

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.55.2025-1.18>

СПРИНСЬКА Зоряна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 (zoriana_sprynska@dspu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4844-4917>

ResearcherID: D-7828-2018

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ

Анотація. *Мета* публікації – проаналізувати результати емпіричного дослідження показників професійного вигорання, рівня стресостійкості та деяких особистісних властивостей психологів, описати психологічні особливості психологів з різним рівнем стресостійкості.

Методологія дослідження. Як діагностичні індикатори розглядалися такі показники професійного вигорання, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень. В емпіричному дослідженні використано такі методики: методику діагностики професійного вигорання К. Масlach, С. Джексон, Бостонський тест стресостійкості та Фрайбурзький особистісний опитувальник (для діагностики психічних станів і властивостей особистості, котрі впливають на соціальну та професійну адаптацію і регуляцію поведінки). Вибірку становили психологи благодійних фондів, що працюють із дітьми та дорослими в різних областях України.

Наукова новизна. Новизна публікації полягає в аналізі психологічних особливостей психологів з різним рівнем стресостійкості.

Висновки. Емоційне вигорання у практичних психологів визначається як стійкий стан емоційної, фізичної та когнітивної втоми, супроводжуваний особистісним відчуженням і знеціненням власних робочих досягнень. Більшості психологів притаманний середній рівень вигорання, що свідчить про зниження психічних ресурсів і деякі емоційні зміни. Здійснено порівняльний аналіз деяких психологічних властивостей психологів із пониженим і високим рівнем стресостійкості. Так, аналіз профілю осіб із пониженим рівнем стресостійкості показує, що цим людям притаманні виражені прояви дратівливості, депресивності та невротичності, що вказує на їхню певну емоційну нестійкість, схильність до афективного реагування й загальну емоційну пригніченість. Представлені результати осіб із високим рівнем стресостійкості характеризують психолога як емоційно стійкого, активного, впевненого в собі. Він захищений від впливу стресових факторів, прагне до довірливих і близьких контактів з оточенням, уміє володіти собою, характеризується високим рівнем соціальної активності. Аналіз професійного вигорання у психологів має практичне значення для розвитку психологічної науки та розробки методичних рекомендацій щодо запобігання появі цього явища та подолання його проявів.

Ключові слова: вигорання, професійне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень, стрес, стресостійкість, репресивність, тривожність, невротичність, дратівливість, спонтанна агресивність.

SPRYNSKA Zoriana – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (zoriana_sprynska@dspu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4844-4917>

ResearcherID: D-7828-2018

RESEARCH OF PROFESSIONAL BURNOUT IN PSYCHOLOGISTS

Abstract. *The purpose of the publication is to analyze the results of an empirical study of indicators of professional burnout, the level of stress resistance and some personal characteristics of psychologists, to describe the psychological characteristics of psychologists with different levels of stress resistance.*

Research methodology. *The following indicators of professional burnout were considered as diagnostic indicators: emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of personal achievements. The empirical study used the following methods: K. Maslach and S. Jackson's methodology for diagnosing professional burnout, the Boston Stress Resilience Test, and the Freiburg Personality Inventory (for diagnosing mental states and personality traits that affect social and professional adaptation and behavior regulation). The sample consisted of psychologists from charitable foundations working with children and adults in different regions of Ukraine.*

Scientific novelty. *The novelty of the publication is to analyze the psychological characteristics of psychologists with different levels of stress resistance.*

Conclusions. *Emotional burnout in practical psychologists is defined as a persistent state of emotional, physical and cognitive fatigue, accompanied by personal alienation and devaluation of their own work achievements. Most psychologists have an average level of burnout, which indicates a decrease in mental resources and some emotional changes. A comparative analysis of some psychological properties of psychologists with low and high levels of stress resistance is carried out. Thus, the analysis of the profile of persons with a low level of stress resistance shows that these people are characterized by pronounced manifestations of irritability, depression and neuroticism, which indicates their certain emotional instability, a tendency to affective reaction and general emotional depression. The presented results of individuals with a high level of stress resistance characterize a psychologist as emotionally stable, active, and self-confident. He/she is protected from the influence of stress factors, strives for trusting and close contacts with others, knows how to control himself/herself, and is characterized by a high level of social activity. The analysis of professional burnout in psychologists is of practical importance for the development of psychological science and the development of methodological recommendations for preventing the occurrence of this phenomenon and overcoming its manifestations.*

Key words: *burnout, professional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements, stress, stress resistance, repressiveness, anxiety, neuroticism, irritability, spontaneous aggressiveness.*

Постановка проблеми. Актуальність дослідження теми професійного вигорання у психологів зумовлена зростаючими вимогами до представників цієї професії, а також значним емоційним навантаженням, яке супроводжує їхню роботу. Психологи щоденно взаємодіють із клієнтами, які переживають стрес, травматичні події та кризові стани. Така діяльність потребує високого рівня емпатії, емоційної стійкості та професійної компетентності, що може призводити до значного виснаження фахівців.

Професійне вигорання у психологів є серйозною проблемою, оскільки воно не лише знижує ефективність їхньої роботи, а й негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я самих спеціалістів.

Аналіз досліджень, що стосуються проблеми вигорання у фахівців, які надають допомогу, виявив, що особливо вразливими до цього стану є представники професій, де головною характеристикою є міжособистісні комунікації. У таких професіях високий рівень прояву співпереживання, емпатії та постійне зіткнення зі стресом грають ключову роль. Психологи займаються напруженою професійною діяльністю, яка супроводжується значними ризиками вигорання й характеризується підвищеним рівнем стресу.

Психологи можуть стикатися з вигоранням з різних причин, оскільки їхні професійні обов'язки та робота з людьми можуть бути важкими й емоційно виснажливими. Деякі з можливих причин вигорання серед психологів:

- емоційне співпереживання – психологи часто працюють із клієнтами, які можуть переживати складні ситуації, травми або емоційні турбулентції;

- високий рівень відповідальності – психологи несуть велику відповідальність за здоров'я та добробут своїх клієнтів, ця відповідальність може створювати напругу та стрес;
- робочі обтяження – займаючись індивідуальними консультаціями, груповими сесіями, терапією, а також проводячи діагностику й інші психологічні процедури, психологи можуть працювати під високим робочим тиском;
- емоційна виснажливість – робота з клієнтами, які переживають емоційні та психологічні труднощі, може викликати емоційну виснажливість і перенапруження;
- брак підтримки – психологи можуть стикатися з вимогою до них самостійно вирішувати проблеми та стреси клієнтів, не завжди отримуючи власну психологічну підтримку;
- професійні й особисті конфлікти – психологи також можуть мати власні особисті конфлікти та труднощі, які можуть впливати на їхню професійну діяльність і благополуччя.

Щоб краще зрозуміти чинники появи синдрому емоційного вигорання, варто розглянути дослідження науковців на цю тему.

Емпіричним дослідженням синдрому вигорання у психологів займалися Дьоміна Г. А. та Мельничук О. Б. У своїй роботі вони дослідили психологічні фактори професійного вигорання психологів, котрі у своїй діяльності застосовують психосоматичний підхід. У висновку дослідників ідеться про те, що найзначнішими даними є показники високого рівня вигорання, тоді як одноріднішими є дані про середній рівень вигорання психологів. З огляду на це можна вважати проблему професійного вигорання актуальною та поширеною серед психологів-психосоматологів, що вказує на необхідність створення переліку профілактичних засобів, а також залучення до діяльності психологів особистої психотерапії, інтервізії та супервізії (Дьоміна, Мельничук, 2020, с. 28–34).

Дослідженням прояву та розвитку вигорання в майбутніх психологів займалася Мудрик А. Б., акцентувавши увагу на дослідженні симптомів синдрому вигорання та деяких емоційних станів – депресивності, тривожності, невротичності та соціальної фрустрованості. У вибірку ввійшли студенти першого та випускного курсів (Мудрик, 2013, с. 238–242).

За результатами дослідження у респондентів першої групи виявлено симптом неадекватного вибіркового емоційного реагування. Емоційно-моральна дезорієнтація та редукція професійних обов'язків перебувають на стадії формування, тоді як інші симптоми наразі не сформовані у цих студентів. Друга група досліджуваних показала відмінні результати, тобто сформованими є такі симптоми, як неадекватне вибіркоче емоційне реагування, розширення сфери економії емоцій; емоційне відчуження (деперсоналізація); емоційно-моральна дезорієнтація; тривога й депресія; редукція професійних обов'язків (Мудрик, 2013, с. 238–242). Так, ці симптоми свідчать про те, що в цієї вибірки досліджуваних наявна тенденція до розвитку професійного вигорання.

Описаний рівень прояву симптомів допомагає зрозуміти три аспекти синдрому емоційного вигорання (виснаження, резистенція, напруження). Ця інформація свідчить про те, що у студентів першого курсу фази «напруження» та «виснаження» ще не сформовані, що, ймовірно, пов'язано з їхньою недосвідченістю та процесом адаптації до вимог навчання. З іншого боку, у студентів випускного курсу ці фази вже сформовані, що може свідчити про те, що із часом вони розвивають стратегії адаптації до стресу й навчаються більше керувати своїми емоціями та реакціями на нього.

Дослідниця Міщенко М. С. (Міщенко, 2015, с. 103–105) з'ясувала статистично значущі зв'язки між синдромом емоційного вигорання та такими особистісними детермінантами, як психоемоційне виснаження, особистісне віддалення та професійна мотивація. Також було виявлено зв'язки між синдромом вигорання й різними механізмами психологічного захисту, як-от витіснення, регресія, проєкція, заперечення та компенсація.

Індивідуально-психологічні особливості, зокрема стиль спілкування, рівень тривожності, самоконтроль, задоволеність роботою, інтроверсія або екстраверсія, також виявили статистично значущі зв'язки із синдромом емоційного вигорання (Міщенко, 2015, с. 103–105).

Психологи Коняєва Л. та Гурович О. досліджували особливості професійного вигорання у психологів. Результати дослідження показали, що в більшій половини респондентів у сфері емоційного вигорання сформована фаза резистенції (що може вказувати на збільшену витривалість та стійкість до негативних наслідків стресу) (Коняєва, Гурович, 2022, с. 10–18). Також у більшості досліджених виявлено високий індекс прояву всіх аспектів синдрому емоційного

вигорання, низький показник особистісної зрілості та її проявів. Ці результати вказують на те, що психологи з високим рівнем вигорання також мають підвищений рівень психічної напруги, що може вказувати на психологічний стрес і навантаження, яким піддаються ці фахівці в процесі своєї роботи; підвищений рівень виснаження, що свідчить про фізичне й емоційне виснаження внаслідок професійної діяльності; прояви деперсоналізації, що може вказувати на втрату співпереживання та віддалення від клієнтів; низький рівень особистісної зрілості, що свідчить про недостатню особистісну підготовку та здатність до саморегуляції в умовах високого емоційного навантаження (Коняєва, Гурович, 2022, с. 10–18).

Метою цього дослідження є емпіричне вивчення показників професійного вигорання, рівня стресостійкості та індивідуально-психологічних якостей психолога, які є вагомими для професійної та соціальної адаптації.

Виклад основного матеріалу. Нами проведено емпіричне дослідження професійного вигорання у психологів, які працюють у різноманітних благодійних фондах. Для визначення чинників та умов виникнення означеного феномену у психологів нами було використано такі методики: діагностику професійного вигорання К. Маслач, С. Джексона (для дослідження таких шкал, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень), Бостонський тест стресостійкості (для визначення рівня стресостійкості особистості) та Фрайбурзький особистісний опитувальник (для діагностики психічних станів і властивостей особистості, котрі впливають на соціальну та професійну адаптацію й регуляцію поведінки).

Розглянемо результати професійного вигорання психологів. Так, високий рівень емоційного виснаження притаманний 33% опитаних психологів, у 30% респондентів перебуває на середньому рівні прояву та у 37% – на низькому рівні. Деперсоналізація, за даними дослідження, проявляється таким чином: у 33% високий рівень; у 37% середній рівень та у 43% низький рівень прояву. При цьому високі показники редукції особистих досягнень у 57% опитаних, середні показники – у 36% та низькі – у 7% (табл. 1).

Отримані дані свідчать про те, що більшість психологів почуваються емоційно виснаженими, відчувають втому, занепад сил і слабку емоційну включеність під час роботи. Значна кількість опитаних психологів стикаються з відчуттям деперсоналізації, емоційною відстороненістю під час роботи з клієнтом. Найбільше психологи відчувають невдоволення собою, зниження власної компетентності, негативізм у сприйнятті своєї діяльності та знецінення роботи, яку виконують.

З огляду на умови останнього часу – воєнний стан, проблеми з електропостачанням, нестачу водних ресурсів та постійну загрозу життю – такі результати є цілком очікуваними. Спеціалісти відчувають подвійну відповідальність за свою роботу, працюючи з кризовими ситуаціями людей. Такі умови формують постійне відчуття стресу, що сприяє розвитку проявів емоційного вигорання.

Аналізуючи показники стресостійкості досліджуваних, можна сказати, що рівень стресостійкості досліджуваних психологів високий (10%), понижений (30%) або середній (60%). При цьому показники низького рівня стресостійкості не виявлено – див. рис. 1. Тобто досліджувані часто переживають стрес і стресові ситуації, проте переважно мають здатність допомогти собі впоратись із цим. Такі понижені та середні показники стресостійкості можна пояснити сьогодишніми реаліями як конкретних досліджуваних, так і всіх українців.

Значному відсотку психологів характерний середній рівень стресостійкості, що проявляється у вмінні долати емоційне напруження, гальмувати негативні прояви в поведінці, які виникають унаслідок стресових ситуацій, і вказує на хорошу витримку. Проте за середнього рівня стресостійкості проявляються індивідуальні особливості стресового реагування, тобто

Таблиця 1

Показники професійного вигорання психологів

Показники вигорання	Рівні вигорання (%)		
	Низький	Середній	Високий
Емоційне виснаження	37	30	33
Деперсоналізація	43	37	20
Редукція особистих досягнень	7	36	57

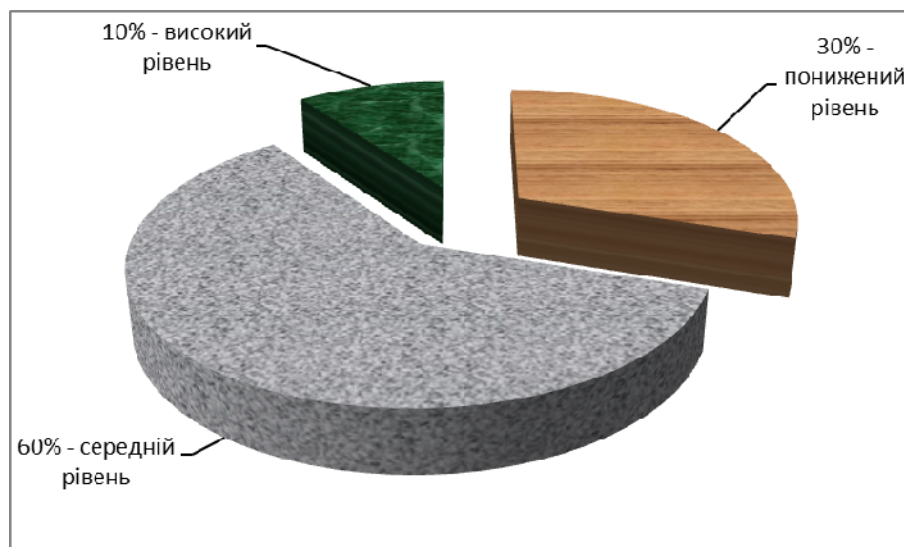


Рис. 1. Показники рівня стресостійкості досліджуваних

вони залежать від зовнішніх чи внутрішніх факторів. Також вони визначаються рівнем і розвиненістю окремих функцій цілісної системи і можуть проявлятися у таких структурних компонентах, як особистісний, соціальний, типологічний чи поведінковий. Тобто досліджувані із середнім рівнем стресостійкості можуть не мати достатньо особистісних рис чи навичок стресостійкості, щоб проявляти їх повною мірою за потреби. Тому важливим для них є розвиток власної стресостійкості за допомогою самосвідомості.

З початком повномасштабного вторгнення Росії в Україну переважна більшість українців опинилися в умовах, які кардинально відрізняються від їхнього буденного життя. І, попри адаптаційні можливості психіки, люди перебувають у постійному фоновому стресі. Це явище описують у своєму дослідженні Предко В. В. та Сомова О. О. Вони встановили, що з огляду на обставини у наших співвітчизників рівень стресу суттєво піднявся і впливає на них не тільки індивідуально, а й на рівні суспільства. Звісно ж, згідно з дослідженням, на показники рівня стресу також впливають обставини, у яких перебуває людина (Предко, Сомова, 2022, с. 89–98). Проте варто враховувати вплив довготривалого стресу на зниження рівня стресостійкості спеціалістів, оскільки за таких обставин психіка людини не може повноцінно відновитися та функціонувати так, як це було за мирних часів.

Досліджуючи особистісні якості психологів, можна відмітити, що в більшості опитаних середній показник прояву характерологічних особливостей, як-от невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, товариськість, реактивна агресивність та сором'язливість (рис. 2). Також у багатьох досліджуваних окремі шкали проявляються на доволі високому рівні.

У 30% опитаних високий показник шкали «невротичність», це означає, що їм властиве відчуття дратівливості у стресових ситуаціях, надмірне хвилювання, негативне сприйняття ситуацій, у деяких випадках зайва задумливість. Для людей із низькими показниками – 17% за цією шкалою – все вище описане не має такого сильного прояву. Крім того, представникам високого та середнього рівня невротизму притаманні такі якості, як високий рівень самоусвідомлення, емпатійність, краще розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, а також у них на хорошому рівні розвинена самоорганізація та проявляється сумлінність у роботі.

У 27% досліджуваних проявляється спонтанна агресивність на високому рівні, що вказує на деяку імпульсивність, пасивну агресію та бажання ставити незручні запитання тощо. У більшості психологів ця шкала проявляється на середньому рівні, що характеризує їх як людей, яким притаманна виваженість, при цьому виникає ситуативна імпульсивність чи агресивність. У 13% – на низькому, що проявляється більшою мірою у врівноваженості та виваженості.

За шкалою «депресивність» високі показники у 37% опитаних, тож їм характерні такі особистісні прояви, як деяка байдужість, пасивність стосовно себе і інших, пригнічений настрій, песимістичні погляди на майбутнє та швидке відчуття втоми. У більшості реципієнтів середні

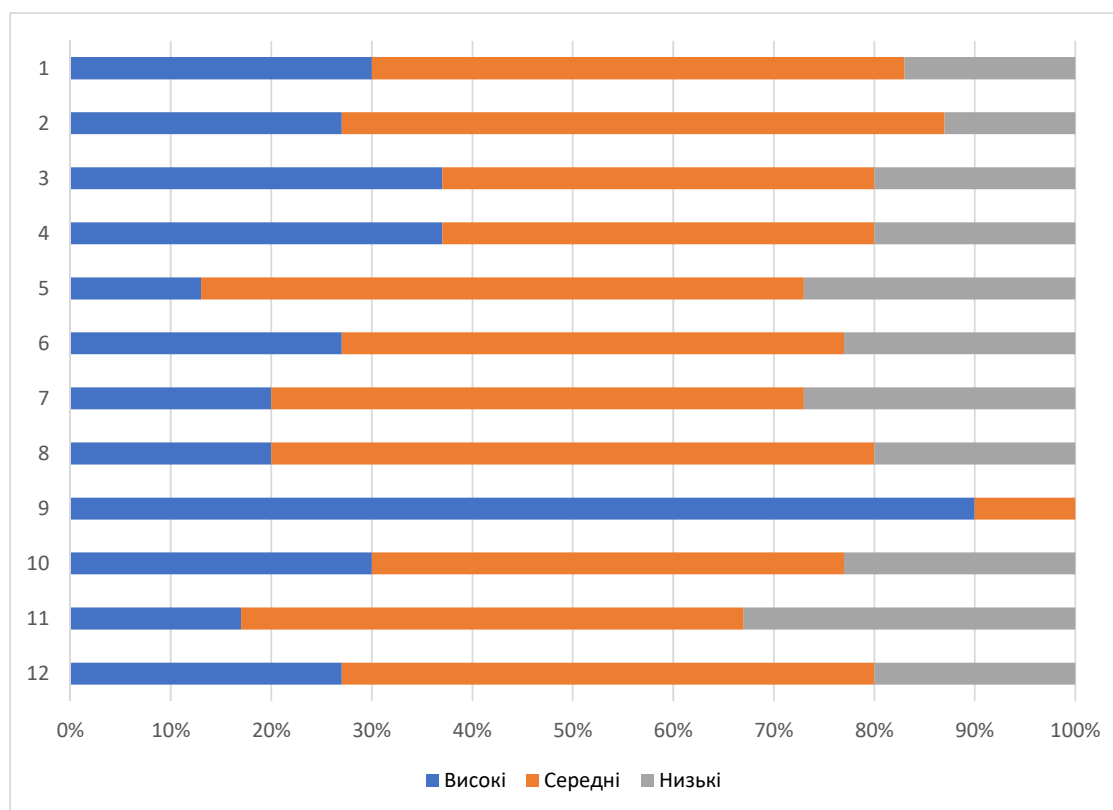


Рис. 2. Показники особистісних якостей психологів

показники – 43% за цією шкалою, що також свідчить про наявність цих проявів, але меншою мірою, що можна пов'язати із ситуативністю, втомою та деякими особистісними факторами.

Для тих 37% досліджуваних, яким притаманні високі показники за шкалою «дратівливість», характерними є схильність до афективного реагування, нетерплячості та деякої напруженості. Така характеристика частково стосується і тих опитаних, чиї показники є середніми. Ті досліджувані, показники яких є низькими, натомість є спокійнішими, терплячішими та розсудливішими.

Шкала «товариськість» показує інтенсивність прояву соціальної активності. 13% опитаних мають високі показники за цією шкалою, що характеризується наявністю сильної потреби в спілкуванні, соціальних контактах, здатності швидко заводити знайомих. 27% досліджуваних із низькими результатами мають меншу потребу в спілкуванні та нових знайомствах, є самодостатнішими, коли йдеться про компанію інших людей. При цьому 60% опитаних мають помірне бажання мати більше соціальних зв'язків і комунікації, можуть легко сприяти новому спілкуванню за потреби.

За шкалою «врівноваженість» визначається стійкість особистості до стресу. Тож високі показники, які є у 27% осіб, свідчать про хорошу стійкість до буденних стресів, вказують на певну холоднокровність, витриманість та оптимістичність. Низькі показники – це майже чверть (23%) опитаних – характеризують невисокий рівень готовності до стресів і низьку здатність боротися з ними. За середніх показників, які мають половина психологів, навички й особистісні показники, які допомагають впоратися зі стресом, є достатньо добре розвиненими, тож у більшості випадків особистість здатна подолати стрес.

Про виражену здатність до агресивності під час спілкування свідчать високі оцінки за шкалою «реактивна агресивність» у 20% досліджуваних. Така реакція виникає внаслідок фрустрації. 27% психологів із низькими показниками за цією шкалою властива низька ворожість до соціуму та відсутність потреби в агресивних проявах. У 53% респондентів із середніми показниками цей критерій проявляється рідко та ситуативно, більшою мірою внаслідок впливу стресових факторів.

20% досліджуваних із високими показниками за шкалою «сором'язливість» властива тривожність, закритість, труднощі у встановленні контактів та низька стійкість до соціальних

стресорів. За низьких показників, як у 20%, відсутнє стресове реагування на життєві ситуації, отже, більш розвинена стресостійкість та легкість у встановленні соціальних контактів. Тобто в решти 60% психологів із середніми показниками в міру розвинені навички встановлення соціальних зв'язків, стресове реагування присутнє в окремих випадках; також це може вказувати на середній рівень стресостійкості.

Шкала «відкритості» призначена для розуміння рівня щирості досліджуваних під час опитування. Можна зазначити, що 90% психологів були повною мірою відвертими у своїх відповідях, а 10% опитаних із середніми показниками також проявили достатній рівень щирості. Також високі показники цієї шкали характеризують досліджуваних як самокритичних особистостей, які, попри те, прагнуть довірливої та щирої взаємодії з людьми.

За наступною шкалою 30% психологів мають екстравертований тип особистості і є спрямованими на зовнішній світ, а 23% психологів мають інтровертований тип особистості, тож спрямовані більше на власний внутрішній світ. 47% осіб із середніми показниками мають прояви амбівалентності.

Низькі оцінки у 33% психологів за шкалою «емоційна лабільність» вказують на хороший рівень емоційної стійкості та володіння собою, 17% високих оцінок свідчать про те, що особистість характеризується як емоційно нестійка та така, що потребує вищого рівня саморегуляції. При цьому 50% опитаних мають середній рівень емоційної стійкості.

Остання шкала характеризує 27% опитаних осіб із високими показниками як таких, що орієнтовані більше на дії, а не хвилювання, та проявляють певне домінування. При цьому 20% психологів мають протилежний тип реагування, а 53% опитаних схильні поєднувати обидва типи реагування.

Для розуміння психологічного портрету психолога, який має низьку стресостійкість, ми зіставили результати методики FPI та результати Бостонського тесту стресостійкості, що відображено на рисунку 3.

Візуальний аналіз профілю показує, що особи з пониженим рівнем стресостійкості мають високі показники за шкалами невротичності, дратівливості, депресивності, сором'язливості, відкритості та реактивної агресивності; середній рівень спонтанної агресивності, товариськості, врівноваженості, екстраверсії-інтроверсії, емоційної лабільності та маскулітності-фемінності. Привертає увагу шкала відкритості, значення якої перебуває в межах 9 стандартних балів. Цей факт свідчить, що респонденти були досить відверті в дослідженні, довіряли досліднику.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, емоційне вигорання у практичних психологів визначається як стійкий стан емоційної, фізичної та когнітивної втоми, супроводжуваний особистісним відчуженням і знеціненням власних робочих

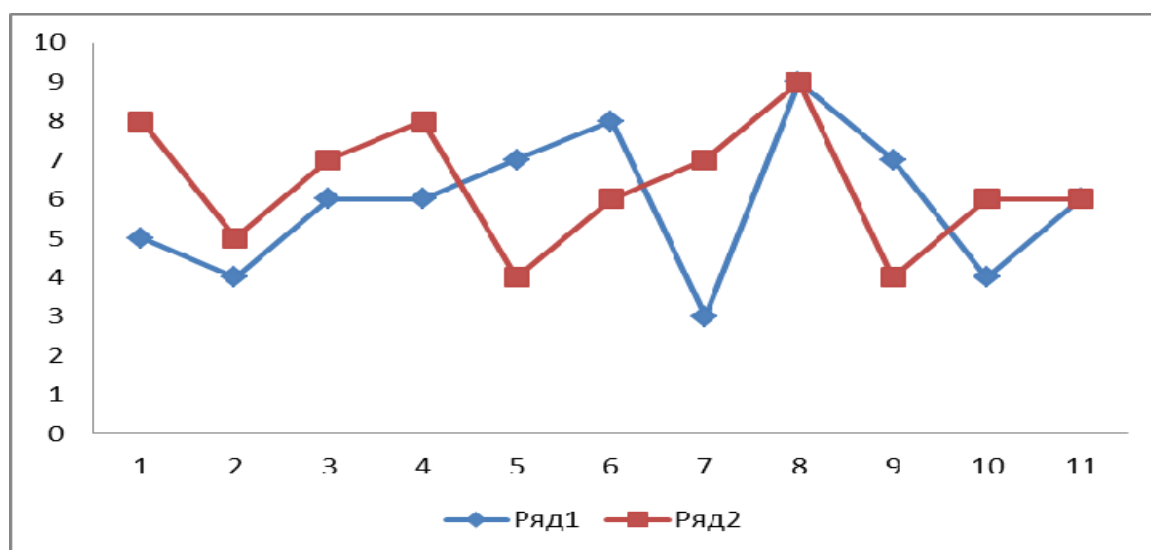


Рис. 3. Профіль властивостей особистості психологів з пониженим (ряд 1) і високим (ряд 2) рівнем стресостійкості

досягнень. Більшості психологів притаманний середній рівень вигорання, на такому ж рівні прояву спостерігаються такі його ознаки, як деперсоналізація, редукція особистих досягнень та емоційне виснаження. Такі показники свідчать про зниження психічних ресурсів і деякі емоційні зміни.

Також більшість психологів мають середній рівень стресостійкості, та чимало опитаних мають понижений рівень стресостійкості, що пояснюється умовами, у яких зараз перебуває українське суспільство (війна, прояви якої провокують постійне фонове відчуття тривоги, занепокоєння та передчуття поганого).

Аналіз профілю особистості з пониженим рівнем стресостійкості показує, що цим людям притаманні виражені прояви дратівливості, депресивності та невротичності, що вказує на їхню певну емоційну нестійкість, схильність до афективного реагування та загальну емоційну пригніченість. Також їм притаманні середні показники врівноваженості, спонтанної агресивності й емоційної лабільності, які описують слабку стійкість до стресу, тривожність, імпульсивність і часте коливання настрою. Середні показники за шкалою екстраверсії-інтроверсії вказують на більшу вираженість інтровертованого типу особистості, а середні показники за шкалою маскулінності-фемінності говорять про більш жіночий тип протікання психічних процесів особистості.

Представлені результати осіб із високим рівнем стресостійкості демонструють здебільшого середні показники – такі шкали, як невротичність, депресивність, дратівливість, емоційна лабільність і маскулінність-фемінність. Помітно високі показники за шкалами спонтанної агресивності, врівноваженості, відкритості, товариськості, екстраверсії-інтроверсії. Низькі показники демонструють шкали реактивної агресивності та сором'язливості. Ці результати опитування характеризують психолога з високим рівнем стресостійкості як емоційно стійкого, активного, впевненого в собі. Він захищений від впливу стресових факторів, прагне до довірливих і близьких контактів з оточенням, має екстравертований тип особистості, хороше вміння володіти собою та високий рівень соціальної активності. Присутні такі риси характеру, як виваженість та стійкість.

Ці результати дослідження допомагають розуміти, які фактори й особистісні характеристики можуть впливати на розвиток синдрому емоційного вигорання у психологів, і можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки та профілактики цього синдрому, зокрема в освітніх середовищах.

Література

- Дьоміна Г. А., Мельничук О. Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Київ, 2021. Том 32 (71) № 4. С. 28–34.
- Коняєва Л., Гурович О. Особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, 2022. № 3 (56). С. 10–18.
- Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко. *Молодий вчений*. 2015. № 4 (3). С. 103–105.
- Мудрик А. Б. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. Кременчук. 2013. № 3 (33). С. 238–242.
- Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 4. С. 89–98.
- Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422.

References

- Domina, G.A., & Melnychuk, O.B. (2021). Psykholohichni osoblyvosti profesiinoho vyhorannia psykholohiv-psykhosomatolohiv [Psychological features of professional burnout of psychologists-psychosomatologists]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia – Scientific Notes of Vernadsky National University of Kyiv. Serija: Psychologija – Series: Psychology*, 32 (71), 4, 28–34. [in Ukrainian].
- Koniaieva, L., & Gurovych, O. (2022). Osoblyvosti syndromu emotsiinoho vyhorannia u psykholohiv-konsultantiv [Features of emotional burnout syndrome in counseling psychologists]. *Naukovi praci Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom – Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psyhologiiia – Psychology*, 3 (56), 10–18 [in Ukrainian].
- Mishchenko, M.S. (2015). Osoblyvosti doslidzhennia syndromu emotsiinoho vyhorannia za dopomohoiu metodyky "Diahnastyka rivnia emotsiinoho vyhorannia" V.V. Boiko [Peculiarities of the study of emotional burnout

syndrome using the methodology “Diagnostics of the level of emotional burnout” by V.V. Boyko]. *Molodyi vchenyi – Young scientist*, 4 (3), 103–105 [in Ukrainian].

Mudryk, A.B. (2013). Osoblyvosti rozvytku ta proiavu syndromu emotsiinoho vyhorannia u studentiv-psykholohiv [Features of the development and manifestation of emotional burnout syndrome in psychology students]. *Osvita rehionu. Politolohiia. Psykholohiia. Komunikatsii – Education of the region. Political science. Psychology. Communications. Kremenchuk*, 3 (33), 238–242 [in Ukrainian].

Predko, V.V., & Somova, O.O. (2022). Vplyv viiny na zminu rivnia stresu ta stratehii zberezhennia zhyttiistiikosti ukraintsiv [The impact of war on changes in stress levels and resilience strategies of Ukrainians]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia – Scientific Notes of Vernadsky National University of Kyiv. Series: Psychology*, 33 (72), 4, 89–98 [in Ukrainian].

Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422 [in English].