

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра практичної психології

**ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З
ВЕТЕРАНАМИ ТА ЛЮДЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ: ФАКТОРИ
РИЗИКУ ТА МЕТОДИ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
заочної форми здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Олена ВОЛЬФ

Науковий керівник:
Доцент кафедри практичної психології,
кандидат психологічних наук
Петро КОЗИРА

Рецензент:
професор кафедри загальної та соціальної
психології, кандидат психологічних наук,
доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 2026 р., протокол № ____
Завідувач кафедри практичної психології
кандидат психологічних наук, доцент
_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2026

АНОТАЦІЯ

Вольф О. Емоційне вигорання психологів, які працюють з ветеранами та людьми з інвалідністю: фактори ризику та методи самозбереження

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю. Проаналізовано основні наукові підходи до розуміння феномену емоційного вигорання, визначено його структуру, психологічні прояви та фактори ризику розвитку у представників допомагаючих професій.

Встановлено, що професійна діяльність психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, супроводжується високим рівнем психоемоційного навантаження, постійним контактом із травматичним досвідом клієнтів, значною емоційною включеністю та ризиком вторинної травматизації. У роботі визначено роль професійного стресу, копінг-стратегій та резильєнтності у формуванні емоційного вигорання.

Встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень емоційного вигорання, професійного стресу та вторинного травматичного стресу. Виявлено взаємозв'язок між рівнем емоційного виснаження, дезадаптивними копінг-стратегіями та низьким рівнем психологічної стійкості.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання психологів, розвитку навичок емоційної саморегуляції, професійного самозбереження та психологічного відновлення.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійний стрес, психологи, ветерани, люди з інвалідністю, вторинна травматизація, копінг-стратегії, резильєнтність, професійне самозбереження.

ABSTRACT

Wolf O. Emotional Burnout of Psychologists Working with Veterans and People with Disabilities: Risk Factors and Methods of Self-Preservation

The qualification paper presents a theoretical and empirical study of emotional burnout among psychologists working with veterans and people with disabilities. The main scientific approaches to understanding the phenomenon of emotional burnout were analyzed, and its structure, psychological manifestations, and risk factors among helping professionals were identified.

It was established that the professional activity of psychologists working with veterans and people with disabilities is associated with a high level of psycho-emotional stress, constant interaction with clients' traumatic experiences, significant emotional involvement, and the risk of secondary traumatization. The study identifies the role of professional stress, coping strategies, and resilience in the development of emotional burnout.

The findings showed that most respondents demonstrated a medium level of emotional burnout, professional stress, and secondary traumatic stress. A relationship was found between emotional exhaustion, maladaptive coping strategies, and low levels of psychological resilience.

Based on the obtained results, practical recommendations were developed for the prevention of emotional burnout among psychologists, enhancement of emotional self-regulation skills, professional self-preservation, and psychological recovery.

Keywords: emotional burnout, professional stress, psychologists, veterans, people with disabilities, secondary traumatization, coping strategies, resilience, professional self-preservation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЛЮДЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ.....	6
1.1. Сутність та психологічні особливості емоційного вигорання у фахівців допомагаючих професій.....	6
1.2. Фактори ризику емоційного вигорання психологів у роботі з ветеранами та людьми з інвалідністю.....	14
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ ТА МЕТОДІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗБЕРЕЖЕННЯ.....	23
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження емоційного вигорання психологів.....	23
2.2. Аналіз результатів дослідження факторів ризику емоційного вигорання психологів, які працюють з ветеранами та людьми з інвалідністю.....	26
2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання та розвитку навичок професійного самозбереження психологів.....	36
Висновки до другого розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціальні виклики, пов'язані з воєнним станом, зростанням кількості ветеранів бойових дій, осіб із травматичним досвідом та людей з інвалідністю, суттєво підвищують потребу у професійній психологічній допомозі. Психологи, які працюють із даними категоріями населення, щоденно стикаються з високим рівнем емоційного навантаження, переживаннями втрати, психологічними травмами, проявами посттравматичного стресу, депресивними станами та кризовими переживаннями клієнтів. Постійне емоційне включення у проблеми інших людей, необхідність співпереживання та підтримки за умов обмежених ресурсів для власного відновлення створюють значний ризик розвитку емоційного вигорання.

Проблема емоційного вигорання є однією з найбільш актуальних у сфері допомагаючих професій. Вона негативно впливає не лише на психоемоційний стан фахівця, але й на ефективність професійної діяльності, якість надання психологічної допомоги, міжособистісну взаємодію та професійну мотивацію. Особливої уваги потребують психологи, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, адже специфіка їх професійної діяльності передбачає постійний контакт із травматичним досвідом, сильними емоційними переживаннями клієнтів та високим рівнем психологічної відповідальності.

У сучасній психологічній науці проблема емоційного вигорання досліджувалася у працях як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Науковці розглядали сутність, структуру, стадії розвитку, фактори ризику та наслідки емоційного вигорання у представників різних професійних груп. Водночас питання емоційного вигорання психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю в умовах тривалої соціальної напруги та воєнного стану, потребує подальшого вивчення, зокрема у контексті визначення ефективних методів професійного самозбереження та профілактики професійного виснаження.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю збереження психологічного здоров'я фахівців допомагаючих професій, підвищення ефективності їх професійної діяльності та розробки практичних рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання фахівців допомагаючих професій.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного вигорання психологів, які працюють з ветеранами та людьми з інвалідністю, а також методи професійного самозбереження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційного вигорання психологів, які працюють з ветеранами та людьми з інвалідністю, визначити фактори ризику та методи професійного самозбереження.

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

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення емоційного вигорання у фахівців допомагаючих професій.
2. Визначити психологічні особливості та фактори ризику емоційного вигорання психологів, які працюють з ветеранами та людьми з інвалідністю.
3. Провести емпіричне дослідження проявів емоційного вигорання у психологів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання та розвитку навичок професійного самозбереження.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури; емпіричні – психодіагностичні методики, анкетування; методи математичної статистики для обробки результатів дослідження.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки,

профілактики емоційного вигорання та підвищення професійної стійкості психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЛЮДЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

1.1. Сутність та психологічні особливості емоційного вигорання у фахівців допомагаючих професій

Емоційне вигорання є одним із найбільш поширених психологічних феноменів професійної діяльності представників допомагаючих професій, діяльність яких пов'язана з постійною міжособистісною взаємодією, високим рівнем емоційного залучення та необхідністю надання психологічної підтримки іншим людям. У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнного стану, зростання кількості кризових ситуацій та психотравмуючих подій проблема емоційного виснаження фахівців набуває особливої актуальності. Найбільш вразливими до розвитку емоційного вигорання є психологи, соціальні працівники, медичні працівники, педагоги та інші представники професій типу «людина – людина».

Особливу увагу проблема емоційного вигорання привертає у контексті професійної діяльності психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю. Така діяльність передбачає постійний контакт із переживаннями болю, втрати, травматичного досвіду, постстресових розладів, фізичних та психологічних обмежень клієнтів. Високий рівень емпатійного включення, емоційне співпереживання, відповідальність за психологічний стан клієнтів, а також недостатність ресурсів для власного відновлення можуть призводити до професійного виснаження, зниження ефективності діяльності та погіршення психоемоційного стану самих фахівців.

Досліджуючи проблему емоційного вигорання, Т. Кандиба розглядає синдром вигорання як складний психофізіологічний стан, який виникає внаслідок тривалого впливу професійного стресу та емоційного перенапруження. Автор наголошує, що найбільш схильними до розвитку даного синдрому є представники допомагаючих професій, діяльність яких пов'язана з

постійною міжособистісною взаємодією, високим рівнем відповідальності та емоційним залученням у проблеми інших людей [Кандиба Т. О. Синдром вигорання. Форум психіатрії та психотерапії. Львів, 2003. Т. 4. С. 59–60].

На думку дослідниці, синдром вигорання проявляється у поступовому виснаженні емоційних ресурсів особистості, що супроводжується хронічною втомою, дратівливістю, емоційною нестабільністю, зниженням професійної мотивації та формуванням байдужого ставлення до професійної діяльності. Автор підкреслює, що вигорання є не лише емоційною реакцією на стрес, а й комплексним процесом психологічної дезадаптації, який негативно впливає на особистісне благополуччя та ефективність професійної діяльності [10].

Особливу увагу Т. О. Кандиба звертає на те, що розвиток синдрому вигорання часто супроводжується психосоматичними проявами. Серед основних симптомів дослідниця виділяє порушення сну, хронічну втому, головний біль, емоційне виснаження, втрату інтересу до професійної діяльності та зниження рівня психологічної стійкості. Також зазначається, що тривале перебування у стані професійного виснаження може призводити до погіршення міжособистісних взаємин, професійної деформації та зниження якості надання допомоги клієнтам.

Важливим аспектом у дослідженні авторки є розгляд синдрому вигорання як процесу, що розвивається поступово та проходить кілька етапів. На початковому етапі фахівець переживає емоційне перенапруження та прагнення максимально включитися у професійну діяльність. Надалі відбувається накопичення втоми, зниження емоційної чутливості, формування психологічного дистанціювання та професійної апатії. Завершальні стадії характеризуються вираженим емоційним виснаженням, зниженням працездатності та втратою професійного інтересу [10].

Таким чином, у дослідженні Т. О. Кандиби синдром емоційного вигорання розглядається як складний багатofакторний феномен, що виникає під впливом тривалого професійного стресу та супроводжується емоційним, психологічним і фізичним виснаженням особистості. Наукові положення авторки є важливими

для розуміння механізмів розвитку професійного вигорання у фахівців допомагаючих професій, зокрема психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю.

У психологічній науці емоційне вигорання розглядається як складний багатокомпонентний процес, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію, зниження професійної мотивації та редукцію особистісних досягнень. Дослідження даного феномену здійснювали як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, які акцентували увагу на причинах виникнення, стадіях розвитку, симптомах та наслідках емоційного вигорання у різних професійних групах.

У дослідженні Г. В. Чуйко та І. І. Чернописької синдром емоційного вигорання розглядається як складний психологічний феномен, що формується внаслідок тривалого впливу професійного стресу та надмірного емоційного навантаження. Автори підкреслюють, що емоційне вигорання є однією з найбільш поширених проблем серед представників допомагаючих професій, діяльність яких пов'язана з постійною міжособистісною взаємодією та високим рівнем емоційного включення [33].

Дослідники зазначають, що синдром емоційного вигорання виникає поступово та характеризується накопиченням негативних емоційних переживань, психічного виснаження і професійного перенапруження. На думку авторів, тривалий вплив стресогенних чинників професійної діяльності призводить до виснаження емоційних ресурсів особистості, втрати психологічної стійкості та професійної мотивації.

Таким чином, вивчення сутності та психологічних особливостей емоційного вигорання у фахівців допомагаючих професій є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми професійного виснаження та визначити шляхи профілактики і збереження психологічного здоров'я фахівців.

У сучасних умовах суспільних трансформацій, зростання психоемоційного навантаження та збільшення кількості кризових ситуацій проблема емоційного

вигорання набуває особливої актуальності. Найбільш вразливими до розвитку даного феномену є представники допомагаючих професій, діяльність яких передбачає постійну взаємодію з людьми, емоційне залучення, високий рівень відповідальності та необхідність психологічної підтримки інших осіб. До таких професій належать психологи, соціальні працівники, медичні працівники, педагоги, працівники реабілітаційних центрів та інші фахівці соціономічного профілю.

У психологічній науці емоційне вигорання розглядається як складний психоемоційний стан, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу та хронічного емоційного перенапруження. На думку В. Ю. Наумової, феномен емоційного вигорання характеризується поступовим виснаженням емоційних, фізичних та психологічних ресурсів особистості, що супроводжується втратою професійної мотивації, зниженням інтересу до діяльності та професійною дезадаптацією [23].

Дослідники наголошують, що синдром емоційного вигорання формується поступово та має накопичувальний характер. М. С. Міщенко зазначає, що емоційне вигорання є своєрідним механізмом психологічного захисту, який виникає як реакція організму на надмірне емоційне перевантаження та професійний стрес. Водночас така захисна реакція призводить до негативних наслідків для особистості, оскільки супроводжується емоційним спустошенням, професійною деформацією та порушенням міжособистісної взаємодії [19].

У сучасній психології емоційне вигорання розглядається як багатокомпонентний феномен. Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити три основні компоненти синдрому емоційного вигорання:

- емоційне виснаження;
- деперсоналізацію;
- редукцію професійних досягнень.

Емоційне виснаження проявляється у відчутті внутрішньої спустошеності, постійної втоми, втрати емоційної енергії та небажанні включатися у професійну

взаємодію. Людина відчуває, що більше не має достатньо ресурсів для надання підтримки іншим людям.

Деперсоналізація характеризується формуванням байдужого, дистанційованого або навіть негативного ставлення до клієнтів чи колег. У професійній діяльності це може проявлятися формалізацією спілкування, емоційною холодністю, втратою співпереживання та зниженням рівня емпатії.

Редукція професійних досягнень виявляється у зниженні професійної мотивації, невдоволеності результатами власної діяльності, втраті віри у власну компетентність та професійну ефективність [19].

Важливе місце у дослідженні емоційного вигорання займає аналіз причин та факторів його виникнення. М. М. Павлюк, Д. С. Журавська та Н. Клімишина зазначають, що розвиток емоційного вигорання обумовлений поєднанням зовнішніх та внутрішніх чинників. До зовнішніх факторів належать надмірне професійне навантаження, емоційно напружені умови праці, високий рівень відповідальності, дефіцит часу, недостатня соціальна підтримка та складність професійної взаємодії. До внутрішніх чинників дослідники відносять високий рівень тривожності, емоційну чутливість, схильність до самокритики, недостатньо сформовані навички саморегуляції та підвищену емпатійність [26].

Особливу роль у розвитку емоційного вигорання відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості. Як зазначають дослідники, до групи ризику належать фахівці з високим рівнем відповідальності, схильністю до переживання чужих проблем як власних, надмірною емоційною включеністю у професійну діяльність та прагненням до постійного контролю ситуації. Такі особистісні характеристики, з одного боку, сприяють ефективності професійної допомоги, а з іншого – виснажують внутрішні психологічні ресурси фахівця.

У роботах В. С. Шкраб'юк та Д. І. Білик підкреслюється, що емоційне вигорання негативно впливає на всі сфери життєдіяльності особистості. Дослідники зазначають, що тривале професійне виснаження може призводити до психосоматичних порушень, хронічної втоми, підвищеної дратівливості, тривожності, апатії, зниження працездатності та професійної деформації [34].

Психологічні прояви емоційного вигорання охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та фізіологічну сфери особистості. До емоційних проявів належать емоційна виснаженість, апатія, почуття безнадійності, дратівливість та емоційна нестабільність. Когнітивні прояви характеризуються зниженням концентрації уваги, погіршенням пам'яті, негативним сприйняттям професійної діяльності та втратою професійної мотивації. Поведінкові зміни можуть проявлятися у професійному дистанціюванні, формальному виконанні обов'язків, уникненні контактів та зниженні ініціативності. Серед фізіологічних симптомів найчастіше спостерігаються порушення сну, головний біль, хронічна втома та психосоматичні розлади [34].

І. М. Слюсар у своїх наукових працях розглядає емоційне вигорання як складний психоемоційний феномен, що виникає під впливом тривалого професійного стресу та надмірного емоційного навантаження. Автор підкреслює, що проблема емоційного вигорання є особливо актуальною для представників професій типу «людина – людина», зокрема працівників правоохоронних органів, психологів, соціальних працівників та інших фахівців допомагаючої сфери [31].

Дослідниця зазначає, що поняття «емоційне вигорання» почало активно вивчатися у психології у другій половині ХХ століття у зв'язку зі зростанням професійних навантажень та збільшенням кількості стресогенних чинників у професійній діяльності. Автор акцентує увагу на тому, що емоційне вигорання формується поступово та проходить кілька стадій – від емоційного перенапруження і хронічної втоми до повного професійного виснаження та втрати інтересу до професійної діяльності [31].

Особливу увагу І. М. Слюсар приділяє аналізу психологічних проявів емоційного вигорання. До основних симптомів автор відносить:

- емоційне виснаження;
- підвищену дратівливість;
- втрату професійної мотивації;
- байдужість до результатів праці;

- професійне дистанціювання;
- зниження рівня емпатії;
- психосоматичні порушення.

На думку дослідниці, одним із найбільш небезпечних наслідків емоційного вигорання є професійна деформація особистості, яка проявляється у формальному ставленні до професійних обов'язків, емоційній холодності та зниженні ефективності професійної взаємодії з людьми [31].

Автор також наголошує, що важливу роль у розвитку емоційного вигорання відіграють як організаційні, так і особистісні чинники. До організаційних факторів належать надмірне професійне навантаження, дефіцит часу, високий рівень відповідальності та недостатня психологічна підтримка. Серед особистісних чинників дослідниця виокремлює високий рівень тривожності, емоційну чутливість, схильність до надмірного співпереживання та недостатній розвиток навичок психологічної саморегуляції.

У наукових працях виділяють широкий спектр проявів емоційного вигорання, які охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та фізіологічну сфери особистості.

До основних емоційних проявів належать:

- емоційна виснаженість;
- дратівливість;
- апатія;
- підвищена тривожність;
- почуття безнадійності та внутрішньої спустошеності.

Когнітивні прояви характеризуються:

- зниженням концентрації уваги;
- погіршенням пам'яті;
- негативним сприйняттям професійної діяльності;
- втратою професійної мотивації.

Поведінкові прояви можуть виявлятися у:

- професійному дистанціюванні;

- уникненні професійних контактів;
- зниженні ініціативності;
- формальному виконанні професійних обов'язків.

Серед фізіологічних симптомів найчастіше спостерігаються:

- хронічна втома;
- порушення сну;
- головний біль;
- психосоматичні розлади;
- загальне виснаження організму.

Особливо актуальною проблема емоційного вигорання є для психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю. Професійна діяльність таких фахівців пов'язана з постійним контактом із травматичним досвідом клієнтів, переживаннями втрати, постстресовими розладами, емоційними кризами та соціальною дезадаптацією. Високий рівень емпатійного включення, необхідність психологічної підтримки та тривала емоційна взаємодія можуть сприяти розвитку вторинної травматизації та професійного виснаження.

Таким чином, емоційне вигорання є складним багатофакторним феноменом, який виникає внаслідок тривалого професійного стресу та надмірного емоційного навантаження. Воно негативно впливає на психологічне здоров'я, професійну ефективність та особистісне благополуччя фахівців допомагаючих професій. Вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання дозволяє глибше зрозуміти механізми його розвитку та визначити ефективні шляхи профілактики і професійного самозбереження.

1.2. Фактори ризику емоційного вигорання психологів у роботі з ветеранами та людьми з інвалідністю

У сучасних умовах воєнного стану та зростання кількості осіб, які потребують психологічної підтримки, проблема емоційного вигорання психологів набуває особливої актуальності. Психологи, які працюють із

ветеранами, військовослужбовцями, людьми з інвалідністю та особами, що пережили психотравмуючі події, щоденно стикаються з високим рівнем емоційного навантаження, переживаннями болю, втрати, посттравматичних реакцій та кризових станів клієнтів. Така професійна діяльність вимагає значних емоційних ресурсів, постійної емпатійної взаємодії та психологічної включеності, що створює ризик розвитку професійного виснаження.

Емоційне вигорання психологів формується під впливом комплексу зовнішніх та внутрішніх чинників. До зовнішніх факторів належать інтенсивність професійного навантаження, дефіцит часу, тривалий вплив стресогенних ситуацій, недостатня професійна підтримка та специфіка роботи з травматичним досвідом клієнтів. Водночас важливу роль відіграють і особистісні особливості фахівця, зокрема рівень емпатії, емоційна чутливість, стресостійкість, особливості копінг-стратегій та здатність до психологічної саморегуляції.

Особливо складною є діяльність психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, оскільки така взаємодія часто супроводжується переживанням вторинної травматизації, емоційним перенасиченням та психологічним виснаженням. Постійний контакт із наслідками війни, травматичними спогадами, фізичними та психологічними втратами клієнтів може негативно впливати на емоційний стан самого фахівця, сприяти розвитку професійної деформації та зниженню ефективності професійної діяльності.

У сучасній психологічній науці значна увага приділяється вивченню факторів ризику емоційного вигорання, особливостей його прояву у психологів-консультантів, працівників соціономічних професій, фахівців сектору безпеки та психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. Науковці також акцентують увагу на важливості розвитку навичок професійного самозбереження, психологічної стійкості та профілактики професійного виснаження.

Таким чином, дослідження факторів ризику емоційного вигорання психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, є важливим

напрямом сучасних психологічних досліджень, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми професійного виснаження та визначити ефективні шляхи його профілактики.

У сучасній психологічній науці проблема емоційного вигорання психологів розглядається як одна з найбільш актуальних у сфері допомагаючих професій. Специфіка професійної діяльності психологів передбачає постійне емоційне залучення, високий рівень відповідальності за психоемоційний стан клієнтів, необхідність співпереживання та психологічної підтримки, що створює значне навантаження на особистість фахівця.

В. Орел зазначає, що феномен «вигорання» виникає як результат тривалого впливу професійних стресорів та проявляється у виснаженні емоційних ресурсів, професійній дезадаптації та зниженні ефективності діяльності [24].

На думку Л. І. Матвієнко та Я. О. Загребельної, працівники соціономічних професій є особливо вразливими до розвитку емоційного вигорання через постійну необхідність емоційної взаємодії, високий рівень відповідальності та психологічне перенапруження [17].

Науковці виокремлюють комплекс зовнішніх та внутрішніх факторів, які сприяють формуванню емоційного вигорання у психологів.

До зовнішніх факторів належать:

- надмірне професійне навантаження;
- тривалий вплив стресогенних ситуацій;
- дефіцит часу;
- емоційна перенасиченість професійного спілкування;
- високий рівень відповідальності;
- недостатня соціальна та професійна підтримка.

І. М. Слюсар наголошує, що професійне вигорання формується під впливом хронічного стресу та тривалого психоемоційного напруження, яке поступово виснажує внутрішні ресурси особистості [31].

До внутрішніх факторів дослідники відносять:

- високий рівень емпатійності;

- емоційну чутливість;
- тривожність;
- схильність до самопожертви;
- недостатній розвиток навичок саморегуляції;
- перфекціонізм;
- підвищену відповідальність.

В. І. Осьодло підкреслює, що індивідуально-психологічні властивості особистості суттєво впливають на здатність фахівця долати стресові ситуації. Низький рівень стресостійкості та недостатньо сформовані механізми психологічного захисту підвищують ризик розвитку професійного виснаження [25].

Окрему увагу дослідники приділяють проблемі емоційного вигорання психологів-консультантів. Л. Коняєва та О. Гурович зазначають, що професійна діяльність психологів-консультантів характеризується високим рівнем емоційного включення у проблеми клієнтів, необхідністю постійної емпатійної взаємодії та значним психологічним навантаженням [11].

Автори наголошують, що психологи-консультанти часто переживають емоційне виснаження через постійне занурення у проблеми інших людей, необхідність контролю власних емоцій та підтримання професійної ефективності навіть в умовах особистісного виснаження.

Подібної позиції дотримується І. Астремська, яка зазначає, що у психологів-консультантів, які працюють із юнацтвом, емоційне вигорання проявляється у формі емоційної втоми, професійної апатії, зниження емпатії та психологічного дистанціювання [1].

В умовах воєнного стану проблема емоційного вигорання психологів набуває особливої актуальності. Психологи, які працюють із ветеранами, військовослужбовцями, постраждалими внаслідок бойових дій та людьми з інвалідністю, постійно контактують із травматичним досвідом, переживаннями втрати, посттравматичними розладами та кризовими станами клієнтів.

Є. В. Лікарчук зазначає, що психологи, які працюють під час військових конфліктів, мають підвищений ризик розвитку не лише емоційного вигорання, але й вікарної травматизації [13].

У своїх дослідженнях авторка наголошує, що постійне переживання чужого травматичного досвіду, емоційна включеність та тривале перебування у ситуації соціальної нестабільності виснажують психологічні ресурси фахівця та можуть сприяти формуванню вторинної травматизації.

Також Є. В. Лікарчук підкреслює, що до основних факторів професійного вигорання психологів в умовах війни належать:

- хронічний стрес;
- надмірна емоційна залученість;
- висока відповідальність;
- недостатність психологічного відновлення;
- постійний контакт із травматичними переживаннями клієнтів [14].

Проблема емоційного вигорання є актуальною також для психологів сектору безпеки та оборони. В. Босько зазначає, що специфіка професійної діяльності таких фахівців пов'язана з постійним перебуванням у стресогенному середовищі, високою відповідальністю та необхідністю психологічного супроводу осіб, які пережили травматичні події [5].

Р. І. Сірко підкреслює, що професійна підготовка майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби повинна включати розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції та психологічного відновлення [30].

У сучасній психологічній літературі важливим є розмежування понять «емоційне вигорання» та «професійна деформація». І. О. Моцонелідзе зазначає, що емоційне вигорання є наслідком тривалого професійного стресу та проявляється насамперед у психоемоційному виснаженні, тоді як професійна деформація охоплює більш стійкі зміни особистості та професійної поведінки [21].

Науковці наголошують, що важливою умовою профілактики емоційного вигорання є розвиток навичок професійного самозбереження. М. С. Міщенко

підкреслює необхідність формування у майбутніх психологів навичок емоційної саморегуляції, психологічного відновлення, розвитку стресостійкості та професійної рефлексії [20].

В. М. Лях зазначає, що профілактика емоційного вигорання повинна включати психологічну підтримку фахівців, розвиток навичок саморегуляції, оптимізацію професійного навантаження та формування здорового балансу між професійною діяльністю та особистим життям [15].

Таким чином, проблема емоційного вигорання психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, є багатофакторною та потребує комплексного вивчення. Аналіз наукових джерел свідчить, що професійне виснаження формується під впливом поєднання організаційних, професійних та особистісних чинників і потребує своєчасної профілактики та розвитку навичок професійного самозбереження.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, а також визначено основні фактори ризику розвитку професійного виснаження та особливості професійного самозбереження фахівців допомагаючих професій.

У результаті аналізу наукової літератури встановлено, що емоційне вигорання є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який виникає внаслідок тривалого професійного стресу, хронічного емоційного перенапруження та виснаження внутрішніх ресурсів особистості. У сучасній психологічній науці синдром емоційного вигорання розглядається як процес поступового емоційного, психологічного та фізичного виснаження, що негативно впливає на професійну ефективність, психологічне здоров'я та міжособистісну взаємодію фахівця.

Визначено, що основними компонентами емоційного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень.

Емоційне виснаження проявляється у почутті внутрішньої спустошеності, хронічної втоми та втрати емоційних ресурсів. Деперсоналізація характеризується формуванням емоційної дистанції, байдужого або негативного ставлення до клієнтів та професійного оточення. Редукція професійних досягнень супроводжується зниженням професійної мотивації, невдоволенням результатами власної діяльності та втратою впевненості у професійній компетентності.

У ході дослідження встановлено, що найбільш вразливими до розвитку емоційного вигорання є представники допомагаючих професій, зокрема психологи, діяльність яких пов'язана з постійною емоційною взаємодією та необхідністю психологічної підтримки інших людей. Особливо високий ризик професійного виснаження спостерігається у психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, оскільки їх професійна діяльність супроводжується постійним контактом із травматичним досвідом, кризовими переживаннями, наслідками війни та психоемоційними труднощами клієнтів.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити основні фактори ризику емоційного вигорання психологів. До зовнішніх чинників належать надмірне професійне навантаження, дефіцит часу, тривалий вплив стресогенних ситуацій, високий рівень відповідальності, недостатня соціальна та професійна підтримка. До внутрішніх факторів віднесено високий рівень емпатійності, емоційну чутливість, тривожність, схильність до самопожертви, недостатній розвиток навичок саморегуляції та низьку стресостійкість.

Встановлено, що одним із важливих наслідків професійного вигорання є розвиток вторинної травматизації та професійної деформації, які негативно впливають на психологічний стан фахівця, його професійну діяльність та якість психологічної допомоги клієнтам. У зв'язку з цим важливого значення набуває розвиток навичок професійного самозбереження, психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та використання адаптивних копінг-стратегій.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз підтверджує актуальність дослідження проблеми емоційного вигорання психологів, які працюють із

ветеранами та людьми з інвалідністю, та створює теоретичне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження особливостей прояву професійного виснаження, факторів ризику та ресурсів професійного самозбереження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ ТА МЕТОДІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗБЕРЕЖЕННЯ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження емоційного вигорання психологів

Проблема емоційного вигорання психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, є надзвичайно актуальною в умовах сучасних соціальних викликів та воєнного стану. Специфіка професійної діяльності таких фахівців пов'язана з постійним емоційним навантаженням, необхідністю взаємодії з особами, які пережили психотравмуючі події, мають посттравматичні розлади, фізичні або психологічні обмеження. Тривалий вплив професійного стресу, висока відповідальність та значний рівень емпатійного залучення можуть сприяти розвитку емоційного виснаження, вторинної травматизації та професійної дезадаптації.

У зв'язку з цим особливої важливості набуває емпіричне дослідження особливостей прояву емоційного вигорання у психологів, визначення основних факторів ризику та психологічних ресурсів професійного самозбереження. Проведення емпіричного дослідження дозволяє не лише встановити рівень вираженості синдрому емоційного вигорання, але й дослідити взаємозв'язок між професійним виснаженням, копінг-стратегіями, резильєнтністю та вторинною травматизацією.

Для досягнення мети дослідження було організовано комплексне психодіагностичне обстеження психологів, професійна діяльність яких пов'язана з наданням психологічної допомоги ветеранам та людям з інвалідністю. У процесі дослідження використовувалися сучасні психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення рівня емоційного вигорання, особливостей подолання стресу, рівня психологічної стійкості та вторинної травматизації.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей емоційного вигорання психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, а також визначення психологічних факторів ризику та ресурсів професійного самозбереження.

Дослідження проводилося серед психологів, професійна діяльність яких пов'язана з наданням психологічної допомоги ветеранам, військовослужбовцям, особам із травматичним досвідом та людям з інвалідністю. У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 28 до 45 років.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили всебічно дослідити рівень емоційного вигорання, вторинної травматизації, особливості копінг-поведінки та рівень психологічної стійкості респондентів.

1. Професійне вигорання та вторинна травматизація (ProQOL-5)

Для дослідження рівня професійного вигорання та вторинної травматизації було використано методику Professional Quality of Life Scale (ProQOL-5), розроблену В. Stamm. Методика дозволяє оцінити три важливі компоненти професійної якості життя фахівців допомагаючих професій:

- задоволення від професійної діяльності (Compassion Satisfaction);
- емоційне вигорання (Burnout);
- вторинний травматичний стрес (Secondary Traumatic Stress).

Використання даної методики є особливо доцільним у контексті дослідження психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, оскільки професійна діяльність таких фахівців супроводжується постійним контактом із травматичним досвідом клієнтів та високим рівнем емоційного навантаження.

2. Методика оцінки емоційного вигорання Н. О. Марути, О. С. Чабана та Г. Ю. Каленської

Для визначення особливостей емоційного виснаження та професійного стресу було використано підхід, представлений у дослідженнях Н. О. Марути, О.

С. Чабана та Г. Ю. Каленської, присвячених вивченню емоційного вигорання у працівників сфери психічного здоров'я.

Використання даного підходу є обґрунтованим, оскільки автори досліджують особливості професійного виснаження саме у фахівців допомагаючих професій, діяльність яких пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, психологічної відповідальності та постійною взаємодією з кризовими станами клієнтів. Методика дозволяє виявити прояви емоційного виснаження, професійної дезадаптації, психоемоційного перенапруження та професійного стресу.

3. Методика SACS (Strategic Approach to Coping Scale)

Для дослідження копінг-стратегій психологів було використано методику SACS, розроблену С. Хобфоллом. Методика спрямована на визначення особливостей поведінки особистості у стресових ситуаціях та дозволяє оцінити адаптивні й дезадаптивні копінг-стратегії.

Методика включає такі шкали:

- асертивні дії;
- пошук соціальної підтримки;
- обережні дії;
- уникнення;
- імпульсивні дії;
- агресивні дії;
- маніпулятивні дії;
- асоціальні дії.

Використання SACS дозволяє визначити, які способи подолання стресу використовують психологи у професійній діяльності та як особливості копінг-поведінки пов'язані з ризиком розвитку емоційного вигорання.

4. Шкала резильєнтності (Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC))

Для дослідження рівня психологічної стійкості та здатності до подолання стресових ситуацій було використано шкалу резильєнтності Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

Методика дозволяє оцінити:

- рівень психологічної стійкості;
- здатність до адаптації;
- уміння відновлюватися після стресових ситуацій;
- рівень внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Використання даної методики є важливим у контексті дослідження професійного самозбереження психологів, оскільки резильєнтність виступає одним із ключових факторів профілактики емоційного вигорання та підтримання професійної ефективності.

Обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою методів математичної статистики, зокрема відсоткового аналізу та факторного аналізу, що дозволило комплексно дослідити психологічні особливості емоційного вигорання та визначити основні взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

2.2. Аналіз результатів дослідження факторів ризику емоційного вигорання психологів, які працюють з ветеранами та людьми з інвалідністю

Для дослідження особливостей професійної якості життя психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, було використано методику ProQOL-5, розроблену В. Stamm. Методика дозволяє оцінити три основні компоненти професійної діяльності фахівців допомагаючих професій:

- задоволення від професійної діяльності;
- емоційне вигорання;
- вторинний травматичний стрес.

У таблиці 2.1 бачимо результати дослідження задоволення від професійної діяльності.

Таблиця 2.1.

Рівні задоволення від професійної діяльності

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	8	13,3
Середній	34	56,7
Високий	18	30,0

Аналіз результатів показав, що у більшості психологів (56,7%) виявлено середній рівень задоволення від професійної діяльності. Це свідчить про те, що респонденти загалом позитивно оцінюють власну професійну діяльність, відчують значущість своєї роботи та отримують певне професійне задоволення від допомоги ветеранам та людям з інвалідністю.

Водночас у 30,0% досліджуваних виявлено високий рівень задоволення професійною діяльністю. Такі психологи демонструють високий рівень професійної мотивації, емоційної включеності та усвідомлення значущості власної професії.

Низький рівень задоволення професійною діяльністю спостерігається у 13,3% респондентів. Це може свідчити про емоційне виснаження, втрату професійної мотивації, зниження інтересу до професійної діяльності та ризик формування професійної дезадаптації.

У таблиці 2.2 подано результати дослідження рівнів емоційного вигорання.

Таблиця 2.2

Рівні емоційного вигорання

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	11	18,3
Середній	37	61,7
Високий	12	20,0

Результати дослідження свідчать, що у більшості психологів (61,7%) виявлено середній рівень емоційного вигорання. Це вказує на наявність помірного емоційного виснаження, професійної втоми та психоемоційного перенапруження, що є характерним для фахівців допомагаючих професій в умовах високого професійного навантаження.

У 20,0% респондентів зафіксовано високий рівень емоційного вигорання. Такі психологи можуть переживати емоційне виснаження, втрату професійної мотивації, професійну апатію та труднощі у психологічному відновленні.

Низький рівень емоційного вигорання виявлено у 18,3% досліджуваних, що свідчить про достатній рівень психологічної стійкості, ефективне використання ресурсів самозбереження та здатність до адаптації у професійній діяльності.

У таблиці 2.3 бачимо результати дослідження рівнів вторинного травматичного стресу.

Таблиця 2.3

Рівні вторинного травматичного стресу

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	10	16,7
Середній	35	58,3
Високий	15	25,0

Аналіз результатів показав, що у 58,3% психологів виявлено середній рівень вторинного травматичного стресу. Це свідчить про наявність емоційного перенавантаження, пов'язаного з постійною взаємодією із травматичним досвідом клієнтів, переживаннями втрати, наслідками війни та кризовими станами ветеранів і людей з інвалідністю.

Високий рівень вторинного травматичного стресу виявлено у 25,0% респондентів. Такі показники можуть свідчити про ризик розвитку вторинної травматизації, емоційного виснаження та професійної дезадаптації внаслідок тривалого контакту з травматичними переживаннями клієнтів.

Низький рівень вторинного травматичного стресу зафіксовано у 16,7% досліджуваних, що може свідчити про високий рівень психологічної стійкості, ефективні механізми психологічного захисту та сформовані навички професійного самозбереження.

Для дослідження особливостей емоційного виснаження та професійного стресу психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, було використано підхід, представлений у дослідженнях Н. О. Марути, О. С. Чабана та Г. Ю. Каленської. Методика дозволяє оцінити рівень емоційного виснаження, професійного перенапруження, психоемоційної дезадаптації та проявів професійного стресу у представників допомагаючих професій (табл.2.4).

Таблиця 2.4

Рівні емоційного виснаження психологів

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	9	15,0
Середній	36	60,0
Високий	15	25,0

Результати дослідження показали, що у більшості респондентів (60,0%) виявлено середній рівень емоційного виснаження. Це свідчить про наявність помірного психоемоційного перенапруження, втоми та виснаження емоційних ресурсів, що є характерним для психологів, діяльність яких пов'язана з постійною взаємодією із травматичним досвідом клієнтів.

Високий рівень емоційного виснаження зафіксовано у 25,0% психологів. Такі результати можуть свідчити про значне професійне перенавантаження, хронічну втому, труднощі емоційного відновлення та ризик розвитку професійної дезадаптації.

Низький рівень емоційного виснаження виявлено у 15,0% досліджуваних, що може вказувати на достатній рівень психологічної стійкості та сформовані навички професійного самозбереження.

У таблиці 2.5 висвітлено результати дослідження професійного стресу психологів.

Таблиця 2.5

Рівні професійного стресу психологів

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	12	20,0
Середній	33	55,0
Високий	15	25,0

Аналіз результатів показав, що у більшості психологів (55,0%) спостерігається середній рівень професійного стресу. Це свідчить про постійне психоемоційне навантаження, пов'язане зі складністю професійної діяльності, високим рівнем відповідальності та емоційною включеністю у проблеми клієнтів.

Високий рівень професійного стресу виявлено у 25,0% респондентів. Такі показники можуть бути наслідком тривалої роботи в умовах підвищеної психологічної напруги, постійного контакту з кризовими станами ветеранів та людей з інвалідністю, а також недостатнього психологічного відновлення.

Низький рівень професійного стресу спостерігається у 20,0% досліджуваних, що може свідчити про ефективне використання адаптивних копінг-стратегій та високий рівень стресостійкості.

У таблиці 2.6 подано результати дослідження рівнів психоемоційної дезадаптації.

Таблиця 2.6

Рівні психоемоційної дезадаптації психологів

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	14	23,3
Середній	32	53,4
Високий	14	23,3

Отримані результати свідчать про те, що у 53,4% психологів виявлено середній рівень психоемоційної дезадаптації. Це вказує на часткове порушення психологічної рівноваги, емоційну нестабільність та труднощі психологічного відновлення внаслідок професійного навантаження.

Високий рівень психоемоційної дезадаптації спостерігається у 23,3% респондентів. Такі психологи можуть переживати виражене емоційне виснаження, тривожність, професійну апатію, труднощі міжособистісної взаємодії та зниження професійної ефективності.

Низький рівень психоемоційної дезадаптації зафіксовано у 23,3% досліджуваних, що свідчить про достатній рівень психологічної стабільності та адаптивності.

У таблиці 2.7 показано результати дослідження копінг-стратегій психологів, які працюють із ветеранами та особами із інвалідністю.

Таблиця 2. 7

Результати дослідження копінг-стратегій психологів

Копінг-стратегії	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Асертивні дії	11,7	51,6	36,7
Пошук соціальної підтримки	16,7	48,3	35,0
Уникнення	25,0	50,0	25,0
Імпульсивні дії	30,0	46,7	23,3
Агресивні дії	43,3	41,7	15,0
Асоціальні дії	48,3	40,0	11,7

Аналіз узагальнених результатів за методикою SACS показав, що серед психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, переважають адаптивні копінг-стратегії, зокрема асертивні дії та пошук соціальної підтримки. Зокрема, високий рівень асертивних дій виявлено у 36,7% респондентів, а високий рівень орієнтації на соціальну підтримку – у 35,0% досліджуваних. Це свідчить про достатню здатність психологів конструктивно реагувати на

професійні труднощі, звертатися за підтримкою та підтримувати ефективну професійну взаємодію.

Водночас у частини респондентів виявлено середній та високий рівень стратегії уникнення (75,0% сукупно), що може свідчити про прагнення дистанціюватися від надмірного емоційного навантаження та психотравмуючих ситуацій у професійній діяльності.

Показники імпульсивних дій також переважно перебувають на середньому рівні (46,7%), що може бути наслідком тривалого психоемоційного напруження та професійної втоми.

Найнижчі показники високого рівня спостерігаються за шкалами агресивних (15,0%) та асоціальних дій (11,7%), що свідчить про загальне переважання соціально прийнятних та професійно конструктивних способів подолання стресу серед психологів.

Отримані результати підтверджують, що психологи допомагаючих професій переважно використовують адаптивні копінг-стратегії, однак значний рівень уникнення та імпульсивних реакцій у частини респондентів може виступати фактором ризику розвитку емоційного вигорання та професійного виснаження.

Для дослідження рівня психологічної стійкості та здатності до подолання стресових ситуацій у психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, було використано шкалу резильєнтності Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Методика дозволяє оцінити рівень психологічної витривалості, адаптивності, здатності до емоційного відновлення та збереження внутрішніх ресурсів в умовах професійного стресу (табл.2.8.)

Таблиця 2.8

Рівні резильєнтності психологів

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	11	18,3
Середній	34	56,7
Високий	15	25,0

Результати дослідження свідчать про те, що у більшості психологів (56,7%) виявлено середній рівень резильєнтності. Це вказує на наявність достатнього рівня психологічної стійкості та здатності адаптуватися до професійних труднощів, однак за умов тривалого емоційного навантаження внутрішні ресурси можуть поступово виснажуватися.

Високий рівень резильєнтності спостерігається у 25,0% респондентів. Такі психологи характеризуються високою здатністю до психологічного відновлення, емоційної саморегуляції, стресостійкості та ефективного подолання професійних труднощів. Вони здатні підтримувати професійну ефективність навіть в умовах значного психоемоційного навантаження.

Низький рівень резильєнтності виявлено у 18,3% досліджуваних. Це може свідчити про недостатній рівень психологічної стійкості, труднощі адаптації до стресових ситуацій, високу емоційну вразливість та ризик розвитку професійного виснаження.

З метою визначення основних психологічних факторів, що впливають на розвиток емоційного вигорання психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, було проведено факторний аналіз результатів психодіагностичного дослідження.

До аналізу були включені показники:

- емоційного вигорання;
- вторинного травматичного стресу;
- задоволення професійною діяльністю;
- копінг-стратегій;
- резильєнтності;
- професійного стресу;
- психоемоційної дезадаптації.

Факторний аналіз проводився методом головних компонент із Varimax-обертанням. У результаті було виділено три основні фактори, які пояснюють 68,4% загальної дисперсії.

Таблиця 2.15

Факторні навантаження досліджуваних показників

Показники	Фактор 1 «Емоційне виснаження»	Фактор 2 «Психологічна стійкість»	Фактор 3 «Деадаптивний копінг»
Емоційне вигорання	0,84	-0,21	0,19
Вторинний травматичний стрес	0,81	-0,18	0,24
Професійний стрес	0,79	-0,15	0,27
Психоемоційна дезадаптація	0,76	-0,29	0,31
Резильєнтність	-0,33	0,87	-0,18
Емоційна саморегуляція	-0,28	0,84	-0,12
Асертивні дії	-0,19	0,79	-0,16
Пошук соціальної підтримки	-0,14	0,74	0,11
Уникнення	0,31	-0,26	0,81
Імпульсивні дії	0,28	-0,19	0,77
Агресивні дії	0,24	-0,14	0,73
Асоціальні дії	0,22	-0,11	0,69

Отримані результати свідчать про наявність трьох взаємопов'язаних психологічних факторів, що визначають особливості емоційного вигорання психологів.

Перший фактор – «Емоційне виснаження»

Перший фактор об'єднує показники емоційного вигорання, вторинного травматичного стресу, професійного стресу та психоемоційної дезадаптації. Найвищі факторні навантаження мають показники емоційного вигорання (0,84) та вторинного травматичного стресу (0,81).

Даний фактор відображає загальний рівень психоемоційного виснаження психологів, що формується внаслідок тривалого професійного навантаження, постійного контакту з травматичними переживаннями клієнтів та недостатнього психологічного відновлення.

Другий фактор – «Психологічна стійкість»

Другий фактор об'єднує показники резильєнтності, емоційної саморегуляції, асертивних дій та пошуку соціальної підтримки. Найвищі

факторні навантаження спостерігаються за показниками резильєнтності (0,87) та емоційної саморегуляції (0,84).

Даний фактор характеризує внутрішні психологічні ресурси особистості, які забезпечують ефективне подолання професійного стресу, адаптацію до складних умов діяльності та профілактику емоційного вигорання.

Третій фактор – «Деадаптивний копінг»

Третій фактор включає показники уникнення, імпульсивних, агресивних та асоціальних дій. Найвищі факторні навантаження мають уникнення (0,81) та імпульсивні дії (0,77).

Цей фактор відображає дезадаптивні способи подолання стресу, які можуть сприяти накопиченню емоційного напруження, професійному виснаженню та розвитку психологічної дезадаптації.

Аналіз поясненої дисперсії показав, що найбільший внесок у структуру досліджуваного феномену має фактор «Емоційне виснаження», який пояснює 35,5% загальної дисперсії. Це свідчить про провідну роль професійного стресу та вторинної травматизації у формуванні емоційного вигорання психологів.

Фактор «Психологічна стійкість» пояснює 20,1% дисперсії та відображає значення внутрішніх ресурсів особистості у процесі професійного самозбереження.

Фактор «Деадаптивний копінг» пояснює 12,8% дисперсії та характеризує вплив неефективних стратегій подолання стресу на розвиток професійного виснаження.

Таким чином, результати факторного аналізу підтверджують, що емоційне вигорання психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, має багатофакторну структуру та формується під впливом поєднання професійного стресу, рівня психологічної стійкості та особливостей копінг-поведінки особистості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про те, що професійна діяльність психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, супроводжується значним психоемоційним навантаженням та

ризиком розвитку емоційного вигорання. У більшості респондентів виявлено середній рівень емоційного виснаження, професійного стресу, вторинного травматичного стресу та психоемоційної дезадаптації, що вказує на постійний вплив стресогенних чинників професійної діяльності.

Водночас встановлено, що важливу роль у профілактиці професійного виснаження відіграють психологічна стійкість, здатність до емоційної саморегуляції та використання адаптивних копінг-стратегій. Результати дослідження за методикою SACS показали переважання конструктивних способів подолання стресу, зокрема асертивних дій та пошуку соціальної підтримки, однак у частини психологів спостерігається схильність до уникнення та імпульсивних реакцій, що може негативно впливати на психологічне благополуччя та професійну ефективність.

Результати факторного аналізу дозволили визначити основні психологічні фактори, пов'язані з розвитком емоційного вигорання, серед яких провідне місце займають емоційне виснаження, рівень психологічної стійкості та особливості копінг-поведінки. Встановлено, що недостатній рівень резильєнтності, високий рівень вторинного травматичного стресу та використання дезадаптивних копінг-стратегій можуть виступати чинниками ризику професійного виснаження психологів.

Отримані результати підтверджують необхідність впровадження систем психологічної підтримки, розвитку навичок професійного самозбереження, емоційної саморегуляції та профілактики професійного вигорання серед психологів допомагаючих професій, особливо тих, чия діяльність пов'язана з роботою в умовах війни та взаємодією з травматичним досвідом клієнтів.

2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання та розвитку навичок професійного самозбереження психологів

Проблема емоційного вигорання психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, потребує комплексного підходу до профілактики та

психологічної підтримки фахівців. Постійний контакт із травматичним досвідом клієнтів, високий рівень емоційного навантаження та професійної відповідальності можуть призводити до емоційного виснаження, вторинної травматизації, професійної деформації та погіршення психічного здоров'я психологів. У зв'язку з цим важливого значення набуває розвиток навичок професійного самозбереження, психологічної стійкості та емоційної саморегуляції.

Аналіз наукових джерел свідчить, що ефективна профілактика емоційного вигорання повинна охоплювати як індивідуальний, так і організаційний рівень психологічної підтримки фахівців. Науковці наголошують на важливості розвитку навичок саморефлексії, емоційної регуляції, використання адаптивних копінг-стратегій, психологічного відновлення та професійної підтримки.

М. С. Міщенко зазначає, що одним із ключових чинників профілактики емоційного вигорання є формування у психологів навичок емоційної саморегуляції, професійної рефлексії та психологічної стійкості [20].

Н. В. Грисенко підкреслює важливість використання підходів позитивної психології для розвитку особистісних ресурсів, оптимізму, психологічного благополуччя та професійної мотивації як засобів профілактики професійного виснаження [7].

Важливим напрямом профілактики емоційного вигорання є використання психотерапевтичних та арт-терапевтичних методів. І. Калашник та І. Сірик зазначають, що ефективним засобом психокорекції емоційного вигорання є метод психомалюнків, який дозволяє знизити рівень емоційного напруження, усвідомити внутрішні переживання та активізувати психологічні ресурси особистості [9].

Подібної позиції дотримуються І. Д. Поспелова та А. П. Колеснікова, які підкреслюють ефективність арт-терапевтичних технік у психопрофілактиці професійного вигорання. Автори наголошують, що арт-терапія сприяє емоційному розвантаженню, зниженню рівня тривожності та відновленню внутрішньої психологічної рівноваги [27].

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється тренінговим формам профілактики емоційного вигорання. В. Босько зазначає, що ефективним засобом профілактики професійного виснаження є використання тренінгових програм із методами самопізнання та самодопомоги Н. Пезешкіана [4].

Автор також підкреслює ефективність моделі балансу Н. Пезешкіана як інструменту профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. Модель балансу передбачає гармонізацію основних сфер життєдіяльності особистості:

- професійної діяльності;
- міжособистісних взаємин;
- фізичного здоров'я;
- духовного та емоційного розвитку [3].

Важливим компонентом профілактики емоційного вигорання є розвиток навичок психологічної саморегуляції та стресостійкості. О. А. Мірошниченко зазначає, що для фахівців, які працюють в екстремальних умовах, важливими є техніки психологічного відновлення, релаксації, емоційного самоконтролю та розвитку адаптивних копінг-стратегій [18].

Я. В. Чаплак та Н. С. Коновчук наголошують, що профілактика емоційного вигорання повинна включати:

- дотримання режиму праці та відпочинку;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- розвиток позитивного мислення;
- професійну підтримку;
- психологічне консультування та супервізію [32].

І. Слюсар підкреслює, що своєчасна профілактика емоційного вигорання є важливою умовою збереження психологічного здоров'я фахівців. Автор акцентує увагу на необхідності розвитку навичок емоційної саморегуляції, психологічного відновлення, професійної підтримки та формування стресостійкості як основних напрямів профілактики професійного виснаження [31].

Особливої актуальності проблема профілактики емоційного вигорання набуває в умовах війни. О. Ігумнова та Т. Шлінчак підкреслюють, що психологи, які працюють у військовий час, потребують регулярної психологічної підтримки, професійної супервізії та програм психологічного відновлення [8].

У зарубіжних дослідженнях також наголошується на ефективності тренінгових та психоосвітніх програм профілактики професійного вигорання. Р. S. Biletskyi зазначає, що важливими умовами збереження професійного здоров'я є підтримання психологічного благополуччя, розвиток професійної мотивації та формування навичок психологічного самозбереження [35].

В.Лефтеров та співавтори підкреслюють ефективність симуляційних та психологічних тренінгів у профілактиці емоційного вигорання фахівців допомагаючих професій [36].

На основі результатів проведеного теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено авторські рекомендації, спрямовані на профілактику емоційного вигорання, збереження психічного здоров'я та розвиток навичок професійного самозбереження психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю.

1. Формування навичок емоційної саморегуляції

Психологам доцільно регулярно використовувати техніки емоційної саморегуляції для зниження рівня психоемоційного напруження та профілактики накопичення професійного стресу. Доцільним є застосування:

- дихальних технік;
- вправ на м'язову релаксацію;
- майндфулнес-практик;
- короткотривалих технік емоційного відновлення після складних консультацій.

Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок усвідомлення власного емоційного стану та своєчасного розпізнавання симптомів емоційного виснаження.

2. Дотримання психологічних меж у професійній діяльності

Психологам, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, важливо формувати навички професійного дистанціювання без втрати емпатійності. Надмірне емоційне включення у проблеми клієнтів може сприяти розвитку вторинної травматизації та професійного виснаження.

З цією метою рекомендується:

- уникати перенесення професійних переживань у особисте життя;
- обмежувати надмірне емоційне перевантаження;
- дотримуватися режиму праці та відпочинку;
- використовувати техніки психологічного «завершення» робочого дня.

3. Регулярна професійна супервізія та інтервізія

Одним із важливих ресурсів професійного самозбереження є професійна підтримка. Психологам рекомендується брати участь у:

- супервізійних групах;
- інтервізійних зустрічах;
- професійних обговореннях складних випадків;
- психологічних групах підтримки.

Такі форми роботи сприяють зниженню рівня професійної ізоляції, емоційного перенапруження та допомагають своєчасно виявляти ознаки професійного виснаження.

4. Розвиток резильєнтності та психологічної стійкості

Важливим напрямом профілактики емоційного вигорання є розвиток психологічної стійкості та внутрішніх ресурсів особистості. Для цього доцільно:

- розвивати навички адаптивного мислення;
- формувати позитивне ставлення до професійної діяльності;
- підтримувати баланс між професійною та особистісною сферами;
- розвивати здатність до психологічного відновлення після стресових ситуацій.

Психологічна стійкість дозволяє ефективніше долати професійні труднощі та знижує ризик емоційного виснаження.

5. Використання арт-терапевтичних та творчих методів відновлення

Ефективним засобом профілактики професійного вигорання є використання творчих методів психологічного відновлення:

- психомалювання;
- метафоричні асоціативні карти;
- музикотерапія;
- ведення емоційного щоденника;
- арт-терапевтичні вправи.

Такі методи сприяють емоційному розвантаженню, зниженню тривожності та відновленню внутрішніх психологічних ресурсів.

6. Формування індивідуальної програми професійного самозбереження

Кожному психологу доцільно розробити власну систему професійного самозбереження, яка включатиме:

- регулярний психологічний відпочинок;
- фізичну активність;
- хобі та діяльність, не пов'язану з професійним навантаженням;
- контроль рівня професійного навантаження;
- особисті ресурси психологічного відновлення.

Індивідуальна програма самозбереження сприятиме підтриманню психічного здоров'я та профілактиці професійного виснаження.

7. Психосвітня робота щодо профілактики вигорання

Доцільним є проведення у психологічних службах та реабілітаційних центрах:

- тренінгів із профілактики емоційного вигорання;
- психосвітніх семінарів;
- занять із розвитку стресостійкості;
- програм психологічного відновлення фахівців.

Особливо актуальними такі заходи є для психологів, які працюють у сфері військової психології, кризового консультування та психологічної реабілітації ветеранів.

Таким чином, профілактика емоційного вигорання психологів повинна мати комплексний характер та охоплювати розвиток психологічної стійкості, навичок емоційної саморегуляції, використання адаптивних копінг-стратегій, арт-терапевтичних та тренінгових методів психологічного відновлення. Особливого значення набувають професійна підтримка, супервізія та створення умов для психологічного благополуччя фахівців, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Запропоновані рекомендації спрямовані на збереження психологічного здоров'я психологів, розвиток професійної стійкості, профілактику емоційного виснаження та підтримання ефективності професійної діяльності в умовах високого психоемоційного навантаження.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, а також визначено основні фактори ризику професійного виснаження та ресурси професійного самозбереження.

У процесі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема Professional Quality of Life Scale (ProQOL-5), методику оцінки емоційного вигорання Н. О. Марути, О. С. Чабана та Г. Ю. Каленської, методику SACS та шкалу резильєнтності Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Це дозволило всебічно дослідити рівень емоційного вигорання, вторинного травматичного стресу, професійного стресу, особливості копінг-поведінки та рівень психологічної стійкості респондентів.

Результати дослідження за методикою ProQOL-5 показали, що більшість психологів мають середній рівень емоційного вигорання та вторинного травматичного стресу. Встановлено, що професійна діяльність психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, супроводжується значним емоційним навантаженням та постійним контактом із травматичними

переживаннями клієнтів, що підвищує ризик професійного виснаження та вторинної травматизації.

Дослідження за методикою Н. О. Марути, О. С. Чабана та Г. Ю. Каленської дозволило встановити, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень емоційного виснаження, професійного стресу та психоемоційної дезадаптації. Водночас у частини психологів зафіксовано високі показники професійного стресу та емоційного виснаження, що свідчить про ризик формування професійної деформації та погіршення психологічного благополуччя.

Результати дослідження копінг-стратегій за методикою SACS показали, що серед психологів переважають адаптивні способи подолання стресу, зокрема асертивні дії та пошук соціальної підтримки. Разом із тим у частини респондентів спостерігається схильність до уникнення та імпульсивних реакцій, що може виступати чинником ризику розвитку емоційного вигорання та професійної дезадаптації.

Дослідження рівня резильєнтності за шкалою CD-RISC засвідчило, що більшість психологів мають середній рівень психологічної стійкості. Це свідчить про наявність певних внутрішніх ресурсів для подолання професійних труднощів, однак за умов тривалого психоемоційного навантаження ці ресурси можуть виснажуватися. Встановлено, що високий рівень резильєнтності сприяє ефективнішій адаптації до професійного стресу та зниженню ризику емоційного вигорання.

Проведений факторний аналіз дозволив виділити три основні психологічні фактори емоційного вигорання психологів:

- фактор «Емоційне виснаження»;
- фактор «Психологічна стійкість»;
- фактор «Дезадаптивний копінг».

Встановлено, що найбільший вплив на формування емоційного вигорання мають високий рівень професійного стресу, вторинний травматичний стрес, психоемоційна дезадаптація та використання дезадаптивних копінг-стратегій.

Водночас резильєнтність, емоційна саморегуляція та соціальна підтримка виступають важливими ресурсами професійного самозбереження.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання психологів. Визначено, що ефективними напрямками профілактики є розвиток навичок емоційної саморегуляції, психологічної стійкості, використання адаптивних копінг-стратегій, арт-терапевтичних та тренінгових методів психологічного відновлення, а також забезпечення професійної підтримки та супервізії.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що професійна діяльність психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, супроводжується високим ризиком емоційного вигорання та потребує системної профілактики професійного виснаження і розвитку ресурсів професійного самозбереження.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, визначено основні фактори ризику професійного виснаження та обґрунтовано практичні рекомендації щодо розвитку навичок професійного самозбереження.

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що емоційне вигорання є складним багатокomпонентним психологічним феноменом, який формується внаслідок тривалого професійного стресу, емоційного перенапруження та виснаження внутрішніх ресурсів особистості. Визначено, що основними компонентами емоційного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень. Доведено, що найбільш вразливими до розвитку професійного вигорання є представники допомагаючих професій, зокрема психологи, діяльність яких пов'язана з постійною емоційною взаємодією та психологічною підтримкою осіб із травматичним досвідом.

З'ясовано, що професійна діяльність психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, супроводжується значним психоемоційним навантаженням, високим рівнем відповідальності, необхідністю постійного емпатійного включення та взаємодією з кризовими переживаннями клієнтів. Це створює ризик розвитку вторинної травматизації, професійної деформації та емоційного виснаження.

У ході емпіричного дослідження встановлено, що більшість психологів мають середній рівень емоційного вигорання, професійного стресу та вторинного травматичного стресу. Виявлено, що частина респондентів демонструє високі показники емоційного виснаження та психоемоційної дезадаптації, що свідчить про наявність ризику професійного виснаження та погіршення психологічного благополуччя.

Результати дослідження копінг-стратегій показали, що серед психологів переважають адаптивні способи подолання стресу, зокрема асертивні дії та пошук соціальної підтримки. Водночас у частини респондентів спостерігається схильність до уникнення та імпульсивних реакцій, що може негативно впливати на процес професійної адаптації та підвищувати ризик емоційного вигорання.

Дослідження рівня резильєнтності засвідчило, що психологічна стійкість виступає важливим ресурсом професійного самозбереження та профілактики професійного виснаження. Встановлено, що високий рівень резильєнтності сприяє ефективнішому подоланню професійного стресу, емоційній саморегуляції та психологічному відновленню.

Проведений факторний аналіз дозволив визначити три основні психологічні фактори, що впливають на розвиток емоційного вигорання психологів:

- емоційне виснаження;
- психологічна стійкість;
- дезадаптивний копінг.

Встановлено, що найбільший вплив на формування професійного виснаження мають високий рівень професійного стресу, вторинний травматичний стрес, психоемоційна дезадаптація та використання дезадаптивних стратегій подолання стресу.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання психологів, які включають розвиток навичок емоційної саморегуляції, психологічної стійкості, професійної рефлексії, використання адаптивних копінг-стратегій, арт-терапевтичних та тренінгових методів психологічного відновлення, а також забезпечення професійної підтримки та супервізії.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що проблема емоційного вигорання психологів, які працюють із ветеранами та людьми з інвалідністю, є актуальною та потребує системної психологічної профілактики, спрямованої на збереження психічного здоров'я, професійної ефективності та

розвитку ресурсів професійного самозбереження фахівців допомагаючих професій.

Важливим напрямом подальших досліджень є розробка та апробація комплексних програм психологічної профілактики емоційного вигорання, що включатимуть тренінгові, арт-терапевтичні, психоедукаційні та супервізійні методи підтримки психологів допомагаючих професій. Особливо актуальним є створення програм психологічного відновлення для фахівців, які працюють в умовах війни та постійного контакту з травматичним досвідом клієнтів.

Перспективним також є проведення порівняльних досліджень особливостей емоційного вигорання у психологів різних професійних напрямів, зокрема військових психологів, кризових психологів, психологів реабілітаційних центрів та фахівців інклюзивно-ресурсних установ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська, І. В. Емоційне вигорання психологів-консультантів, які працюють із юнацтвом. *Габітус*. 2023. № 52. С. 56-60.
2. Берегова Н. П., Повстюк О. Ю. Психологічні особливості професійної деформації практичних психологів. *Теорія і практика сучасної психології*. № 1. 2019. Т. 1. С. 16-19
3. Босько В. Модель балансу Н. Пезешкіана як інструмент профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Харків, НУЦЗУ, 2021. С. 193- 195
4. Босько В. Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів засобами тренінгу з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана. *Науковий журнал з соціології та психології Габітус*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 175-180
5. Босько В. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми емоційного вигорання психологів сектору безпеки та оборони України. *Вісник Національного університету оборони України*. №3 (73), Київ, Національна академія оборони України, 2023. С. 41-49.
6. Брусова Д. Шляхи психологічної інтервенції емоційного вигорання у майбутніх психологів. *Наука, освіта і молодь*. 2024. с.43-45.
7. Грисенко Н.В. Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті досліджень позитивної психології: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» К., 2011. 20 с
8. Ігумнова, О. Б., & Шлінчак, Т. О. (2022). Профілактика емоційного вигорання психологів в умовах військового часу в Україні. *У пошуках правди та людяності в епоху війни: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Лешно, Польща, 51-58.

9. Калашник, І., Сірик, І. Психотерапія та психокорекція синдрому емоційного вигорання психолога методом психомалюнків. *Психологічний журнал*, (15), 2025. С.108-115.
10. Кандиба Т. О. Синдром вигорання. Форум психіатрії та психотерапії. Львів, 2003. Т. 4. С. 59–60
11. Коняєва Л., Гурович О (2022). Особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, (3(56), 10–18.
12. Костюк А. В. Психологічні особливості емоційного вигорання оперативних психологів: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Одеса, 2019. 21 с
13. Лікарчук Є. В. Вплив емоційного вигорання на ризик виникнення вікарної травми у психологів, які працюють під час військових конфліктів // Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: доба нестійкої інституційності : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 5 травня 2023 р.). Дніпро: ДДУВС, 2023. С. 127-130. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/12670> (дата звернення 03.10.2025 р.).
14. Лікарчук Є. В. Фактори формування професійного вигорання у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету:[збірник].Одеса: Видавничий дім «Гельве. 2024.С. 108.
15. Лях, В. М. Емоційне вигорання в професійній діяльності: теоретичний аналіз та шляхи профілактики. *Психологія і суспільство*, 7, 2016. с. 45–53
16. Марута Н. О., Чабан О. С., Каленська Г. Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного й психічного здоров'я. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2019. № 7. С. 22–30.
17. Матвієнко Л.І., Загребельна Я. О. Чинники емоційного вигорання у працівників соціономічних професій. *Соціологія та психологія праці та зайнятості*. 2019. С.30-34.

18. Мірошниченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
19. Міщенко М. С. Особливості синдрому емоційного вигорання. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. 11: Соціальна психологія, Вип. 6, Кн. 2 / [голов. ред. С. Д. Максименко]. Київ, 2013. С. 103-113.
20. Міщенко М.С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 236 с.
21. Моцонелідзе І.О. Диференціація понять «емоційне вигорання» та «професійна деформація» в діяльності працівників органів внутрішніх справ / І.О. Моцонелідзе. Проблеми сучасної психології. 2010. – №8. С. 736-745.
22. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. Освіта регіону. 2013. № 3.
23. Наумова В. Ю. Феномен емоційного вигорання. Освіта дорослих: енциклопедичний словник. 2014. Вип. 1. С. 443-444.
24. Орел В. Е. Феномен „вигорання” у закордонній психології: емпіричні дослідження і перспективи. Київ: Видавничий дім „Слово”, 2019. №1. С. 90–101.
25. Осьодло В. І. Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. Психологічний журнал, № 3, 2020
26. Павлюк М. М. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності / М. М. Павлюк, Д. С. Журавська, Н. Клімишина // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2018. - Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості - Випуск 18. - С. 226-244.
27. Поспелова І.Д., Колеснікова А.П. Психологічні особливості арт-терапевтичних технік для психо-профілактики професійного вигорання у

особистості. Наука, Освіта та суспільство в XXI столітті: наукові ідеї та механізми реалізації. 36. тез доповідей (19 листопада 2022 року м. Кропивницький). Ч. 2. С. 32–34

28. Романовська О.В., Спано А.В. Синдром «професійного вигорання» у спеціалістів з соціальної роботи. URL: <http://socio225journal.kpi.kiev.ua/archive/2009/3/13.pdf> (дата звернення: 25.01.2022).

29. Сафін О. Д., Кравченко О. О., Міщенко М. С. Збереження психічного здоров'я у фахівців інклюзивно-ресурсних центрів: монографія. Умань: Візаві, 2020. 213 с

30. Сірко Р.І. Теоретикометодологічні основи професійної підготовки майбутніх психологів оперативнорятувальної служби. автореф. дис... докт. психол. наук: 19.00.09. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2018. 46 с.

31. Слюсар І.М. Емоційне вигорання : історія, сучасний стан та перспективи досліджень в органах внутрішніх справ України URL: <http://vuzlib.com/content/view/906/> (дата звернення: 01.08.2021)

32. Чаплак Я.В., Коновчук Н.С. Попередження та профілактика виникнення емоційного вигорання у представників різних професій. URL: <http://surl.li/kyakp> (дата звернення: 12.03.2022).

33. Чуйко Г.В., Чернописька І.І. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання. Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ: Гнозис, 2010. Т.12. Ч.6. С. 429-437.

34. Шкраб'юк В. С., Білик Д. І. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. Молодий вчений. 2020. № 10 (86). С. 293–296. doi: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-60>.

35. Biletskyi P.S. Sociopsychological conditions of saving professional health of medical industry professionals. Virtus : Scientific Journal. Series : Philosophy. Psychology. Pedagogy. Issue 39. Canada : Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2019. С. 36 – 40.

36. Lefterov V.O., Timchenko O.V., Tsilmak O.M., Ignatieva I.I. Simulation and psychological trainings as methods of preventing emotional burnout in doctors. World of medicine and biology. №2(72), 2020. C. 8589 URL: <https://womab.com.ua/en/smb202002/8457> (date of access: 01.11.2022). (DOI:10.26724/2079833420202728589).