

УДК 340.143, 159.9

А- 43

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою ВНПЗ «Дніпровського гуманітарного університету» від 19.02.2026 (протокол № 6).

А-43 Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 24 грудня 2025 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 300 с.

Збірник конференції містить матеріали VS Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» (24.12.2025), у роботі якої взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти закладів вищої освіти України.

Матеріали науково-практичної конференції надруковані в авторській редакції.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

докт. юрид. наук, проф. **Олег КИРИЧЕНКО** (*голова*); канд. юрид. наук, доц. **Тетяна ЛЕЖНЄВА** (*заст. голови*); **Андрій МІРОШНИК** (*секретар*); канд. юрид. наук **Сергій ДУБОВ**, докт. юрид. наук, проф. **Вадим НЕГОДЧЕНКО**, докт. юрид. наук, доц. **Сергій ПЕНЬКОВ**, канд. псих. наук, доц. **Людмила ПРІСНЯКОВА**, докт. псих. наук, доц. **Олександр САМОЙЛОВ**

© ВНПЗ ДГУ, 2025

© Автори, 2025

Багач Р.В. ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УЧНІВ АВТОШКІЛ.....	179
Агапєєва Д.В. ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВІДНОСИН В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	183
Беляєва Ю.С. ПРОСВІТНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ У ШКОЛІ: МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПЕДАГОГІВ, БАТЬКІВ ТА УЧНІВ.....	187
Борзова Л.В. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНІХ БАР'ЄРІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	190
Вербицька Є.Д. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПЕРЕЖИВАННІ ЖИТТЄВИХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	192
Веселовська О.А. ОСВІТНЯ ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....	195
Гетьман Д.В. ПРОФЕСІЙНІ РИЗИКИ ПСИХОЛОГІВ: ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ.....	198
Долотій Н.І. ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ БАТЬКІВ ЯК ФАКТОР МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ.....	201
Доровських Н.О. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	206
Зотова А.С. ПСИХОЛОГО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ МЕДІАЦІЇ ТА КІБЕРБЕЗПЕКИ У МІЖКУЛЬТУРНИХ КОМАНДАХ.....	208
Зотова А.С. УНІВЕРСАЛЬНИЙ КОРПОРАТИВНИЙ КОДЕКС ВЗАЄМОДІЇ ЯК ПСИХОЛОГО-ПРАВОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ПОПЕРЕДЖЕННЯ МІЖКУЛЬТУРНИХ КОНФЛІКТІВ.....	211

ресурс]. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/470> (дата звернення: 11.10.2025).

Гетьман Дар'я Володимирівна
здобувачка вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:
Варакута Марина Леонідівна
старший викладач кафедри психології
Дніпровського гуманітарного університету

ПРОФЕСІЙНІ РИЗИКИ ПСИХОЛОГІВ: ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ

Робота психологів належить до сфери, де фахівці постійно взаємодіють з людськими труднощами, переживають емоційний тиск і потребують емпатії до клієнтів. Це створює ризик, як психологічного вигорання так і емоційного виснаження. Такі стани негативно впливають не тільки на самопочуття психолога, але й на якість його роботи. Ця тема є важливою, оскільки через те, що зростає навантаження у психологів в кризових умовах, такі як військовий стан та економічна нестабільність, зростає потреба в їхній допомозі.

Метою роботи є проаналізувати ключові причини, що призводять до психологічного вигорання та емоційного виснаження серед психологів, а також охарактеризувати їхні симптоми та вплив на професійну діяльність фахівця.

Проблема синдрому емоційного вигорання досліджується у роботах зарубіжних і вітчизняних психологів. Питанням його змісту, структурі та методів діагностики присвячені праці В. Бойко, М. Буриш, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, І. Куц, Н. Левицька, Г. Ложкін, С. Максименко, К. Маслач, М. Смульсон, О. Старченкова, Т. Форманюк, Х. Фрейденбергер, У. Шуфелі, А. Юр'єв та ін. Термін «синдром емоційного вигорання» («burnout») був уперше запропонований у 1974 р. американським психіатром Х. Фрейденбергером. Цим терміном дослідник визначав психологічний стан здорових людей, які тривалий час працюють в умовах інтенсивної взаємодії з пацієнтами (клієнтами) й високого емоційного напруження [1].

До основних причин виникнення емоційного вигорання психологів належать: тривалий вплив професійного стресу; накопичення негативних емоцій; брак визнання чи справедливої винагороди за роботу; відсутність підтримуючих стосунків та допомоги; монотонність та одноманітність в

роботі; психологічний тиск, конкуренція [2]. У своєму поєднанні ці чинники поступово виснажують емоційні ресурси фахівця, що знижує мотивацію до професійної діяльності та підвищує ризики формування синдрому емоційного вигорання.

Професійне вигорання - це психофізіологічна реакція організму людини на тривалі стреси різного рівня інтенсивності, обумовлена її професійною діяльністю, що розгортається в поетапному проходженні рівнів напруження, резистенції та виснаження [5]. Цей вид вигорання у психологів формується під впливом комплексу чинників, серед яких провідними є надмірне робоче навантаження, хронічний дефіцит часу, робота в умовах підвищеної відповідальності за психологічну безпеку улієнта, а постійне емоційне включення у проблеми інших людей. Додатково такі ризики посилюють невизначенність робочих вимог, недостатню підтримку колег або адміністрації, конфліктні ситуації, високий рівень стресу та специфіка професійних ролей. Це вимагає від психолога контролю великої кількості паралельних процесів.

У сучасні психології виділяють кілька підходів до розуміння структури синдрому професійного вигорання. Однокомпонентна модель трактується як вигорання переважно як емоційне виснаження – стан глибокого емоційного виснаження, що знижує здатність фахівця до емпатії та зберігання професійної мотивації [4].

Двокомпонентні моделі доповнюють його феноменом деперсоналізації – емоційного відсторонення та формального ставлення до клієнтів [4]. Трикомпонентні моделі, представлені у працях К. Маслач та С. Джексоном, включають також редукцію професійного досягнень, тобто суб'єктивне відчуття зниження ефективності і компетентності фахівця [6]. У своїй сукупності ці компоненти дозволяють розглядати вигорання як багатовимірний процес, який охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери діяльності психолога.

Розвиток професійного вигорання відбувається поступово і зазвичай описується через три стадії:

- Стадія напруження проявляється підвищеною тривожністю, емоційною лабільністю, відчуттям перевантаження та зростаючою невдоволеністю робочими умовами.

- Стадія резистенції характеризується спробами психолога протистояти напрузі шляхом емоційного відсторонення, уникання зайвих контактів або формального виконання обов'язків.

Резистенція – людина прагне захистити себе від негативних емоцій та зовнішніх подразників. Процес протистояння стресу запускається одразу ж, як тільки виникає тривога, що є цілком природною реакцією. Фахівець, усвідомлено чи інтуїтивно, шукає шляхи полегшення тиску обставин, використовуючи доступні йому методи [5].

- Стадія виснаження супроводжується різким зниженням енергетичного ресурсу, апатією, порушення сну, зниження мотивації та відчуття професійної неспроможності [5]. На цьому етапі вигорання суттєво впливає як на якість роботи, так і на особисте життя психолога.

Окрім загальних чинників, до специфічних детермінант синдрому професійного вигорання саме у психологів належать постійне високе емоційне напруження, пов'язане з відповідальністю за процес роботи з клієнтами, необхідність в контролі та організуванні одночасно багатьох процесів.

Бути психологом означає працювати в умовах постійного емоційного навантаження та високих високих професійних очікувань. За відсутності належної підтримки та ресурсів це створює значний ризи як емоційного, так і професійного вигорання: фахівець відчуває хронічну втому, стає більш відстороненим від клієнтів, втрачає відчуття ефективності власної роботи, що позначається на якості психологічної допомоги. Щоб зменшити такі ризики та підтримувати професійне здоров'я психологів, важливими є систематична профілактика вигорання, участь у супервізійних та інтервізійних групах, розвиток навичок саморегуляції та збалансування робочого й особистого життя.

Список використаних джерел та літератури

1. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 160–170. DOI: 10.32447/22185186.2019.1.16.
2. Емоційне вигорання: причини, симптоми, стадії та як боротися з ним. *МН4U – Психічне здоров'я для України*. 2024. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/emocijne-vygorannya-prychyny-symptomy-stadiyi-ta-yak-borotysya-z-nyu/> (дата звернення: 09.12.2025).
3. Професійне вигорання психологів: перші ознаки та шляхи подолання. *Sunshine at Home – онлайн-платформа для психологів*. 2024. URL: <https://sunshineathome.com/blog/profesjne-vigorannya-psixologv-persh-oznaki-ta-shlyaxi-podolannya> (дата звернення: 09.12.2025).
4. Дьоміна Г. А., Мельничук О. Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 4. С. 28–34.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Т. 1 / заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
6. Maslach C., Jackson S. E. *Maslach Burnout Inventory: Manual*. 2nd ed. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1986. 34 p.