эмоциональное выгорание и личностные деформации в психолого-педагогической деятельности. *Вестник Московского университета*. 2014. №4. С.33-43.
11. Райкова Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий. *Молодой ученый*. 2011. № 5 (28). Т. 2. С.92-97.
12. 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.
13. Яркіна О.С. Синдром емоціонального вигорання у лікарів в контексті особистісно-професійного розвитку: симптоми та передумови. *Вестник ТГУ*. 2008. Вып. 3 (59). С.307–311.
14. Portoghese I., Leiter M.P., Maslach C., Galletta M., Porru F., D'Aloja E., Finco G. and Campagna M. Measuring burnout among university students: Factorial validity, invariance, and latent profiles of the Italian Version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). *Frontiers in Psychology*. 2018, 9 (NOV) (Scopus).

#### References:

1. Bazhan, T.M., & Shomanbayeva, A.O. (2020). Issledovaniye individualno-tipologicheskikh osobennostey lichnosti v svyazi s sindromom psikhicheskogo vygoraniya [Investigation of individual typological features of the personality in connection with the syndrome of mental burnout]. *Uchenyye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsialnoy raboty – Scientific notes of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*. (Vol. 33, № 1), (pp. 39–49) [in Russian].
2. Bodrov, V.A. (2012). Sovremennyye predstavleniya o chuvstve ustalosti v professionalnoy deyatel'nosti [Modern ideas about the feeling of fatigue in professional activity]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological journal*. (Vol. 33, №2). (pp. 23–34) [in Russian].
3. Boyko, V. V. (1999). *Sindrom emotsionalnogo vygoraniya v professionalnom obshchenii [Syndrome of emotional burnout in professional communication]*. SPb.: Piter [in Russian].
4. Vasichkina, O.N. (2022). Nekotoryye aspekty vliyaniya pandemii na professionalnoye vygoraniye pedagogov vysshey shkoly [Some aspects of the impact of the pandemic on the professional burnout of higher school teachers]. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal – International research journal*, 1 (115), part 2, 153–155 [in Russian].
5. Vasserman, L.I., Ababkov, V.A., Trifonova, E.A. (2010). *Sovladaniye so stressom: teoriya i psikhodiagnostika [Coping with stress: theory and psychodiagnostics]*. L.I. Vasserman (Ed.). SPb.: Rech [in Russian].
6. Vodopianova, N.E., & Starchenkova, E. S. (2018). *Sindrom vygoraniya. Diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome. Diagnostics and prevention]*. Moscow: Yurayt Publishing House [in Russian].
7. Vodopianova, N.E., & Shestakova, K.N. (2014). Pozitivnyy podkhod k protivodeystviyu professionalnomu vygoraniyu [A positive approach to combating professional burnout]. *Gumanitarnyye i sotsialnyye nauki – Humanities and social sciences*, 5, 253-265 [in Russian].
8. Vorozhtsova, E.S., & Soloninina, A.V. (2019). Izucheniye urovnya sindroma emotsionalnogo vygoraniya farmatsevticheskikh rabotnikov kak posledstviy konfliktov na rabochem meste [The study of the level of burnout syndrome of pharmaceutical workers as a consequence of conflicts in the workplace]. *Meditsinskiy Almanakh – Medical Almanac*, 5-6 (61), 104-108 [in Russian].
9. Kosa, T.V. (2019). Sindrom emotsiynoho vyhorannya sered medychnykh pratsivnykiv [Syndrome of emotional distress among medical practitioners]. *Medsestrinstvo – Nursing*, 3, 39-41 [in Ukrainian].
10. Pryazhnikov, N. S., & Ozhogova, E. G. (2014). Emotsionalnoye vygoraniye i lichnostnyye deformatsii v psikhologo-pedagogicheskoy deyatel'nosti [Emotional burnout and personal deformations in psychological and pedagogical activity]. *Vestnik Moskovskogo universiteta – Bulletin of Moscow University*, 4, 33-43 [in Russian].



11. Raykova, E. Yu. (2011). Terapiya i profilaktika professionalnogo vygoraniya u predstaviteley pomagayushchikh professiy [Therapy and prevention of professional burnout among representatives of helping professions]. *Molodoy uchenyy – Young scientist*, Vols. 2, 5 (28), 92-97 [in Russian].
12. Romanovska, O. V., & Nabilska, Ye. M. (2011). Prychyny ta osoblyvosti proiavu syndromu «profesiinoho vyhorannia» v sotsialnykh pratsivnykiv [The reasons for the peculiarity of the manifestation of the syndrome of "professional neglect" in social practitioners]. *Visnyk NTUU «KPI». Politolohiia. Sotsiolohiia. Pravo – Bulletin of NTUU "KPI". Politology. Sociology. Law*, issue 3 (11), 103-107 [in Ukrainian].
13. Yarkina, O.S. (2008). Sindrom emotsionalnogo vygoraniya u vrachey v kontekste lichnostno-professionalnogo razvitiya: simptomy i predposylki [Burnout syndrome among doctors in the context of personal and professional development: symptoms and prerequisites]. *Vestnik TGU – Bulletin of TSU*, issue 3 (59), 307–311 [in Russian].
14. Portoghese, I., Leiter, M.P., Maslach, C., Galletta, M., Porru, F., D'Aloja, E., Finco, G. and Campagna, M. (2018). Measuring burnout among university students: Factorial validity, invariance, and latent profiles of the Italian Version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). *Frontiers in Psychology*, 9 (NOV) (Scopus).