

Дьоміна Г.А.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Мельничук О.Б.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ-ПСИХОСОМАТОЛОГІВ

Професійну діяльність психолога-психосоматолога можна віднести до психологічно важких видів сучасної діяльності, враховуючи всесвітню пандемію і зростання нестабільного психічного стану населення. Тому, синдром професійного вигорання серед психологів є актуальною проблемою сьогодення. Дослідженням цієї проблеми в Україні займаються не так давно, в результаті чого вагомих і глибоких емпіричних даних не вистачає в сучасній психологічній науці. Кожен науковець, вивчаючи цю тему, усвідомлює її актуальність та практичне значення для сучасної науки і практики (професійної діяльності). У статті наголошено на актуальності проблеми професійного вигорання психолога-психосоматолога. Здійснено аналіз сутності синдрому професійного вигорання як емоційного стану (переживання емоційного дискомфорту). Проаналізовано підходи науковців до факторів впливу на появу професійного вигорання. За допомогою комплексу емпіричних психодіагностичних методів досліджено рівень розвитку та особливостей прояву професійного вигорання психосоматологів в умовах карантинних заходів. Дослідження проводилося за допомогою батареї психодіагностичних методик: «Методики діагностичного анкетування К. Маслач – Maslach Burnout Inventory (МБІ)»; методики «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга; Методики діагностики емоційного вигорання В.В. Бойка; методики «Визначення психічного “вигорання” О.О. Рукавішнікова». За результатами теоретичного і емпіричного дослідження зауважено, що успішність професійної діяльності психолога тісно взаємопов'язана з рівнем прояву синдрому професійного та емоційного вигорання, а також впливає на самопочуття фахівця допомагаючої професії та неминуче відображається на його стосунках з оточуючими, сім'єю. Виявлено та підкреслено необхідність подальшого вивчення професійного та емоційного вигорання фахівця психологічної сфери діяльності в реаліях сьогодення, а також обґрунтовано важливість психопрофілактичних та ресурсних заходів з психологами-психосоматологами, які вже мають чіткі ознаки професійного та емоційного вигорання.

Ключові слова: синдром професійного вигорання, синдром емоційного вигорання, фактори професійного вигорання, психолог, психосоматолог.

Постановка проблеми. В умовах сучасної соціально-політичної ситуації у країні особливої уваги потребують питання, що пов'язані з емоційно-психологічним станом психологів, оскільки від цього залежить ефективність виконання ними компетенцій, що є вкрай важливим у професійній діяльності. Особливо це важливо для тієї категорії психологів, що працюють із психосоматикою клієнтів під час карантинних заходів.

Аналіз літературних джерел показав, що активно досліджувалася проблема професійного та емоційного вигорання працівників системи охорони здоров'я, педагогів, психологів, соціальних працівників, менеджерів, військових та представників комунікативних професій загалом, але проблематика професійного вигорання у представ-

ників, що працюють з психосоматикою клієнта, є недостатньо висвітленою, хоч і актуальною.

Отже, важливого теоретичного та прикладного значення набуває поглиблене дослідження умов, особливостей професійної діяльності та проблематики професійного вигорання психологів, що працюють із психосоматикою, а також обґрунтування чинників їх професійного вигорання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Загальне вивчення феномену професійного вигорання було розпочато у другій половині ХХ століття та не втрачає актуальності та необхідності й у сьогоденні. З плином часу змінювалося тлумачення поняття професійного вигорання та підходи до його вивчення. Схематично можна виділити такі періоди дослідження феномену професійного вигорання:

I. Донауковий період, період описового осмислення: період до 1974 р., який репрезентовано описами проявів вигорання у художній літературі, біографічних та автобіографічних матеріалах.

II. Період початку наукового осмислення: дослідження феномену професійного вигорання бере початок у 1974 р. У наукових працях американського психіатра, основоположника клінічного підходу Г.Дж. Фройденберґера (H.J. Freudenberg) з'явився термін «вигорання», який тлумачили з позицій теорії стресу. Цей термін було запропоновано для характеристики психологічного стану здорових людей, які активно спілкуються з хворими клієнтами. На ранніх етапах дослідження цей термін визначався як стан втоми, виснаження з відчуттям власної непрофесійності та непотрібності, а список професій, які можуть бути схильними до емоційного вигорання, був незначним: медичні співробітники різних установ і різноманітних громадських добродійних організацій та товариств. У тому ж році С.Дж. Гінсбург вивчав хронічний стрес адміністраторів, який теж назвав «вигоранням персоналу».

У 1976 р. К. Маслач (C. Maslach), авторкою перших валідних та надійних методик психодіагностики феномену вигорання (burnout), було започатковано соціально-психологічний підхід, відповідно до якого вигорання тлумачиться як порушення психіки у межах норми, як стан із симптомами емоційного, розумового та фізичного виснаження. Тобто, burnout – результат проблем суб'єкта, що виникли у взаєминах у процесі професійної діяльності, стрижнем яких є криза ставлень до неї, а не психопатологічний синдром [10, с. 205–206]. Таке тлумачення професійного вигорання вивело його дослідників за межі професій «суб'єкт-суб'єктного» типу, адже взаємини колег та керівників з підлеглими функціонують практично в усіх видах професійної діяльності. У 1982 р. завдяки Р. Швабу список професій, схильних до професійного вигорання, розширюється [11]. Відтепер до групи фахового ризику належать: учителі, політики, менеджери, поліцейські, юристи.

III. Аналітико-експериментальний період (середина 1980-х рр. – 1992 р.). Зазначений період характеризується вивченням професійного вигорання як комплексу взаємопов'язаних симптомів та характеристик, розробкою відповідного психодіагностичного інструментарію; визначились нові підходи до його феноменології: результативний, процесуальний, синтетичний.

IV. Сучасний період. Період від початку 1992 р. до сьогодні. Професійне вигорання

вивчає широке коло дослідників і міжнародних організацій; синдром вигорання вноситься до «Міжнародної статистичної класифікації хвороб і споріднених проблем охорони здоров'я».

Зауважимо, що, хоча вважається, що період наукового вивчення феномена вигорання почався у 1974 р., вітчизняні вчені почали його дослідження ще у 20-х рр. ХХ ст., а зарубіжні – у 50-х рр. ХХ ст. Так, група науковців на чолі з А.С. Шафрановою (1923–1925 рр.) вивчала розвиток та динаміку працездатності педагогічних працівників і охарактеризувала ряд умов та латентні особистісні фактори (чинники), які яскраво впливають на формування та розвиток «психічної втоми». З 1956 р. теоретичним підґрунтям переважної більшості досліджень вигорання стала теорія стресу Г. Сельє, яку розвинули його послідовники. Так, загальний адаптаційний синдром вивчали Р.С. Лазарус, Р.Г. Розенман, М. Фрідман тощо, «ларвовану депресію» («депресію виснаження»), яку часто тлумачать як синдром вигорання, – Д. Бек, П. Кіельхольц та інші науковці.

Використання багатьма авторами поняття «професійне вигорання» підкреслює роль професійної діяльності у виникненні названого феномену та його негативний вплив на рівень і показники працездатності особистості, задоволеності фахівців роботою та взаєминами в колективі. Окрім того, слід зазначити, що в психології існує досить поширений підхід, згідно з яким усі перераховані вище терміни використовуються як синоніми.

Зазначимо, що саме такий термін, як професійне вигорання, і використовується більшістю українських організаційних психологів (Т.В. Грубі, Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушка, Ю.Г. Ковровський тощо) у процесі дослідження цього явища. Аналіз різнопланової літератури показав, що на сучасному етапі розвитку наукової думки феномен вигорання досліджується в психології стресу та стресових станів (як результат стресу), в межах психології професійної діяльності фахівця (як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (як стан фізичного і психічного виснаження). Останнє може виникати в результаті довготривалого перебування в негативних, емоційно напружених ситуаціях або обставинах. Також це можливо у молодого фахівця, який не використовує у своїй роботі супервізію, інтервізію та особисту терапію.

За останні 45 років було видано близько трьох тисяч публікацій з питань емоційного вигорання та виділено близько ста симптомів, пов'язаних з емоційним вигоранням закордонними психологами.

Дослідження синдрому «професійного вигорання» не оминають проблеми встановлення та класифікації детермінаційного ряду, тобто системи тих факторів, що гальмують розвиток феномену. Серед різноманітних соціально-психологічних та особистісних чинників Н.Є. Водоп'янова, А.А. Серебрякова, О.С. Старченкова виокремлюють три основні групи, що містять ризик синдрому «вигорання»: особистісні, ситуативні і професійні [2]. Особистісні детермінанти – незахищеності, соціально-економічної нестабільності, соціальної та міжособистісної ізоляції; неконструктивні моделі поведінки; висока мотивація влади; слабка «Я-концепція», низька професійна мотивація. Ситуативні чинники – соціальне порівняння й оцінка інших, несправедливість, нерівність взаємин, негативні, напружені або «холодні» стосунки з колегами і підлеглими тощо. Професійні фактори – когнітивно складні комунікації, емоційно насичене ділове спілкування, необхідність постійного саморозвитку і підвищення професійної компетентності, адаптація до нових людей, змінні професійні ситуації, пошук нових рішень, самоконтроль і вольове рішення, нецікава робота, відсутність готових рішень, необхідність творчого пошуку тощо.

Отже, синдром «професійного вигорання» – один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності. Цей термін – загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи. Певний ряд чинників і факторів можуть спричинити виникнення у фахівця певний неприємний та тривожний стан емоційного напруження, фізичного та психічного виснаження, професійних стресів тощо.

Будь-який негативний та руйнівний вплив професійної діяльності на особистість працівника (фахівця) може довести до появи та розвитку такого феномену, як професійне вигорання. Внаслідок чого поступово відбувається розчарування та зневіра в професії, зменшується професійна та особиста мотивація, з'являються невротичні поведінкові реакції, психічні функціональні розлади, дисбаланс та різні психосоматичні захворювання. Синдром професійного вигорання зазвичай виникає на тлі глибокого стресу, а також унаслідок накопичення негативних емоцій, завмирання і призводить до емоційного виснаження особистості і фахівця.

Дослідженням проблематики професійного вигорання та гармонізації професійної діяльності психолога на теренах нашої держави займаються Н.М. Булатевич, Н.В. Грисенко, Е.Л. Носенко,

Ю.П. Жогно, О.М. Знанецька, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова, К.О. Малишева та інші науковці.

Так, Т.В. Зайчикова [5] виокремила три групи детермінант професійного вигорання – соціально-економічні, соціально-психологічні та індивідуально-психологічні. Крім того, К.О. Малишева [6] вивчила три групи критеріїв розвитку вигорання – індивідуальні, організаційні та чинники, пов'язані зі специфікою професійних взаємостосунків.

Отже, до індивідуальних факторів виникнення професійного вигорання належать: загальні соціально-демографічні характеристики (стать, вік, професійна освіченість, досвід і стаж професійної діяльності), особистісні характеристики фахівця (конфліктність, витривалість, локус-контроль, емоційність, стиль подолання фруструючої ситуації, стриманість, продуктивність самооцінки тощо) [5; 6; 8]. Також була встановлена залежність інтенсивності професійного вигорання від особливостей життєвих стратегій працівника.

Постановка завдання. Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні фактори професійного вигорання психологів що працюють з психосоматикою. Завдання дослідження: вивчити основні підходи до вивчення феномену професійного вигорання у психологічній науці; здійснити теоретичний аналіз основних груп факторів, що зумовлюють професійне вигорання у психологів та емпірично дослідити особливості проявів професійного вигорання у психологів (психосоматологів). У реалізації мети статті використано комплекс методів дослідження: теоретичні (аналіз психологічної літератури; систематизація, узагальнення, структурування даних) задля з'ясування сутності професійного вигорання як феномена та виявлення теоретичних підходів до пояснення його чинників; емпіричні з метою дослідження рівня та особливостей прояву професійного вигорання у психологів-психосоматологів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичний матеріал дослідження може стати корисним у розробці та модернізації курсів «Організація психологічної служби», «Психологія стресу», «Психологія професійного становлення особистості», «Практикум з розвитку та збереження психологічного здоров'я» тощо. Практичне значення дослідження полягає в розширенні уявлень про наукову проблему, а також у розробці моделі чинників професійного вигорання психологів, що працюють із психосоматикою.

Під час нашого дослідження ми врахували, що під час психологічного консультування психолог

враховує тісний зв'язок між психічним станом людини та його фізичними проявами у різних симптомах. Психосоматичні симптоми виникають, коли емоції та слова не проговорюються, коли асоціальні думки, фантазії, прагнення переходять у несвідоме, а потім впливають на загальний стан організму людини у вигляді конкретних симптомів: головний біль, кашель, свербіж тощо. Це, в свою чергу, впливає на психоемоційний стан фахівця психолога-психосоматолога, що може призвести до професійного вигорання.

Серед розглянутих факторів (Т.В. Зайчикової [5] та К.О. Малишевої [6]), що гіпотетично в комплексі можуть призвести до професійного вигорання психолога-психосоматолога, ми виділили такі типи чинників:

- Біологічні – включають такі фактори навколишнього середовища, як температура, освітлення, волога, задуха тощо;

- Медичні – стан здоров'я фахівця, загострення хронічних захворювань під дією факторів навколишнього середовища та психологічного стресу;

- Психологічні – пристосування особистості до умов діяльності, високого рівня відповідальності;

- Соціальні – пристосування до умов нового для особистості соціального інституту, комунікація з іншими членами колективу, конфлікти в колективі, несхвальне відношення сім'ї та близьких до діяльності фахівця;

- Матеріальні – недостатнє грошове забезпечення, відсутність власного житла та/або відсутність можливості винаймати орендоване житло/кабінет.

Це далеко не повний список стресогенних факторів, які, крім того, посилюються постійним тиском та вимогливістю з боку адміністрації, необхідністю засвоєння нових положень та кваліфікаційних вимог до діяльності. Зміст та умови професійної діяльності, особливості її об'єкта та організації трудового процесу визначають характер функціонального стану організму людини та як результат – ефективність і якість її професійної та кваліфікованої діяльності.

За умов ускладнення змісту і процесу професійної та кваліфікованої діяльності людини погіршується діяльність системи управління, що призводить до виникнення вірогідних патологій, відхилень, ексцесів, порушень, збоїв. Імовірність виникнення відхилень та патологій у процесі професійної діяльності значно зростає, коли людина знаходиться в особливих, незвичних умовах із високою вірогідністю стресових станів.

Професійне вигорання виникає при певних умовах: коли внутрішні й зовнішні вимоги постійно переважають над психологічними і матеріальними ресурсами, через що у фахівця надання психологічних порушується стан рівноваги та балансу функціонування систем управління власною діяльністю.

На розвиток та формування у працівника професійного вигорання впливає комплекс та певне поєднання детермінант, що є взаємопов'язаними, хоча умовно й розподіляються на три групи – професійні, організаційні, індивідуальні.

Доведено, що професійне вигорання є винятково небезпечним, оскільки впливає на всі сфери життєдіяльності людини та без проведення профілактичної роботи здатне швидко прогресувати. Синдром вигорання проявляється перш за все в ситуаціях, коли потрібна міжособистісна взаємодія. Професія психолога в цьому аспекті найбільш показова [4]. Дослідження останніх років показали, що феномен «професійне вигорання» має яскраві негативні наслідки не лише на професійну діяльність фахівця, а й негативно впливає на різні сфери життя особистості: на сімейні стосунки, особисті взаємини тощо. Починаються з'являтися конфліктні ситуації не тільки зі співробітниками, але й удома, в сім'ї [3; 9]. Крім цього, наслідки синдрому вигорання проявляються не тільки на рівні окремого співробітника, але і на рівні всієї організації в цілому. Синдром вигорання має ряд певних, задалегідь визначених ознак та характеристик:

- психофізичні прояви – відчуття сталої втоми вранці та протягом певного часу, зниження сприйняття і реактивності у зв'язку зі змінами зовнішнього середовища, загальна слабкість, зниження рівня активності;

- соціально-психологічні прояви – байдужість, апатія, нудьга, смуток, пасивність, безініціативність, хаос і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості), підвищена роздратованість та нестриманість поведінкових реакцій на незначні події тощо;

- поведінкові прояви – почуття марності, скептицизм, невіра в поліпшення, зниження енергії та ентузіазму до професійної діяльності та праці взагалі, байдужість до результатів, апатія, зловживання алкоголем, збільшення кількості часу паління, застосування слабких наркотичних засобів [1].

На момент написання статті науковцями було виділено понад 100 факторів синдрому професійного вигорання, причому, вони виникають поступово – збільшуючись у прогресії. Саме така

особливість і ускладнює постановку правильного діагнозу для лікування або корекції. Синдром трансформується і може об'єднувати декілька стадій, які характеризуються різким переходом від звичайної втоми до розчарування, апатії та навіть повної втрати інтересу та зацікавленості до своєї професійної діяльності, яка раніше надихала. Також психологічні дослідження в різних країнах світу демонструють те, що синдром емоційного вигорання проявляється і у студентів старших курсів [10].

Найпопулярнішими є такі три стадії досліджуваного синдрому:

1. Невротична реакція, стан виснаження нервової системи, знижена інтелектуальна й фізична працездатність.

2. Спостерігається невротичний розвиток, різка зміна поведінки щодо своєї роботи аж до огиди. Людина стає асоціальною, звичайна розмова часом стає неможливою.

3. Стійкі зміни особистості, які можуть перетворюватися на професійну деформацію. Симптомами є жорсткість, агресія та хамство [1].

Прояви симптомів будь-якої із стадій професійного та емоційного вигорання мають негативний вплив на професійну діяльність психолога. До ефективних психодіагностичних методик виявлення професійного та емоційного вигорання, що можуть використовуватись психологами належать: «Методика діагностичного анкетування К. Маслач – Maslach Burnout Inventory (МВІ)»; методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга; Методика діагностики емоційного вигорання В.В. Бойка; методика «Визначення психічного “вигорання” О.О. Рукавішнікова»; методика «Оцінка власного потенціалу “вигорання” Дж. Гібсона»; методика «Синдром “вигорання” в професіях системи “людина-людина” Г.С. Нікіфорова» тощо. Для дослідження професійного вигорання психологів, що працюють із психосоматикою клієнта, нами було використано перші чотири методики.

Узагальнивши результати за трьома зазначеними показниками за Методикою діагностичного опитування К. Маслач (МВІ) (рівень емоційного виснаження, рівень деперсоналізації, рівень редукції особистих досягнень) ми отримали такі результати стосовно загального рівня вигорання:

– Низький рівень вигорання було виявлено у 16,67% респондентів;

– Середній рівень вигорання було виявлено у 33,33% досліджуваних;

– Високий рівень було виявлено у 50% від загальної кількості учасників дослідження.

Окрім того, за результатами наведеного опитування можна стверджувати, що найпоширенішим фактором професійного вигорання є деперсоналізація, оскільки високий рівень деперсоналізації виявлено у 66,67% опитаних психологів.

Також було використано методику «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга, яка дає змогу визначити рівні прояву синдрому: високий, середній та низький.

– Низький рівень прояву синдрому вигорання було виявлено у 50% респондентів;

– Середній рівень прояву синдрому вигорання було виявлено у 25% від загальної кількості опитаних;

– Високий рівень прояву синдрому вигорання було виявлено так само у 25% опитаних психологів (психосоматологів).

Така відмінність результатів дослідження за діагностичним опитувальником К. Маслач (МВІ) та за методикою «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга може бути зумовлена як індивідуальними особистісними властивостями учасників дослідження, так і різними фазами формування «емоційного вигорання». Ця методика дає змогу встановити, на якій фазі формування «емоційного вигорання» (на першій – «напруження», на другій – «резистенції» чи на третій – «виснаження») перебуває психолог. Визначити ці фази нам допомогла популярна психодіагностична методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко. Ця методика є найбільш комплексною і максимально потенційною щодо детального й системного аналізу міри вираженості 20 симптомів синдрому «вигорання».

Теоретично, зважаючи на симптоматику, можна засвідчувати, що вираженість першої фази вигорання за методикою В.В. Бойко «напруження» є тотожною до «рівня редукції професійних досягнень» за К. Маслач; другої фази «резистенції» – до «рівня емоційного виснаження»; а вираженість третьої фази «виснаження» – до «рівня деперсоналізації» за К. Маслач.

Проаналізувавши окремо кожну відповідь, було виявлено, що ті 50% психологів, у яких було виявлено низький рівень прояву вигорання, мають несформовані фази напруження та резистенції або ж знаходяться у фазі їх формування.

Для більш точних даних була використана діагностика О.О. Рукавішнікова на Визначення психічного «вигорання». Вона дає повноцінну можливість дослідити та виявити прояви досліджуваного феномену за такими основними ознаками: психоемоційне виснаження; особистісне віддалення; професійна мотивація.

Теоретично можна стверджувати, що показник «психоемоційне виснаження» за методикою О.О. Рукавішнікова відповідає показнику «емоційне виснаження» за методикою К. Маслач, показник «особистісне віддалення» – показнику «деперсоналізація», а показник «професійна мотивація» – показнику «редукція особистих досягнень».

Узагальнивши результати за трьома зазначеними показниками методики (рівень емоційного виснаження, рівень деперсоналізації, рівень редукції особистих досягнень), ми отримали такі результати стосовно загального індекса вигорання:

– Вкрай низький загальний індекс вигорання було виявлено у 8,33% від загальної кількості опитуваних;

– Низький загальний індекс вигорання було виявлено у 8,33% від загальної кількості опитуваних;

– Середній загальний індекс вигорання – у 33,33% від загальної кількості;

– Високий загальний індекс вигорання – у 33,33% від загальної кількості;

– Вкрай високий загальний індекс вигорання було виявлено у 16,67% від загальної кількості опитаних психологів, що працюють із психосоматикою клієнтів.

Результати проведених психодіагностичних методик та психодіагностичної бесіди з респондентами показали, що психологи, які мають синдром професійного та емоційного вигорання на високому рівні, схильні робити велику кількість помилок у консультуванні, в результаті чого можуть надавати клієнтам неякісну психотерапевтичну допомогу. Загалом результати теоретичного і емпіричного дослідження дають змогу стверджувати, що синдром професійного та емо-

ційного вигорання негативно впливає на відчуття задоволеності від професійної діяльності та знижує якість надання психолого-консультативних послуг населенню психосоматологом.

Висновки. Для узагальнення результатів ми порівняли результати всіх трьох зазначених вище методик (К. Маслач, Дж. Грінберга, О.О. Рукавішнікова). Низький рівень вигорання було виявлено у 16,67% досліджуваних (К.Маслач); Низький рівень прояву синдрому вигорання було виявлено у 50% респондентів (Дж. Грінберг); Низький (вкрай низький + низький) загальний індекс вигорання було виявлено у 16,67% досліджуваних (О.О. Рукавішніков). Середній рівень вигорання було виявлено у 33,33% респондентів (К.Маслач); Середній рівень прояву синдрому вигорання було виявлено у 25% досліджуваних (Дж. Грінберг); Середній загальний індекс вигорання було виявлено у 33,33% опитаних (О.О. Рукавішніков). Високий рівень було виявлено у 50% досліджуваних (К. Маслач); Високий рівень прояву синдрому вигорання було виявлено у 25% опитаних (Дж. Грінберг); Високий (вкрай високий + високий) загальний індекс вигорання було виявлено у 50% від загальної кількості учасників дослідження.

Отже, найбільш однорідними є результати, отримані за показниками середнього рівня вигорання, а найбільш численними – результати, отримані за показниками високого рівня вигорання психологів. Тож можна стверджувати, що проблематика професійного вигорання актуальна для більшості психологів-психосоматологів, а отже, існує необхідність у розробці профілактичних заходів та обов'язкове запровадження в професійну діяльність фахівця особистої терапії, супервізії та інтервізії.

Список літератури:

1. Білера Н.В. Основні напрями профілактики синдрому професійного вигорання у військовослужбовців. Медицина третього тисячоліття : матеріали міжвузівської конференції молодих вчених та студентів, Харків : ХНМУ, 22–24 січня 2018 р. С. 285.

2. Водопьянова Н.Е. Синдром профессионального выгорания в управленческой деятельности. *Вестник СПбГУ*, 2008. Сер. 6. Вып. 2. № 13, с. 83–91.

3. Дьоміна Г.А. Конфлікт як причина посттравматичного стресу. Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни : міжнародне науково-практичне видання. Варшава-Київ : ПАН Гнозис, 2018. Том I, с. 225–234.

4. Дьоміна Г.А. Психологічні особливості розвитку вольових якостей майбутніх фахівців соціальної сфери. *Вісник інституту розвитку дитини*. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія : Збірник наукових праць. Київ, 2014. Вип. 31, с. 118–123.

5. Зайчикова Т.В. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. Київ, 2020. Вип. 11 (56), с. 57–56.

6. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003, 16 с.

7. Мельничук О.Б. Основи психоконсультування та психокорекції Навчальний посібник для студентів подвійних спеціальностей із спеціальністю «Практична психологія» та спеціалізацією «Соціально-психологічна реабілітація». Київ : Каравела, 2015. 390 с.
8. Domina G. Conflicts as a cause of post-traumatic stress. *European Humanities Studies: State and Society. Europejskie Studia Humanistyczne: Państwo i Społeczeństwo. Poland-Ukraine*, 2018. Issue 1(I), pp. 78–88.
9. Melnychuk O. The psychological peculiarities of the emotional intelligence of future social sphere professionals. *The advanced science journal*, 2015, pp. 107–112.
10. Schaufeli, W.B. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 2009. Vol. 14. № 3, pp. 204–220.
11. Schwab, R.L. Perceived role conflict, role ambiguity, and teacher burnout. *Educational Administration Quarterly*, 1982. Vol. 18 (1), pp. 60–74.

Domina G.A., Melnychuk O.B. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT OF PSYCHOLOGISTS-PSYCHOSOMATOLOGISTS

The professional activity of a psychologist-psychosomatologist can be attributed to psychologically difficult modern activities, considering the global pandemic and the growth of unstable mental state of the population. Therefore, the syndrome of burnout among psychologists is an urgent problem today. This problem has been studied in Ukraine not so long ago, as a result, significant and deep empirical scientific evidence data are lacking in modern psychological science. Every researcher, studying this topic, is aware of its relevance and practical significance for modern science and practice (professional activity). The article emphasizes the urgency of the problem of professional burnout of a psychologist-psychosomatologist. The essence of the syndrome of professional burnout as an emotional state (experiencing emotional discomfort) is analyzed. The approaches of scientists to the factors influencing the appearance of occupational burnout are analyzed. With the help of a set of empirical psychodiagnostic methods the level of development and peculiarities of the manifestation of professional burnout of psychosomatologists are investigated in the conditions of quarantine measures. The study was conducted using a battery of psychodiagnostic techniques: “Methods of diagnostic questionnaire by K. Maslach – Maslach Burnout Inventory (MBI)” ; the method of “Study of burnout syndrome” by J. Greenberg; Methods of diagnosing emotional burnout by V.V. Boiko; the method of “Determination of mental burnout” by O.O. Rukavishnikov. According to the results of theoretical and empirical research, it is noted that the success of a psychologist’s professional activity is closely related to the level of professional and emotional burnout, as well as affects the well-being of the helping profession and inevitably affects his relationships with others, family. The need for further study of professional and emotional burnout of a specialist for psychological assistance to the population in the current realities of today is identified and emphasized, and the importance of psychoprophylactic and resource measures with psychologists-psychosomatologists, who already have clear signs of professional and emotional burnout, is presented an argument for.

Key words: burnout syndrome, emotional burnout syndrome, burnout factors, psychologist, psychosomatologist.