

УДК 159.98

<https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-80-83-88>

**ОЛЕНА МИКОЛАЙЧУК**  
orcid.org/0000-0001-9208-7665  
mykolaichukolena@ukr.net  
науковий співробітник  
Військовий інститут  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
вул. Ю. Здановської 81, м. Київ

## ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

У статті представлено структуру та зміст програми корекції професійного вигорання військовослужбовців. Мета та завдання програми були спрямовані на психоедукацію військовослужбовців стосовно причин та симптомів окресленого феномену, індукцію саморефлексії, зниження рівня емоційного напруження, відновлення емоційного ресурсу та формування психологічної стійкості. В якості емпіричного інструментарію було використано опитувальники «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон) (Maslach Burnout Inventory, MBI) та Burnout Assessment Tool (BAT). Основними методами досягнення завдань визначено: міні-лекції та інформаційні повідомлення, бесіди, мозкові штурми та дискусії, техніки когнітивно-поведінкової терапії, сеанси біосугестивної терапії тощо. Особливий акцент зроблено на вправах, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, результативності та відновлення ресурсного стану через техніки релаксації, дихальні практики та вправи на усвідомленість.

**Ключові слова:** програма корекції, вигорання, виснаження, психологічна стійкість, військовослужбовці.

**OLENA MYKOLAICHUK**  
Research Fellow Military Institute  
Taras Shevchenko National University of Kyiv  
Yu. Zdanovska Street, 81, Kyiv

## RATIONALE FOR A PROGRAM TO ADDRESS PROFESSIONAL BURNOUT AMONG MILITARY PERSONNEL IN THE ARMED FORCES OF UKRAINE

One of the pressing issues during the full-scale invasion of Ukraine is ensuring the mental health of military personnel, as they represent the most critical resource determining the combat readiness of the Armed Forces. This study addresses the necessity to develop and implement scientifically grounded training programs to mitigate and correct professional burnout. Burnout, characterized by exhaustion, depersonalization, and reduced professional efficacy, has been extensively studied by foreign and Ukrainian researchers in various professional contexts. However, specific training programs tailored to the unique challenges of military personnel during wartime remain scarce. The aim of this research was to develop, substantiate, and pilot a comprehensive training program designed to reduce burnout symptoms, enhance psychological resilience, and provide preventive strategies for military personnel. Methodologically, the study employed systematic and activity-based approaches. Data was collected through an empirical study involving military personnel from different specialties and ranks, identifying key burnout factors, protective components, and interrelations with cognitive and emotional characteristics. The resulting training program includes five structured sessions, totaling 30 academic hours, each focusing on different aspects of burnout: understanding the phenomenon, identifying stressors, managing symptoms, and developing effective coping mechanisms. Techniques such as mini-lectures, group discussions, brainstorming, art therapy, and biosuggestive therapy were employed. Notably, the "4:5:0" exercise was introduced as an innovative framework incorporating key burnout factors, recovery steps, and stress management practices. The program adheres to principles of voluntariness, confidentiality, and active participation, fostering a psychologically safe environment for personal and collective growth. Results indicate a significant reduction in burnout symptoms and improved mental well-being among participants. The program has been designed for flexible implementation in various military contexts, including recovery zones, training centers, and field conditions. It is recommended for integration into psychological training curricula for military psychologists, ensuring sustainable mental health practices within the Armed Forces of Ukraine.

**Key words:** correction program, burnout, exhaustion, psychological stability, military personnel.

Однією з важливих проблем в умовах повномасштабного вторгнення рф є питання підтримки та збереження психічного здоров'я військовослужбовців, оскільки наразі саме особовий склад є

найважливішим ресурсом Збройних Сил України, що визначає бездатність окремих підрозділів та бойову готовність військ загалом. Це обумовлює необхідність розробки та впровадження тренінгових програм, які б сприяли вирішенню цієї проблеми. Питання емоційного вигорання глибоко досліджують зарубіжні вчені Г. Дж. Фрейденбергер [10], М. Буріш [9], К. Маслач та С. Джексон [12], М. Лейтер [11], А. Пайнс [13], В. Шауфелі [14] тощо, з акцентом на предиктори, каузальні та кореляційні зв'язки цього синдрому з різними факторами. Українськими вченими цей феномен був широко вивчений у різних контекстах, зокрема, численними є дослідження емоційного вигорання в галузі правоохоронної діяльності (І. Андрух Т. Грубі, Т. Кодлубовська, А. Костюк, Л. Леженіна, С. Ларіонов, І. Приходько, Л. П'янківська, М. Яроменок та ін.), екстремальної та кризової психології (О. Блінов, В. Боснюк, Ю. Ковровський, С. Куфлієвський, В. Лефтеров, С. Миронець, О. Мірошниченко, Н. Оніщенко, Є. Потапчук, О. Сафін, О. Тімченко, О. Хайрулін та ін.), освітньо-педагогічної діяльності (Н. Грисенко, Ю. Жогно, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Т. Колтунович, М. Корольчук, А. Погрібна, Л. Тищук, Н. Чепелева та ін.), соціальної роботи (О. Главацька, В. Перхайло, Г. Рідкодубська, О. Романовська та ін.), діяльності медичних працівників (Е. Алтінтас С. Бержо, П. Білецький, Т. Вежновець І. Коваль, Ф. Лесаж, Л. Лотоцька, Д. Шкурупій та ін.) тощо. Стосовно проблеми розробки різних форм психологічної корекції синдрому, то саме у військовослужбовців обсяг дещо зростає. Генерал Олег Хайрулін запропонував комплекс загальних організаційних (адміністративних) та спеціальних заходів щодо профілактики цього синдрому у військовослужбовців, що являє собою континуум від удосконалення загальної професійно-психологічної компетентності посадових осіб керівного складу з метою забезпечення оптимального професійного навантаження, повноцінного відпочинку тощо до навчання способам саморегуляції психологічних станів окремих військовослужбовців (навчання методики стрес-менеджменту) та вдосконалення професійної кваліфікації психологів військових підрозділів [8].

Л. П'янківська пропонує здійснювати цілеспрямовану профілактику вигорання військовослужбовців на всіх рівнях, розпочинаючи від соціального (зовнішнього) та організаційного з підвищення престижу професії військовослужбовця, підвищення оплати праці, соціальної захищеності військовослужбовців до міжособистісного (покращення морально-психологічного клімату у військовому колективі, налагодження конструктивної взаємодії між військовослужбовцями) та особистісного (профілактичні заходи, спрямовані на самого військовослужбовця) [5]. Дослідники проаналізували основні рівні здійснення психологічного втручання (рівень особистості, колективу, підрозділу) для збереження та підтримки психічного здоров'я, але, разом з тим, відсутні спеціальні тренінгові програми для корекції професійного вигорання в умовах війни, адже підходи, організація та способи досягнення результату не повною мірою передають зміни, що відбулись, стосовно застосування військ та не відповідають сучасним вимогам до виконання військового обов'язку, які обумовлені повномасштабним вторгненням.

**Мета статті** полягає у висвітленні та апробації програми корекції професійного вигорання військовослужбовців в умовах повномасштабного вторгнення.

Під час підготовки статті були використані системний та діяльнісний підходи. Науково-методичними засадами обґрунтування побудови програми корекції та превенції вигорання слугують розробки, що розкривають технології створення тренінгів [4], а також його принципи та методики проведення [7].

Розробляючи програму, ми використовували результати констатувального експерименту. Аналіз отриманих емпіричних даних дав змогу встановити певні кореляційні зв'язки, основні фактори вигорання саме у військовослужбовців та загальний рівень поширеності цього феномену серед військовослужбовців різних військово-облікових спеціальностей і родів військ [3]. Було встановлено статистично значущі кореляції між фасетами вигорання та особистісними рисами позитивної та негативної валентності, когнітивними функціями тощо [2]. Визначено також основні захисні чинники, які можуть виконувати роль превентивних компонентів. Таким чином, розроблена програма акумулює в собі всі перераховані вимоги та має на меті зменшити негативні прояви вигорання та вивчити методи профілактики цього стану, розвинути психологічну стійкість, що дозволить ефективно виконувати бойові завдання з мінімальними витратами морально-психологічного потенціалу військовослужбовців. Методика проведення програми превенції й корекції синдрому професійного вигорання військовослужбовців ґрунтується на принципах поетапності розвитку групи й наступності в самопізнанні та самовдосконаленні учасників. Кожен наступний блок вправ є логічним продовженням попереднього, а в змістовому плані – підґрунтям наступного. Під час роботи в групі було враховано принципи добровільності, конфіденційності, активності та дослідницької позиції з обов'язковим створенням емоційно-комфортного, психологічно безпечного простору, щоб учасники змогли відчутти на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх в собі підтримувати й культивувати. Основними завданнями програми є: здійснення психоедукації стосовно феномену професійного вигорання; покращення усвідомлення власного емоційного стану; навчання військовослужбовців методам саморегуляції, розвитку стресостійкості

та психологічної гнучкості; зменшення негативних проявів вигорання та навчання методам профілактики цього стану.

Під час реалізації занять у межах психокорекційної програми використовувалися різноманітні методи, зокрема: міні-лекції, мозковий штурм, дискусії, ігрові техніки, арт-терапевтичні методики, біосугестивна терапія тощо. Міні-лекції та інформаційні блоки спрямовувалися на коротке й чітке подання інформації з визначеної тематики, забезпечення глибшого розуміння основних понять і теоретичну підготовку учасників до подальшої діяльності. Ці методи інтегрувалися в загальний тематичний контекст програми. Мозковий штурм слугував ефективним засобом для генерування ідей під час обговорення проблемних питань. Цей інструмент активізував когнітивні процеси та стимулював військовослужбовців до пошуку креативних, нестандартних рішень. Завдяки залученню учасників до спільного процесу пошуку виходу з ситуацій, мозковий штурм також сприяв підвищенню ефективності групової роботи. Дискусії використовувалися для аналізу конкретних практичних ситуацій та уточнення спірних питань. Вони допомагали військовослужбовцям краще зрозуміти проблему з різних точок зору, полегшували сприйняття нової інформації, а також створювали умови для рефлексії через аналіз особистих переживань. Такий підхід сприяв згуртованості групи та сприяв саморозкриттю учасників. Проективні методи допомагали розкрити потенціал учасників, знімали психологічне напруження, активізували увагу, уяву, когнітивну діяльність, ідеомоторні навички, сприяли творчим проявам та створювали невимущену атмосферу у групі. Арт-терапевтичні методики дозволяли звільнитись від зайвої напруги та дозволяли виробляти інші копінг-стратегії подолання стресу. Сеанси біосугестивної терапії, об'єднували вербальний та невербальний вплив за допомогою звуків природи, музики та спеціально розроблених фраз з метою корекції психосоматичних розладів, подолання наслідків хронічного стресу та відновлення психологічного комфорту та самопочуття.

Тренінгова програма складається із п'яти тренінгових сесій (табл.1). Кожна тренінгова сесія охоплює такі компоненти: а) інформаційно-смісловий (розкриває сутність феномену емоційного вигорання, психічного здоров'я тощо, їхнє значення, структуру та основні компоненти); б) діагностичний (забезпечує діагностичні процедури та підходи до аналізу отриманих даних); в) корекційно-розвивальний (спрямований на оволодіння прийомами і техніками посилення позитивної спрямованості психічного здоров'я. Обсяг тренінгової програми складається із 30 академічних годин. Кожна із тренінгових сесій складається із таких частин: вступ до тренінгової сесії, інформаційно-смісловий компонент, діагностичний компонент, корекційно-розвивальний компонент, завершення тренінгової сесії, відрізняючись наповненням відповідно до теми. Обсяг однієї тренінгової сесії складає 4 академічні години. Відповідно, обсяг п'яти тренінгових сесій складає 20 академічних годин. До обсягу основної частини тренінгу ще додається вступ до тренінгу (2 години) та завершення тренінгу (2 год). Ознайомлення з науково-обґрунтованими практичними рекомендаціями підтримки ментального здоров'я військовослужбовців становить 6 годин (2 теоретичних, 4 самостійне опрацювання).

Таблиця 1

**Тематичний план тренінгової програми**

Компоненти програми	Кількість годин		Всього
	Теоретичні	Практичні	
Вступ до тренінгу	0,5	1,5	2
Тренінгова сесія1 «Сутність та структура феномену професійного вигорання».	1	3	4
Тренінгова сесія 2 «Чинники вигорання та вплив на них. Вправа 4:5:0».	1	3	4
Тренінгова сесія 3. «Симптоми професійного вигорання у військовослужбовців і вплив на них».	1	3	4
Тренінгова сесія 4. «Здатність протидіяти професійному (емоційному) вигоранню військовослужбовців. Алгоритми «ВИГОРАННЯ» та «BURNOUT».	1	3	4
Тренінгова сесія 5. «Відновлення ментального здоров'я військовослужбовців. Профілактика вигорання».	1	3	4
Завершення тренінгу	0,5	1,5	2
Робота з практичними рекомендаціями	2	4	6
Загалом	8	22	30

У вступній частині програми необхідно було розкрити тему учасникам групи, познайомити їх між собою та допомогти встановити емоційний контакт, актуалізувати тему програми й озвучити очікуваний результат. Містить комбінацію вправ: «Знайомство», «Мое ім'я», «Моя основна модальність» (з метою налагодження взаємодії між учасниками групи, установлення дружньої атмосфери, покращення комунікації, розвитку креативності, покращенням самоусвідомлення, підвищення самооцінки).

Вправа «Вільна рука» у поєднанні з «Мозковим штурмом» та *Мультимедійна презентація*: «Мета та завдання тренінгу», яку використовують для визначення правил групової роботи, міжособистісної взаємодії, включаючи вирішення організаційних питань – тривалості роботи, кількості перерв тощо.

Тренінгові сесії поєднують роботу в малих групах з наступним міжгруповим обговоренням, проведення міні-лекцій. Діагностичний компонент долучає використання психологічного інструментарію у вигляді вдосконаленого програмного забезпечення з автоматичним підрахунком результатів опитування з метою швидкої інтерпретації результатів.

Окремої уваги заслуговує «Авторська Вправа 4:5:0». Назва вправи пов'язана з кодовим повідомленням, яке асоціюється у військовослужбовців з умовно спокійним станом або нормою, символізує ритм відновлення та містить основні кроки до здійснення цієї мети. Ключові компоненти у вигляді акроніму означають наступне – «4» – чотири фактори вигорання у військовослужбовців, які були визначені емпірично за допомогою факторного аналізу на двох незалежних вибірках у 180 та 404 військовослужбовці в різні часові періоди та на представниках різних військово-облікових спеціальностей [1; 2; 3]; «5» – п'ять кроків відновлення та «0» – Нульовий рівень стресу як ідеал, символізує стан внутрішньої рівноваги, до якого прагне будь-яка людина. Нуль також нагадує про «паузу», необхідну для відпочинку, перезавантаження та фокусування на теперішньому моменті. У вправі це практики усвідомленості, техніки «емоційного перезавантаження» та релаксація.

Вправа «Моніторинг стресових тригерів» дозволяє військовослужбовцям відстежувати, що саме викликає в них напругу та сприяє вигоранню. Це можуть бути конкретні завдання, певні ситуації або взаємодія з колегами. Після виявлення тригерів вони можуть працювати над розробкою плану для їх мінімізації або ефективнішого реагування на них. Використовують тест М. Люшера в адаптації Л.М. Собчик (модифікована версія для визначення прихованого конфлікту)[6], яка дає можливість визначити глибинні проблеми особистості, індивідуальні стилі та типи реагування, ступінь адаптації до життєвих та професійних умов комбатантів. Для закріплення рекомендовано ведення щоденника для фіксації моментів, коли відчувається вигорання, і ситуацій, що його провокують.

«Авторські алгоритми протидії вигоранню «ВИГОРАННЯ» та «BURNOUT» навчають можливості покроково протидіяти вигоранню, використовуючи визначені вище акроніми для діагностики та корекції власного психоемоційного стану.

Основні техніки когнітивно-поведінкової терапії для корекції вигорання допомагають навчитися ідентифікувати деструктивні патерни мислення та поведінки, змінювати їх на більш адаптивні, а також розвивати навички управління стресом і планування діяльності. Застосування персоналізованих інтервенцій допомагає виявляти когнітивні спотворення та здійснювати їхню корекцію. Для прикладу, вправа «Реконструкція мислення (Когнітивна реструктуризація)» полягає в тому, щоб допомогти людині ідентифікувати та змінити негативні автоматичні думки, які викликають напругу, тривогу або відчуття безнадійності. Військовослужбовець навчається усвідомлювати свої деструктивні думки та замінювати їх більш реалістичними й позитивними.

Вправа «Постановка реалістичних цілей» спрямована на навчання військовослужбовців встановлювати реалістичні цілі як в службовій діяльності, так і в повсякденному житті через визначення короткострокових та довгострокових цілей, поділ великих завдань на менші, визначення сильних і слабких сторін (SWOT-аналіз), навчання методу Pomodoro (робота протягом 25 хвилин з короткими перервами) для підтримання концентрації й зменшення втоми.

**Висновки.** Запропонована програма корекції та профілактики професійного вигорання військовослужбовців є науково обґрунтованим і практично апробованим інструментом, що спрямований на зменшення проявів цього синдрому, розвиток психологічної стійкості та адаптивних навичок. Розробка програми базується на сучасних теоретичних моделях професійного вигорання, емпіричних даних щодо ключових факторів вигорання серед військовослужбовців, а також адаптації кращих практик профілактики та корекції. Тренінгові сесії логічно структуровані та інтегрують різноманітні методики: психоедукацію, когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапію, релаксаційні вправи та біосугестивну терапію. Реалізація можлива на трьох рівнях надання психологічної допомоги від самодопомоги і взаємодопомоги до кваліфікованої в районах відновлення боєздатності, навчальних центрах тощо. Техніки можна використовувати в повному обсязі або частково залежно від стадій сформованості синдрому вигорання, психоемоційного стану військовослужбовців та часу, який може бути витрачений. Ураховуючи невеликий бюджет часу, її

можна легко імплементувати у програму психологічної підготовки на рівні загальної базової або фахової підготовки офіцерів-психологів. Таким чином, програма є перспективним підходом до збереження ментального здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України та може бути використана як основа для подальших досліджень і практичної реалізації у сфері військової психології.

### Література

1. Миколайчук О. М. Вимірювання рівня емоційного вигорання та його кореляції з коморбідними станами у військовослужбовців. *Журнал сучасної психології*. Запоріжжя: Запорізький національний університет, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024. №4. С. 42–51. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-4-5>.
2. Миколайчук О. М. Предиктори емоційного вигорання військовослужбовців: кореляційний аналіз особистісних та професійних факторів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2024. Т. 4(60). С. 31–38. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.60.31-38>.
3. Миколайчук О. М. Прогностичні фактори емоційного вигорання військовослужбовців в контексті рис особистості. *Габітус*. 2024. Т. 66. С. 194–202. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.31>.
4. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
5. П'янківська Л. В. Програма психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у курсантів: методичні рекомендації для психологів, що працюють з курсантами закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Київ: КОМПРИНТ, 2018. 78 с.
6. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге виправлене. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.
7. Тренінгові технології у навчанні та вихованні військовослужбовців: Навчально-методичний посібник / Т. Грицевич, О. Капінус, Т. Мацевко та ін. Львів: НАСВ, 2019. 405 с.
8. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців / за наук. ред. А. В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.
9. Burisch M., Schaufeli W. B., Maslach C., & Marek, T. In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout. *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. New York: Taylor & Francis, 1993. P. 75–93. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-7>
10. Freudenberger H. J. Burn-Out: The High Cost of High Achievement. Garden City: Anchor Press, 1980.
11. Leiter M. P. Burnout as a developmental process: Consideration of models. *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. 1993. P. 237–250. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-18>.
12. Maslach C., & Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>.
13. Pines A., & Aronson E. Career Burnout: Causes and Cures. Free Press, 1988.
14. Schaufeli W., De Witte H., & Desart S. Manual Burnout Assessment Tool (BAT). 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>.

### References

1. Khairulin O. M. Psykholohiia profesiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtziv [Psychology of Professional Burnout in Military Personnel] / Ed. by A. V. Furman. Ternopil: TNEU, 2015, 220 p.
2. Mykolaichuk O. M. Vymiriuvannia rivnia emotsiinoho vyhorannia ta yoho koreliatsii z komorbidnymy stanamy u viiskovosluzhbovtziv [Measuring the Level of Emotional Burnout and Its Correlation with Comorbid Conditions in Military Personnel]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, 4, 42–51. Zaporizhzhia: Zaporizhzhia National University, H. S. Kostiuak Institute of Psychology NAPS of Ukraine, 2024 <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-4-5>.
3. Mykolaichuk O. M. Predyktory emotsiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtziv: koreliatsiinyi analiz osobystisnykh ta profesiinykh faktoriv [Predictors of Emotional Burnout in Military Personnel: Correlation Analysis of Personal and Professional Factors]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Viiskovo-spetsialni nauky*, 2024,4(60), 31–38. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.60.31-38>.
4. Mykolaichuk O. M. Prohnostychni faktory emotsiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtziv v konteksti rys osobystosti [Prognostic Factors of Emotional Burnout in Military Personnel in the Context of Personality Traits]. *Habitus*, 2024, 66, 194–202. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.31>.
5. Miliutina K. L. Teoriia ta praktyka psykholohichnoho treninhu: Navchalnyi posibnyk [Theory and Practice of Psychological Training: A Textbook]. Kyiv: MAUP, 2004, 192 p.
6. P'iankivska L. V. Prohrama psykholohichnoi profilaktyky syndromu «emotsiinoho vyhorannia» u kursantiv: Metodychni rekomendatsii dlia psykholohiv, shcho pratsuiut z kursantamy zakladiv vyshchoi osvity zi spetsyfychnymy umovamy navchannia [Program for Psychological Prevention of Emotional Burnout Syndrome in Cadets: Methodical Recommendations for Psychologists Working with Cadets of Higher Education Institutions with Specific Training Conditions]. Kyiv: KOMPRINT, 2018, 78 p.
7. Psykholohu dlia roboty. Diahnostychni metodyky: Zbirnyk [Diagnostic Techniques for Psychologists: Collection] / Ed. by M. V. Lemak, V. Yu. Petryshche (2nd ed.). Uzhhorod: Olexsandr Harkusha Publishing House, 2012, 616 p.

8. Treninhovi tekhnologii u navchanni ta vykhovanni viiskovosluzhbovtziv: Navchalno-metodychni posibnyk [Training Technologies in the Education and Upbringing of Military Personnel: A Methodical Guide] / T. Hrytsevych, O. Kapinus, T. Matsevko et al. Lviv: NASV, 2019, 405 p.
9. Burisch M., Schaufeli W. B., Maslach C., & Marek T. In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout // Professional burnout: Recent developments in theory and research. New York: Taylor & Francis, 1993. P. 75–93. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-7>
10. Freudenberger H. J. Burn-Out: The High Cost of High Achievement. Garden City: Anchor Press, 1980.
11. Leiter M. P. Burnout as a developmental process: Consideration of models // Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research. 1993. P. 237–250. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-18>.
12. Maslach C., & Jackson S. E. The measurement of experienced burnout // Journal of Organizational Behavior. 1981. 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>.
13. Pines A., & Aronson E. Career Burnout: Causes and Cures. Free Press, 1988.
14. Schaufeli W., De Witte H., & Desart S. Manual Burnout Assessment Tool (BAT). 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>.

УДК 364-786-056.83:159.98

<https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-80-88-96>

**ВЛАДИСЛАВ ШАХОВ**

<https://orcid.org/0000-0002-1069-9295>  
vshahov75@gmail.com  
кандидат психологічних наук, доцент,  
Маріупольський державний університет  
вул. Преображенська, 6, Київ

**ВОЛОДИМИР ШАХОВ**

<https://orcid.org/0000-0003-1535-2802>  
shahovu2016@gmail.com  
доктор педагогічних наук, професор,  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
вул. Острозького, 32, м. Вінниця

## ПРОФЕСІЙНА САМОСВІДОМІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У ДИНАМІЦІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*У статті представлено аналіз становлення професійної самосвідомості майбутніх психологів у динаміці фахової підготовки.*

*На підставі аналізу наукових джерел було доведено, що професійна самосвідомість постає значущою характеристикою особистісно-професійного становлення студентів-психологів, чинником успішності їхньої фахової підготовки й ефективності майбутньої професійної діяльності. В ході емпіричного дослідження було зафіксовано сприятливу динаміку зростання кількості майбутніх психологів з високим рівнем сформованості професійного Я-образу упродовж їхнього фахового навчання. Встановлено, що професійна самооцінка результату студентів-психологів має суттєві складності формування через розповсюдженість носіїв неадекватної самооцінки.*

**Ключові слова:** професійна самосвідомість, соціально-психологічні чинники становлення професійної самосвідомості студентів, Я-концепція, Я-образ, комунікативний самоконтроль, професійна самооцінка, потенціал професійної самооцінки.

**VLADYSLAV SHAKHOV**

Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor,  
Mariupol State University (Ukraine)  
Preobrazhenska St. 6, Kyiv

**VOLODYMYR SHAKHOV**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi  
State Pedagogical University,  
Ostrozhskogo str. 32, Vinnytsia

## PROFESSIONAL SELF-AWARENESS OF PSYCHOLOGIST STUDENTS IN THE DYNAMICS OF PROFESSIONAL TRAINING

*The article presents an analysis of the formation of professional self-awareness of future psychologists in the dynamics of professional training.*

*Based on the analysis of scientific sources, it was proven that professional self-awareness is a significant characteristic of the personal and professional development of psychology students, a factor in the success of their professional training and the effectiveness of future professional activity. Therefore, the study of the dynamics of professional self-awareness of future practical psychologists in the conditions of professional training allows us to identify the strengths and vulnerable aspects of the formation of this phenomenon, which became the primary subject of our empirical research.*

*A favorable dynamics of the growth of the number of future psychologists with a high level of formation of a professional self-image during their professional training was recorded. It was established that the professional self-assessment of the result of psychology students has significant difficulties in forming due to the prevalence of carriers of inadequate self-esteem.*

**Key words:** professional self-awareness, socio-psychological factors of formation of professional self-awareness of students, self-concept, self-image, communicative self-control, professional self-esteem, potential of professional self-esteem.