

УДК 159.944:159-051]:355.02(477)

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.8>**Лілія КОНЯЄВА**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
koniaeva_l@ukr.net

ORCID: 0000-0002-8388-2090

ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

У статті представлено теоретичне дослідження проблеми, яка викликає значний науковий інтерес, особливо під час війни в Україні, оскільки відбулося вагоме підвищення попиту на психологічну допомогу різним верствам населення з психотравматичним досвідом. Наші психологи змушені працювати в складних обставинах численних викликів, що спричиняє зростання у них психічного напруження, перевтоми, емоційного виснаження та підвищує ризик появи професійного вигорання і порушення їх професійного здоров'я.

Автором розкрито сутність феномену професійного здоров'я через призму трьох основних його концептуальних моделей – адаптаційної, інтегративної та екзистенціально-гуманістичної. З'ясовано, що професійне вигорання негативно впливає на всі компоненти професійного здоров'я фахівця: фізичний (біологічний), психічний, соціальний, духовний. Акцентовано увагу на тому, що професійна діяльність психологів відзначається високою вірогідністю появи у них професійного вигорання у зв'язку зі значною психоемоційною напругою, необхідністю надання професійної допомоги клієнтам з різноманітними психологічними проблемами, перевантаженістю спілкуванням з ними, і особливо в умовах суспільних викликів (пандемія, війна). Визначено специфіку професійного вигорання практичних психологів з врахуванням психологічних особливостей їх професійної діяльності. З'ясовано, що розвиток професійного вигорання у психологів відбувається через емоційне виснаження, а завершення циклу його формування проявляється у вираженому рівні редукції особистих досягнень, яка супроводжується низькою самооцінкою та незадоволеністю продуктивністю своєї праці. Виокремлено основні шляхи запобігання професійному вигоранню практичних психологів, які допомагають збереженню їх професійного здоров'я, серед яких особливо важливими є опанування стратегіями емоційної саморегуляції, тайм-менеджменту, розвиток стресостійкості, навичок аутотренінгу і релаксації, професійна підтримка та супервізія, а також особистісні стратегії самопомогі, удосконалення навичок цілепокладання, сенсотворення та опанування стратегіями самореалізації.

Ключові слова: професійне здоров'я, професійне вигорання, емоційне виснаження, практичні психологи, шляхи запобігання професійному вигоранню.

Lilia Koniaeva. PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG PRACTISING PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT OF MAINTAINING THEIR PROFESSIONAL HEALTH DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE

This article presents a theoretical study of an issue that has gained significant scientific interest during the ongoing war in Ukraine, as there has been a considerable increase in the demand for psychological support among various segments of the population with psychotraumatic experiences. Working in such challenging circumstances exposes Ukrainian psychologists to their own complications – increased mental stress, fatigue, and emotional exhaustion – all of which elevate the risk of professional burnout and threaten their overall occupational well-being.

The author examines the essence of professional health through the lens of three key theoretical models: adaptive, integrative, and existential-humanistic. Findings indicate that professional burnout negatively affects all dimensions of professional health, including physical (biological), mental, social, and spiritual aspects. The article highlights that psychologists' work inherently carries a high risk of burnout due to sustained psycho-emotional demands, the necessity to provide professional help to clients with a wide range of psychological difficulties, and communicative overload resulting from these factors. Moreover, the risk of professional burnout is further intensified by large-scale crises such as pandemics and armed conflict. In addition, the specifics of professional burnout among practising psychologists are defined, taking into account the psychological characteristics of their professional activity. The study details the typical progression of burnout in practising psychologists, beginning with emotional exhaustion and ultimately leading to a marked decline in personal accomplishment, accompanied by diminished self-esteem and dissatisfaction with job performance. Finally, the article outlines key strategies for preventing professional burnout among practising psychologists and supporting their professional health. These include cultivating emotional self-regulation skills, effective time management, and stress resilience; practising autogenic and relaxation techniques; securing systematic supervision and collegial support; and adopting personal self-help approaches that strengthen goal setting, meaning-making in professional life, and self-realisation. Together, these strategies form a comprehensive framework for preserving the professional health of psychologists working under martial law.

Key words: professional health, professional burnout, emotional exhaustion, practising psychologists, burnout prevention strategies.

Постановка проблеми. Успішність професійної діяльності фахівців значно залежить від рівня їх професійного здоров'я, збере-

ження якого в ситуації суспільних викликів (пандемія, війна в Україні) стає необхідною умовою підтримки їх професійної працездатності.

датності. Так, Т. М. Дзюба зауважує, що «в динамічному, інформаційно-насиченому, суперечливому, а в умовах війни травмівному середовищі, феномен професійного здоров'я розглядається дослідниками як вагомий ресурс повноцінної й професійно-спроможної особистості» [6, с. 21]. Разом з тим, психічна травматизація та пролонгований стрес, який відчуває населення в умовах війни та невизначеності, як правило, виснажують психіку людини та підвищують вірогідність появи у фахівців синдрому професійного вигорання, який є одним з показників порушення їх професійного здоров'я. Тому, актуальним у сучасній психології є дослідження шляхів запобігання професійному вигоранню фахівців з метою збереження їх професійного здоров'я в умовах воєнного стану в Україні.

Водночас, особливий науковий інтерес представляє вивчення шляхів профілактики синдрому професійного вигорання у представників професій соціономічного профілю, зокрема у практичних психологів, оскільки у нинішніх умовах військового стану в нашій країні спостерігається значне підвищення суспільного попиту на психологічну допомогу різним верствам населення: вимушено переміщеним особам, біженцям, військовим, колишнім військовополоненим та ін. Причому, психологи в Україні зараз працюють в ускладнених умовах (повітряні тривоги, ракетні атаки, тривожні новини тощо), стикаючись зі значним психологічним навантаженням та з численними викликами. У таких обставинах суттєво зростає психічне напруження фахівців, причому робота з великою кількістю травмованих клієнтів може призвести до перевтоми, емоційного виснаження, зниження рівня емпатії та вторинної травматизації психологів, що, у свою чергу, підвищує ризик появи у них професійного вигорання і внаслідок цього – порушення їх професійного здоров'я та зниження продуктивності надання психологічних послуг населенню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні питання, що стосуються професійного здоров'я фахівців вивчали такі закордонні науковці як Дж. С. Еверлі, Дж. Реймонд, Д. Вуд, У. Патрик, В. Шауфелі, К. Ріфф, П. Варрі, Ван Хорн та ін. Серед українських вчених дослідженням психологічних аспектів професійного здоров'я займалися Л.М. Балабанова, І.В. Жданова, В.В. Грандт, І.М. Гресько, Т.М. Дзюба, Л.В. Єременко, О.І. Ісакова, Н.М. Мирончук та ін. А синдром професійного вигорання був предметом досліджень таких вчених як Х. Дж. Фрейденбергер, М. Буриш, К. Маслач, С. Джек-

сон, Л. Карамушка, Т. Зайчикова, С. Мащак, А.І. Руденок, Ю.П. Данчук, А.В. Ромасюкова та ін., і зокрема особливості професійного вигорання у психологів, в тому числі питання його профілактики досліджували Є.В. Лікарчук, Р.П. Попелюшко, К.С. Островська, З.В. Спринська та інші.

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що проблематика, яка цікавить сучасних дослідників професійного здоров'я особистості стосується різних його аспектів. Так, дослідження Т.М. Дзюби охоплюють: 1) аксіологічний аналіз феномену професійного здоров'я спеціаліста, який передбачає визначення його ціннісної сутності, структури й місця в «професійному світі» людини [5]; 2) детальний аналіз концептуальних моделей професійного здоров'я особистості в рамках основоположних психологічних підходів [4]; 3) аналіз особливостей професійного здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів під час війни в Україні, визначення ознак дестабілізуючих проявів в організації професійної діяльності та їх впливу на професійне здоров'я особистості, висвітлення психологічних механізмів створення здорового професійного середовища, яке формує рефлексивне ставлення фахівця до власного здоров'я [6].

В. В. Грандт розроблено теоретичну та емпіричну моделі копінг-ресурсів професійного здоров'я особистості, проведений експериментально-діагностичний аналіз копінг-ресурсів як чинників збереження професійного здоров'я представників екстрених служб [2]. І. В. Ждановою детально проаналізовано стан розробки проблеми професійного здоров'я правоохоронців у вітчизняній та закордонній психологічній науці [8], а публікація Н. М. Мирончук присвячена визначенню та аналізу чинників, які знижують ефективність професійної діяльності викладача вищої школи, виявленню умов забезпечення продуктивності його праці та способів попередження чи мінімізації негативних явищ праці викладача. При цьому, вчена зосереджує свою увагу на феномені професійного вигорання педагогів як одного з показників професійного нездоров'я, виділяючи ознаки цього синдрому та фактори, які сприяють професійному вигоранню педагогів [11]. І. М. Гресько здійснив теоретичний огляд проблеми збереження професійного здоров'я в умовах пандемії, окремо торкаючись критеріїв професійного здоров'я особистості та проблеми професійного вигорання і пропонуючи практичні рекомендації для запобігання його виникненню та для

збереження професійного здоров'я в умовах пандемії [3].

Серед українських науковців, які у своїх дослідженнях розглядають проблему професійного вигорання, сутність цього синдрому, чинники, які сприяють його розвитку, його негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини, а також шляхи його профілактики слід назвати Руденко А.І., Данчук Ю.П., Ромасюкову А.В. [14]. А особливості прояву, причини, наслідки та шляхи запобігання професійному вигоранню у психологів вивчали З.В. Спринська [15] та К.С. Островська [13]. Особливої уваги заслуговує дослідження Є.В. Лікарчук, який присвятив його виявленню особливостей прояву професійного вигорання у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів [10].

Проте, недостатньо вивченою залишається специфіка професійного вигорання психологів з урахуванням психологічних особливостей їх професійної діяльності у кризових умовах, а також шляхів запобігання виникненню у них цього синдрому у контексті збереження їх професійного здоров'я в умовах воєнного стану в Україні.

Мета статті – розкрити сутність феноменів професійного здоров'я та професійного вигорання, визначити характер та наслідки впливу професійного вигорання на професійне здоров'я особистості; з'ясувати специфіку професійного вигорання практичних психологів з врахуванням психологічних особливостей їх професійної діяльності та сучасних викликів, а також виокремити основні шляхи запобігання їх професійному вигоранню для збереження професійного здоров'я в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез наукової літератури, методи порівняння, узагальнення та систематизації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологія професійного здоров'я є достатньо новою сферою наукових досліджень, яка розпочала свій розвиток наприкінці 1990-х – на початку 2000-х років, коли в центрі її уваги знаходилися такі проблемноорієнтовані питання як професійний стрес, професійне вигорання, управління соціально-психологічними факторами ризику на робочому місці [8]. Існує три основні концептуальні моделі професійного здоров'я особистості: адаптаційна, інтегративна та екзистенціально-гуманістична, які по-різному трактують це поняття. Т. М. Дзюба, аналізуючи ці підходи в одній зі своїх наукових публікацій, зазначає, що *адаптаційна модель* акцентує увагу на тому, що професійне здоров'я розгля-

дається як «професійна норма» та пов'язано з відсутністю професійних хвороб і успішною професійною адаптацією до умов професійного середовища. Проте, у цій моделі працівник розглядається як пасивний об'єкт у професійному середовищі, який має пристосовуватися до професійної реальності, що звужує поле його професійної активності та обмежує творчу спрямованість професійної діяльності. Тому адаптаційна модель відображає лише зберігаючу і тренувальну стратегії ставлення до професійного здоров'я [4, с. 10].

У рамках *інтегративної моделі* професійне здоров'я трактується вченими як інтегральна характеристика функціонального стану організму людини за фізичними і психічними показниками для оцінки її здібностей до певної професійної діяльності, з урахуванням стійкості до стресогенних факторів, які її супроводжують. У цій моделі враховується характер поведінки працівника у ставленні до власного здоров'я в умовах існуючої професійної реальності, а також його професійні установки, які дозволяють осмислювати значущість професійного здоров'я та формувати траєкторію професійного здоров'язбереження та здоров'ятворення [4, с. 10–11].

Екзистенціально-гуманістична модель професійного здоров'я особистості відображає змістові його характеристики в аспекті фундаментальних проблем людського існування, єднаючи новітні гуманістичні тенденції для їх якісного аналізу. Т. М. Дзюба вказує, що під професійним здоров'ям у цій моделі розуміється «той рівень розвитку здоров'я людини, який забезпечується зрілістю цілісного організму, коли людина переживає фази підйому, відносної стабільності й розпочатої інволюції, зміни внутрішньої картини здоров'я впродовж життя й здатна усвідомити такі зміни через самопізнання, а через самоорганізацію, саморегуляцію та самовдосконалення здатна протистояти психотравмуючим ситуаціям у професійній діяльності» [4, с. 11].

Комплексне поняття професійного здоров'я, яке відповідає, як інтегративній, так і екзистенціально-гуманістичній моделям, представлено Т.М. Дзюбою, яка розглядає цей феномен як «динамічну систему смислових структур і процесів, що забезпечують актуалізацію внутрішніх механізмів регуляції поведінки самозбереження працівника» [6, с. 20]. Ця дослідниця вважає, що професійне здоров'я особистості пов'язане зі «здатністю суб'єкта професійної діяльності зберігати й розвивати себе в умовах об'єктивної професійної реальності, з наявністю у нього не лише актуалізованої потреби та особис-

тісної відповідальності за власне здоров'я, а й здатності до саморегуляції і самовідновлення в умовах невизначеності й довготривалого стресу» [6, с. 21].

Саме таке розуміння професійного здоров'я враховує сучасні складні умови воєнного стану в Україні, які характеризуються наявністю невизначеності, травмівного досвіду та тривалого стресу в українського населення, що, як правило, негативно впливає на професійну діяльність.

Т.М. Дзюба підкреслює, що «феномен «невизначеності» – це перехідний стан (процес), який ускладнює задоволення значної частини професійних потреб фахівця і суттєво впливає на його самопочуття та професійне благополуччя». Ознаки невизначеності у професійній діяльності в умовах війни є пролонгованими в часі, характеризуються довготривалим стресом і, в окремих випадках, супроводжуються відчуттям безпорадності, розгубленості, неконтрольованою агресією тощо. А у ситуації довготривалого професійного стресу має місце синдром професійного вигорання [6, с. 22–23].

Н. М. Мирончук зауважує, що феномен професійного вигорання є одним з показників професійного нездоров'я [11].

А. І. Руденко, Ю. П. Данчук, А.В. Ромасюкова вважають, що професійне вигорання є «складним психофізіологічним явищем, що проявляється як реакція на тривалий професійний стрес і призводить до емоційного, фізичного та розумового виснаження». З психологічної точки зору, воно пов'язано з порушенням адаптивної функції людини у професійній діяльності. Це явище виникає в результаті хронічної перенапруги та стресу, з якими людина не в змозі впоратися за допомогою звичайних психологічних захисних механізмів [14, с. 59].

Н.М. Мирончук зазначає, що до ознак професійного вигорання дослідники відносять: емоційне виснаження, зниження мотивації, байдужість до виконання своїх професійних обов'язків, негативізм щодо себе та своїх колег, відчуття власної професійної непридатності, незадоволеність роботою, внаслідок чого можливі особистісні зміни у комунікативній сфері аж до розвитку значних когнітивних порушень, а також поява хронічної втоми, роздратованості, знервованості тощо. Вигорання розглядається як сукупність реакцій-відповідей (виснаження, цинізм, редукція персональних досягнень) на хронічні професійні стресори. Воно виникає за умов перевищення адаптаційних можливостей суб'єкта праці [11, с. 387].

А.І. Руденко, Ю.П. Данчук, А.В. Ромасюкова зауважують, що професійне вигорання має серйозні негативні наслідки для здоров'я людини, а саме при його появі у людини можуть спостерігатись: 1) постійне емоційне виснаження, яке призводить до підвищеної втоми та хронічного стресу; 2) когнітивні порушення – зниження концентрації уваги, швидкості мислення та погіршення пам'яті; 3) порушення сну, головний біль, соматичні симптоми (біль у м'язах, втома), проблеми із травленням; 4) знижена ефективність, відсутність ініціативи та погіршення якості виконання робочих завдань; 5) деперсоналізація, яка негативно впливає на взаємини в колективі (людина стає емоційно віддаленою, цинічною та байдужою до оточуючих, що спричиняє конфлікти в колективі); 6) зниження внутрішньої мотивації працівника до роботи, коли він перестає бачити сенс у подальшому професійному розвитку. Також професійне вигорання є потужним фактором розвитку різних психічних розладів, і найчастіше – депресії та тривожних розладів, а іноді і посттравматичного стресового розладу, тому він потребує профілактичних і психотерапевтичних заходів для подолання [14, с. 60].

Таким чином, професійне вигорання негативно впливає на всі компоненти професійного здоров'я фахівця: фізичний (біологічний), психічний, соціальний та духовний.

І.М. Гресько зазначає, що існують професії, які характеризуються дуже високим показником професійного вигорання, зазвичай це трудова діяльність пов'язана зі спілкуванням та взаємодією з людьми (психологи, лікарі, педагоги, соціальні працівники та інші) [3]. Тобто, професійна діяльність психологів відзначається високою вірогідністю появи у них професійного вигорання, і особливо в умовах суспільних викликів (пандемія, війна) та невизначеності.

Професійна діяльність практичного психолога відзначається значною психоемоційною напругою у зв'язку з необхідністю надання професійної допомоги клієнтам з різноманітними психологічними проблемами, перевантаженістю спілкуванням з ними. Причому, психологу треба проявляти емпатію до клієнтів та одночасно контролювати свої емоції, не допускати особистих упереджень і суб'єктивних оцінок у роботі з ними.

Н. П. Берегова, О. Ю. Повстюк зазначають, що за даними різних досліджень приблизно в п'ятій частині працівників сфери «людина – людина» спостерігається синдром «співчутливої втоми», який здатний деформувати особистість, виявляючись у станах байдужості

і депресії, поступово інтегруючись в такі особистісні якості, як черствість і цинізм. Це спричинено тим, що надмірне професійне спілкування практичного психолога робить його ніби емоційним донором для своїх клієнтів [1]. На думку І. А. Миронюк, професійна діяльність практичних психологів пов'язана з низкою стресогенних факторів: з недостатнім рівнем практичного досвіду, обмеженістю супервізійної підтримки, великою кількістю сесій на місяць, нереалістичними очікуваннями з боку клієнтів щодо ефективності і успішності психологічної допомоги, екстремальними ситуаціями, широким спектром психологічних проблем, з якими працюють психологи, повільною динамікою в терапії клієнтів, недостатнім рівнем оплати праці. Крім того, діяльність сучасних українських психологів пов'язана з допомогою клієнтам із психотравматичним досвідом, які так чи інакше постраждали від трагічних подій в Україні [12]. І. А. Миронюк також зазначає, що до основних викликів діяльності практичного психолога можна віднести роботу в умовах хронічного стресу та непередбачуваних обставин, високий рівень емоційної залученості, умови дефіциту (обмеженості) ресурсів та необхідність швидкої адаптації до мінливих умов праці. Залученість психолога до емоційної допомоги клієнтам з психотравматичним досвідом, кількість яких значно збільшилась під час воєнного стану в Україні, може стати причиною вторинної травматизації, яка виникає, коли психолог занурюється в емоційну історію клієнта і відчуває травму через співчуття до його переживань. У разі роботи з військовими чи родичами загиблих психологи можуть відчувати «перехід» через болісні емоційні переживання своїх клієнтів, що підвищує ймовірність розвитку у фахівців вторинного стресу та психологічних розладів [12].

Так, О. Тарасенко, Д. Асонов підкреслюють, що фахівець, який працює з постраждалими після психотравмуючих подій, завжди має підвищені ризики власного ментального здоров'я, оскільки він не може не співпереживати травмованим пацієнтам, – звідси неминучість його власних негативних емоцій [16].

Однією з головних особливостей роботи практичного психолога в умовах воєнного стану – це необхідність швидкого втручання у кризові ситуації. У традиційній терапії сесії можуть тривати місяцями чи роками, проте під час війни критично важливо стабілізувати психічний стан певних клієнтів за лічені часи чи дні. А серйозним викликом для психологів, які працюють у зоні бойових дій є обмеже-

ний доступ до необхідних ресурсів (належне приміщення, відповідний інструментарій для проведення консультацій), що значно ускладнює процес надання психологічної допомоги. До того ж відсутність безпечних умов для проведення сеансів, недостатній доступ до комунікаційних каналів та загроза фізичному здоров'ю створюють додаткові труднощі. Все це служить ризиком емоційного перевантаження, виснаження та професійного вигорання спеціалістів [12].

Н. П. Берегова, О. Ю. Повстюк зазначають, що сучасні психологічні дослідження показали високу схильність до професійних деформацій працівників соціономічних професій – лікарів, психологів, педагогів, а одним із частих негативних проявів у представників цих професій є синдром «емоційного вигорання», який є однією з форм професійної деформації особистості. При цьому, у фахівців системи «людина – людина» проявом деформації особистості є виснаження, герметизація і відхід від контактів, внаслідок духовної переваги та емоційного «викладення» у професійній діяльності. На цій основі виникають деформації як у мотиваційній сфері особистості (приглушення емоцій, зникнення гостроти почуттів, виникнення конфліктів), так і в операційно-виконавчій сфері діяльності (зникає вміння оновлювати арсенал своїх професійних прийомів). У професіях соціономічного профілю на виникнення професійних деформацій впливають як індивідуальні особливості особистості фахівців, так і специфіка самої професійної діяльності. При цьому, Н. П. Берегова, О. Ю. Повстюк вважають, що важливою проблемою в діяльності практичного психолога є емоційна відстороненість, як форма емоційного захисту, за якої особа майже повністю виключає емоції із професійної діяльності, починає реагувати без почуттів та емоцій. Цей симптом може посилюватися іншими проявами вигорання: емоційним дефіцитом, особистісною відстороненістю, появою психосоматичних і психо-вегетативних порушень. Причому, вигорання посилюється в тих фахівців, хто з повною віддачею працює з людьми, оскільки емоційно напружена робота супроводжується надмірною витратою внутрішніх сил і психічної енергії [1].

Закордонні дослідники А. Van Noy, М. Rzeszutek встановили, що найпоширенішим виміром вигорання серед психотерапевтів є емоційне виснаження [17]. Є. В. Лікарчук у своєму дослідженні виявив наступні факти: 1) психологи з високим ступенем професійного вигорання мають нижчі показники

особистісного адаптаційного потенціалу, поведінкової регуляції і нервово-психічної стійкості – ця закономірність простежується незалежно від віку та стажу роботи; 2) розвиток професійного вигорання у психологів відбувається саме через емоційне виснаження, а завершення циклу його формування проявляється у вираженому рівні редукції особистих досягнень, яка у психологів супроводжувалася низькою самооцінкою та низькою оцінкою ефективності своєї роботи, загальним негативним сприйняттям власних можливостей, незадоволеністю продуктивністю своєї праці попри значні здобутки; 3) високий рівень деперсоналізації у психологів проявляється у деформації стосунків з іншими людьми, причому в одних випадках спостерігається зростання залежності від клієнтів, колег, а у інших – негативізму, цинічного ставлення до їх почуттів [10]. К. С. Островська зазначає, що психолог, який переживає деперсоналізацію, дистанціюється від своєї роботи, бачить в клієнтах лише об'єкти для взаємодії, що призводить до втрати емпатії, зниження якості психологічної допомоги та, зрештою, до незадоволення своєю роботою [13, с. 137].

3. В. Спринська зауважує, що у психологів, які працюють зі складними психічними станами та допомагають клієнтам з великою кількістю емоційно навантажених ситуацій, синдром професійного вигорання може почати проявлятися надмірно швидко у вигляді почуття безнадійності, втрати мотивації до праці, емоційному виснаженні, яке характеризується відчуттям порожнечі та відсутності можливості долати цей стан, почутті втрати контролю над життям [15].

Важливого значення для знаходження шляхів запобігання професійному вигоранню у практичних психологів набуває знання його причин. Виділяють внутрішні та зовнішні причини професійного вигорання психологів.

Так, К. С. Островська з'ясувала, що до внутрішніх причин професійного вигорання психологів відносяться: 1) їх особистісні характеристики – схильність до перфекціонізму, надмірна самокритичність, високі вимоги до себе, низька здатність до відновлення ресурсів; 2) надмірна зосередженість на результатах своєї роботи та мотивація до роботи: якщо психолог працює більше через внутрішні обов'язки та відповідальність, ніж через внутрішню потребу, то він більше схильний до вигорання; 4) низька емоційна стабільність та недостатні навички саморегуляції. А зовнішні причини професійного вигорання пов'язані з: 1) підвищеним професійним навантаженням

(значна кількість клієнтів, складність проблем клієнтів, необхідність постійного емоційного залучення у процес роботи); 2) організаційними чинниками (недостатня оплата праці, відсутність можливостей для професійного розвитку, складні стосунки з колегами та керівництвом тощо) 3) рівнем соціальної підтримки та наявністю стресових факторів на робочому місці [13, с. 137–138]. Врахування можливих причин професійного вигорання практичних психологів є основою для знаходження ефективних шляхів його запобігання.

А.І. Руденко, Ю.П. Данчук, А.В. Ромасюкова вважають, що профілактика професійного вигорання є складним і багатокомпонентним процесом, що потребує врахування індивідуальних і організаційних чинників. У психологічному контексті профілактика вигорання ґрунтується на збереженні психоемоційного балансу, розвитку стресостійкості та підтримці здорових робочих умов. Зазначені дослідники вказують, що до індивідуальних стратегій профілактики слід віднести тайм-менеджмент, оскільки ефективно управління часом дозволяє запобігати перенавантаженню психолога завданнями та знижує рівень стресу. Також важливою стратегією у запобіганні вигоранню є саморегуляція та розвиток стресостійкості, що допомагає формувати емоційну витривалість до робочих навантажень та міжособистісних конфліктів. Важлива роль також належить тренінгам з розвитку емоційного інтелекту, оскільки він значно впливає на стійкість до стресу [14, с. 61].

І.А. МIRONЮК вважає, що розвиток здатності до емоційної саморегуляції дозволяє психологам зберігати ефективність та стійкість у складних, стресових умовах, таких як війна чи кризові ситуації, а розуміння її механізмів допомагає фахівцям сформувати конструктивні стратегії для уникнення надмірної емоційної залученості, підтримуючи професіоналізм та емоційну рівновагу. Ключовим аспектом у розвитку здатності до емоційної саморегуляції І. А. МIRONЮК вважає вміння психолога усвідомлювати свої емоції та працювати з ними без того, щоб вони домінували у його професійній діяльності, а прийняття власних емоцій дозволяє психологу уникнути ефекту пригнічення або заперечення своїх відчуттів, який може призвести до вигорання. Що стосується кризових умов воєнного стану, то важливу роль у процесі емоційної саморегуляції відіграють професійна підтримка та супервізія. Система супервізії дозволяє психологам отримувати регулярний зворотній зв'язок від колег, що допомагає

знижити рівень стресу та запобігти професійному вигоранню. Так, у закордонних дослідженнях встановлено, що фахівці, які мають регулярний доступ до професійної супервізії, демонструють нижчий рівень емоційного виснаження. Професійна підтримка дозволяє психологам відновлювати емоційну стійкість, яка є необхідною для успішної протидії професійному вигоранню, особливо у кризових ситуаціях. Супервізія також забезпечує емоційну підтримку, що допомагає психологам уникнути ізоляції та знижує ризик розвитку вторинної травматизації [12].

Для запобігання виникненню професійного вигорання та збереження професійного здоров'я І. М. Гресько пропонує, перш за все проявляти до себе уважність, щоб відслідковувати перші симптоми втоми від трудової діяльності, ставити перед собою реальні робочі цілі та завдання в реальні терміни, не вимагати від себе більшого, ніж можна виконати, а також виділяти час на відпочинок, дозвілля з рідними, дотримуватись режиму дня, піклуватися про повноцінний сон та виділяти час на заняття фізичною активністю, що допомагає вивільнити накопичену негативну енергію. При цьому, І. М. Гресько зауважує, що при появі перших ознак професійного вигорання, найпершим важливим кроком до вирішення проблеми є усвідомлення власного стану, за чим слідує бажання гармонізувати власне професійне життя [3]. Ці поради доречно враховувати і практичним психологам.

Серед самостійних способів подолання професійного вигорання З. В. Спринська пропонує наступні: підвищення рівня психологічної компетентності, ознайомлення із тренуваннями саморегуляції психічних станів, розвиток навичок аутотренінгу та релаксації під час навчання чи професійної допомоги, а також у період практичної діяльності [15].

К. С. Островська підкреслює, що психотерапевтичні методи роботи з синдромом професійного вигорання у психологів включають індивідуальну та групову терапію. Індивідуальна терапія допомагає психологу усвідомити власні межі, навчитися ефективно справлятися з емоційними навантаженнями та розвинути навички саморегуляції. При цьому важливу роль відіграє когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінити негативні установки та переконання, пов'язані з професійною діяльністю, а також навчитися контролювати свої емоції та поведінкові реакції. Корисними для зняття напруги та відновлення емоційного балансу є також арт-терапія та техніки релаксації. Групова терапія та супер-

візія дозволяють отримати підтримку з боку колег, поділитися своїм досвідом та почуттями, що сприяє зниженню відчуття ізоляваності та підвищенню професійної взаємодії. К. С. Островська також пропонує психологам використовувати особистісні стратегії самопомоги та профілактики вигорання, які включають широкий спектр заходів, спрямованих на підтримку психологічного та фізичного здоров'я. Однією з ключових стратегій є розвиток навичок саморегуляції, зокрема вміння вчасно розпізнавати власні емоційні потреби та задовольняти їх. Крім того, психологам дуже важливо чітко розділяти межі між роботою та особистим життям, щоб уникнути перенесення робочих проблем в особисту сферу. Також для психологів важливими засобами запобігання професійному вигоранню та збереження професійного здоров'я є підтримка професійного розвитку, можливість участі у тренінгах, конференціях та інших заходах [13, с. 138].

Л. В. Єременко, О. І. Ісакова зазначають, що у психологічних дослідженнях доведено, що вигоранню успішно чинять опір такі професіонали, які сприймають свою працю як місію, високо цінують сенси професійної діяльності [7]. У зв'язку з цим, на нашу думку, практичним психологам для запобігання професійному вигоранню необхідно розвивати свій духовний внутрішній світ, удосконалювати навички цілепокладання, сенсотворення та опановувати стратегіями самореалізації. При цьому слід враховувати динаміку процесу формування сенсожиттєвих стратегій, яку пропонує О. Легун: 1) смисловий вибір (смислова дивергенція); 2) розкриття сенсу (розуміння); 3) реалізація сенсу (подія); 4) переживання (смисловий слід). Таким є цілісний процес формування смислової спрямованості [9]. А для кращого опанування процесом сенсотворення психологам, на нашу думку, доцільно звернутися до екзистенціально-гуманістичної психотерапії, зокрема до логотерапії В. Франкла, використання основних методів якої в сучасних умовах воєнного стану в Україні набуває особливого значення саме у контексті підтримки та збереження духовного здоров'я як важливої складової професійного здоров'я фахівців.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Професійне здоров'я є складним та багатовимірним явищем, яке включає в себе фізичний (біологічний), психічний, соціальний, духовний компоненти. У сучасній психології цей феномен розглядається в рамках трьох основних його концептуальних моде-

лей: адаптаційної, інтегративної та екзистенціально-гуманістичної, причому саме останні дві моделі орієнтують на формування активної суб'єктної позиції працівника по відношенню до власного професійного здоров'я через осмислення його значущості, самопізнання, самоорганізацію та самовдосконалення. Тому, інтегративна та екзистенціально-гуманістична моделі відповідають сучасним кризовим умовам воєнного стану в Україні (наявність стану невизначеності, значного травматичного досвіду, пролонгованого стресу тощо), оскільки дозволяють зорієнтувати фахівців на активне протистояння психотравмуючим ситуаціям у професійній діяльності та свідоме формування стратегій професійного здоров'язбереження і здоров'ятворення.

З'ясовано, що одним з показників професійного нездоров'я працівника є синдром професійного вигорання, який є складним психофізіологічним явищем, що проявляється як реакція на тривалий професійний стрес. Його основними ознаками є емоційне виснаження, зниження професійної мотивації, негативізм щодо себе, своїх клієнтів та колег, відчуття власної професійної непридатності, незадоволеність роботою. Професійне вигорання негативно впливає на всі компоненти професійного здоров'я фахівців, оскільки може спричинити погіршення їх фізичного здоров'я, когнітивні порушення, зниження внутрішньої мотивації, погіршення якості виконання робочих завдань, і навіть психічні розлади (депресію, тривожні розлади) та професійну деформацію особистості.

Професійна діяльність практичних психологів відзначається високою вірогідністю появи у них професійного вигорання у зв'язку зі значною психоемоційною напругою, необхідністю надання професійної допомоги клієнтам з різноманітними психологічними проблемами, надмірним спілкуванням з ними, і особливо в умовах суспільних викликів (пандемія, війна): робота з великою кількістю клієнтів з психотравматичним досвідом, хронічний стрес, необхідність швидкого втручання у кризові ситуації,

високий рівень емоційної залученості, яка може стати причиною вторинної травматизації фахівців. Серйозною проблемою в діяльності практичного психолога є емоційна відстороненість, що може посилюватися іншими проявами вигорання: емоційним дефіцитом, особистісною відстороненістю, появою психосоматичних порушень. Специфіка професійного вигорання практичних психологів проявляється у тому, що розвиток цього синдрому у них відбувається через наростання емоційного виснаження, а завершення циклу його формування проявляється у вираженому рівні редукції особистих досягнень, яка супроводжується низькою самооцінкою та незадоволеністю продуктивністю своєї праці. Високий рівень деперсоналізації у психологів проявляється у деформації стосунків з іншими людьми, причому в одних фахівців зростає залежність від клієнтів, колег, а у інших спостерігається негативізм, цинічне ставлення до їх почуттів. До внутрішніх причин професійного вигорання психологів відносяться їх особистісні характеристики: схильність до перфекціонізму, надмірна самокритичність, високі вимоги до себе, низька здатність до відновлення ресурсів, низька емоційна стабільність і недостатні навички саморегуляції.

Виокремлено основні шляхи запобігання професійному вигоранню практичних психологів, які допомагають збереженню їх професійного здоров'я в умовах воєнного стану, серед яких особливо важливими є опанування стратегіями емоційної саморегуляції, тайм-менеджменту, розвиток стресостійкості, навичок аутотренінгу і релаксації, професійна підтримка та супервізія, а також особистісні стратегії самодопомоги, удосконалення навичок цілепокладання, сенсотворення та опанування стратегіями самореалізації.

У перспективі ми плануємо зосередитись на дослідженні психологічних проявів професійного вигорання у практичних психологів і психотерапевтів під час війни в Україні та його взаємозв'язку з показниками їх самоактуалізації.

Література:

1. Берегова Н. П., Повстюк О. Ю. Психологічні особливості професійної деформації практичних психологів. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2019. № 1 (1). С. 16–19.
2. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. С. 97–102.
3. Гресько І. М. Професійне здоров'я особистості в умовах пандемії. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: [Текст] : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції*

(м. Київ, 18 листопада 2020 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ. 2020. С. 39–42.

4. Дзюба Т. М. Концептуальні моделі професійного здоров'я особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том І. Випуск 47. С. 8–14.

5. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я в системі ціннісних орієнтацій професіонала. *Наука і освіта*. 2014. № 6. С. 46–50.

6. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 20–25.

7. Єременко Л. В., Ісакова О. І. Психологічні фактори професійного здоров'я як соціальна категорія інноваційної економіки. *Збірник наукових праць ТДАТУ імені Дмитра Моторного (економічні науки)*. 2023. № 1 (47). С. 8–21.

8. Жданова І. В. Професійне здоров'я правоохоронців як предмет психологічного дослідження. *Право і безпека*. 2015. № 4 (59). С. 150–155.

9. Легун О. Сенс, сенсотворення, сенсожиттєві стратегії як динамічні характеристики особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2011. №2. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/477>

10. Лікарчук Є. В. Особливості прояву професійного вигорання у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: матеріали всеукраїнської науково-практ. конференції*, м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 83–87.

11. Мирончук Н. М. Педагогічні та психологічні чинники професійного здоров'я викладача вищої школи. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Ін-т модернізації змісту освіти МОН України*. Київ, 2016. Вип. № 86. С. 386–393.

12. Миронюк І. А. Психологічні особливості емоційної саморегуляції практикуючих психологів в умовах воєнного стану в Україні: кваліф. робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр». Київ: МАУП, 2025. 109 с.

13. Островська К. С. Теоретичні аспекти проблеми професійного вигорання фахівців-психологів. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XLIX-ої Міжнародної науково-практ. конференції / за ред. І.В. Жукової, Є.О. Романенка*. м. Аліканте (Іспанія): ВАДНД, 07 жовтня 2024 р. 2024. С. 136–139.

14. Руденок А. І., Данчук Ю. П., Ромасюкова А. В. Профілактика професійного вигорання як чинник збереження психічного здоров'я фахівців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74). № 5. С. 58–62.

15. Спринська З. В. Особливості прояву, наслідки та шляхи запобігання професійному вигоранню у психологів. *Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 209–213.

16. Тарасенко О., Асонов Д. Вторинна травматизація психологів, які працюють зі свідками психотравмуючих подій: огляд літератури. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Том 9, № 2. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/501>

17. Van Hoy A. and Rzeszutek M. Burnout and Psychological Wellbeing Among Psychotherapists: A Systematic Review. *Frontiers in psychology*. 2022. 13:928191. doi: 10.3389/fpsyg.2022.928191 (індексовано в Scopus).

Дата надходження статті: 26.06.2025

Дата прийняття статті: 15.07.2025

Опубліковано: 01.10.2025