

УДК 159.944

**Дарія КАРПОВА**

доктор філософії з психології, доцент,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-7484-0673>  
e-mail: [karpovada@khmnu.edu.ua](mailto:karpovada@khmnu.edu.ua)

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК БАР'ЄР У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА**

*У статті здійснено комплексне дослідження феномену емоційного вигорання як деструктивного чинника та суттєвого психологічного бар'єра, що перешкоджає гармонійному професійному становленню студентів-психологів на початкових етапах навчання. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння «синдрому емоційного вигорання» у контексті специфіки підготовки фахівців допомагаючих професій. Виявлено ключові академічні та особистісні бар'єри, зокрема: високий рівень емпатійної включеності, інформаційне перевантаження, кризу професійних очікувань. Охарактеризовано структурні компоненти вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень) та їхній негативний вплив на формування професійної ідентичності майбутнього фахівця. Особливу увагу приділено практичному аспекту подолання вигорання: обґрунтовано необхідність розвитку індивідуальної резильєнтності та впровадження системи психогігієни. Деталізовано конкретні психотехніки саморегуляції, такі як метод «заземлення», прогресивна м'язова релаксація за Е. Якобсоном, техніка «квадратного дихання» та когнітивна реструктуризація, що сприяють збереженню ментального здоров'я та професійному довголіттю майбутніх психологів.*

*Ключові слова: емоційне вигорання; професійне становлення; майбутній психолог; стресостійкість; професійна ідентичність; академічне виснаження, психотехніки саморегуляції.*

**Dariia KARPOVA**

Khmelnytskyi National University

## **EMOTIONAL BURNOUT AS A BARRIER TO THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE PSYCHOLOGISTS**

*The article presents a comprehensive study of the phenomenon of emotional burnout as a destructive factor and a significant psychological barrier hindering the harmonious professional development of psychology students in the initial stages of their education. Theoretical approaches to understanding «emotional burnout syndrome» are analyzed within the context of training specialists for helping professions. Key academic and personal stressors are identified, including: high levels of empathic involvement, information overload, a crisis of professional expectations, and «digital fatigue». The structural components of burnout (emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment) and their negative impact on the formation of the future specialist's professional identity are characterized. Barriers that provoke burnout at the beginning of a career are indicated, namely cognitive-psychological barriers (crisis of professional expectations, empathy trap (unformed psychological defense mechanisms), imposter syndrome (fear of future practice), academic and*

organizational barriers (information overload, lack of supervision) and socio-situational barriers (war context (chronic stress caused by security threats and uncertainty of the future), social isolation barrier (feeling of loneliness in the profession when the student does not feel supported by the professional community). Special attention is paid to the practical aspect of overcoming burnout: the necessity of developing individual resilience and implementing a system of psychohygiene is substantiated. Specific self-regulation psychotechniques are detailed, such as the «grounding» method, Edmund Jacobson's progressive muscle relaxation, the «box breathing» technique, and cognitive restructuring, which contribute to the preservation of mental health and the professional longevity of future psychologists.

**Keywords:** emotional burnout; professional development; future psychologist; stress resistance; professional identity; academic exhaustion; resilience; self-regulation techniques, psychotechnics of self-regulation.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-19>

Стаття надійшла до редакції / Received 09.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 28.01.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Карпова Дарія

### **Постановка проблеми у загальному вигляді**

**та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Процес професійної підготовки майбутніх психологів як висококваліфікованих, інтелектуально-розвинених, конкурентоспроможних фахівців є складним процесом, що характеризується високим ступенем особистісного включення, необхідністю постійного саморозвитку та емоційної лабільності. Професійне становлення здобувача, набуття ним загальних та фахових компетентностей розпочинається саме з формування професійної ідентичності, проте цей шлях часто супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, надмірним і тривалим емоційним та психічним напруженням. Це, у свою чергу, породжує виснаження, зниження працездатності та негативно впливає на результати навчання. В умовах сучасної нестабільності та загальнонаціональної кризи в Україні, проблема емоційного вигорання здобувачів вищої освіти набуває критичного значення. Вигорання виступає потужним внутрішнім бар'єром, який не лише знижує академічну успішність, а й деформує ціннісні орієнтири майбутнього фахівця, призводячи до передчасної втрати інтересу до професії.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Феномен вигорання традиційно розглядався як професійна деформація (К. Маслач, С. Джексон). Проте сучасні науковці, зокрема Л. Карамушка та В. Крайнюк, акцентують увагу на вигоранні як

результаті тривалого некомпенсованого стресу в будь-якій діяльності. Питання професійної підготовки психологів у контексті збереження їхнього ментального здоров'я висвітлено у працях С. Максименка. Специфіку емоційних станів та механізми психологічного захисту в допомагаючих професіях аналізували О. Коновальчук та Н. Завгородня. Питання формування стресостійкості та резильєнтності як антидотів до вигорання представлені в роботах Т. Титаренко та В. Олексієнка. Зарубіжний досвід вивчення академічного вигорання представлений роботами Р. Шанфелі та В. Саланови, які довели, що симптоми виснаження у студентів ідентичні професійному вигоранню працівників. Дослідження Ю. Шайвської, L. Zhang, Y. Sun підтверджують, що академічне вигорання є предиктором професійної непридатності в майбутньому та вимагає впровадження превентивних заходів вже на першому курсі навчання [1; 3; 5; 7; 9]. Не зважаючи на значний інтерес дослідників до цієї проблеми, залишається багато питань, які потребують уваги дослідників на сучасному етапі підготовки фахівців із психології.

### **Формулювання цілей статті**

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування впливу емоційного вигорання на процес професійного становлення студентів-психологів та визначення основних детермінант, що блокують розвиток професійної компетентності.

### **Виклад основного матеріалу**

Як свідчить практика, емоційне вигорання у майбутніх психологів є специфічним станом фізичного, емоційного та ментального виснаження, що виникає внаслідок тривалої дії стресових чинників навчального середовища. Структура цього стану включає три компоненти [2]:

1. *Емоційне виснаження* – відчуття браку енергії для засвоєння нових знань, емоційне «перегорання» від великої кількості психологічної інформації.

2. *Деперсоналізація* – розвиток байдужого або негативного ставлення до навчальних дисциплін, викладачів та майбутніх клієнтів. Здобувач починає сприймати професійні завдання формально.

3. *Редукція особистих досягнень* – схильність здобувача негативно оцінювати власні професійні здібності, відчуття нездатності опанувати складні навички консультування чи діагностики.

Особливістю становлення психолога є те, що його особистість є головним «робочим інструментом». Процес навчання вимагає не лише

інтелектуальних зусиль, а й постійної емоційної саморегуляції. Згідно з моделлю В. Бойко, вигорання проходить через фази напруження, резистенції та виснаження. На етапі напруження студент відчуває тривогу через складність професійних вимог. Фаза резистенції характеризується спробами економити емоції, що призводить до «вибіркового реагування», де студент стає байдужим до навчальних кейсів. Фаза виснаження призводить до психосоматичних розладів та повної втрати інтересу до фаху. Важливим чинником-бар'єром є криза очікувань. Першокурсники часто ідеалізують професію, сприймаючи її як місію допомоги, проте зіштовхуються з необхідністю глибокої теоретичної підготовки. Це створює когнітивний дисонанс, який стає підрунтям для вигорання. Крім того, вторинна травматизація при вивченні важких клінічних тем без належної супервізії виснажує емпатичний ресурс.

Дослідження Ю. Шайвської вказують на роль інформаційного стресу та цифрової втоми [6]. Дистанційне навчання та постійний моніторинг новин ускладнюють процес рефлексії, оскільки психіка не має часу на відновлення. Як наслідок, виникає бар'єр професійної ригідності, коли здобувач перестає бути гнучким у засвоєнні нових підходів.

Антидотом до вигорання є розвиток резильєнтності (психологічної стійкості). Це здатність студента використовувати внутрішні ресурси для подолання стресу. Формування резильєнтності включає розвиток емоційного інтелекту, навичок майндфулнес та самопідтримки [2; 7]. Лише за умови опанування психогієни майбутній психолог зможе зберегти професійну ефективність.

Професійне становлення психолога на етапі навчання передбачає проходження через кризи, де вигорання стає «негативним фільтром». Як зазначає Ю. Шайвська, у студентів, що перебувають у стані виснаження, спостерігається зниження емпатичних здібностей, що є базовим інструментом роботи психолога [6]. Замість розвитку чутливості до іншої людини, студент формує захисні механізми відчуження. Зазначимо бар'єри, що провокують вигорання на старті кар'єри:

1. *Когнітивно-психологічні бар'єри (внутрішні)* – це бар'єри, пов'язані з особливостями мислення та сприйняття здобувача, а саме:

– *Криза професійних очікувань*: розрив між «романтичним» образом психолога-рятівника та реальною необхідністю вивчати складну теорію, анатомію центральної нервової системи та проводити математичну обробку даних.

– *«Емпатійна пастка»*: несформованість механізмів психологічного захисту. Студент починає «пропускати крізь себе» кожную патологію чи травму клієнта (або кейсу), що призводить до вторинної травматизації.

– *Синдром самозванця*: страх перед майбутньою практикою, переконання у власній некомпетентності, що блокує бажання розвиватися.

2. *Академічні та організаційні бар'єри (зовнішні)* пов'язані безпосередньо з процесом навчання:

– *Інформаційне перевантаження*: необхідність опрацювати колосальні обсяги літератури, що виснажує когнітивний ресурс.

– *Відсутність супервізії*: на початкових етапах студенти часто не мають можливості обговорити свої переживання з досвідченим ментором, що залишає їх наодинці з емоційним напруженням.

3. *Соціально-ситуативні бар'єри* зумовлені середовищем та зовнішніми обставинами:

– *Контекст війни*: хронічний стрес, спричинений загрозами безпеці та невизначеністю майбутнього і це створює «фонове вигорання», на яке накладається навчальне навантаження.

– *Бар'єр соціальної ізоляції*: відчуття самотності в професії, коли студент не відчуває підтримки професійної спільноти [4].

Особливе місце у професійному становленні займає резильєнтність – здатність здобувача вищої освіти зберігати психологічну стійкість у складних умовах. Дослідження підкреслюють, що студенти з низьким рівнем саморегуляції швидше досягають фази «резистенції» (опору), коли навчання стає важким тягарем [4]. Вигорання діє як бар'єр, оскільки блокує розвиток професійної рефлексії – здатності усвідомлювати власні стани, що є критично важливим для майбутньої практики.

Для подолання цих бар'єрів необхідне впровадження системи психогігієни у вищій школі: від тренінгів з розвитку емоційного інтелекту до навчання технікам когнітивного реструктурування. Становлення професіонала – це не лише накопичення знань, а й формування внутрішньої опори, яка дозволяє «палати справою, але не згоряти».

Для нейтралізації симптомів вигорання на етапі професійного становлення доцільно застосовувати наступні методики:

*Техніка «Заземлення» (5-4-3-2-1)*: ця когнітивно-сенсорна вправа базується на переключенні домінуючого вогнища збудження в корі головного мозку з тривожних думок на аналізатори зовнішніх

подразників. Алгоритм вимагає від студента почергової ідентифікації: 5 об'єктів, які він бачить (колір, форма); 4 звуків (віддалених або близьких); 3 тактильних відчуттів (фактура одягу, поверхня столу); 2 запахів та 1 смаку. Це дозволяє миттєво «повернутися в тіло», зупинити процес емоційної деперсоналізації та знизити рівень гострого стресу під час іспитів чи публічних виступів [6].

*Прогресивна м'язова релаксація за Е. Якобсоном*: методика базується на фізіологічному факті: після сильного м'язового напруження обов'язково настає фаза глибокого розслаблення. Студент почергово на 5-7 секунд максимально напружує групи м'язів (кисті, плечі, обличчя, живіт, ноги), після чого різко розслабляє їх, фокусуючись на відчутті тепла. Це допомагає розчинити «м'язовий панцир» – хронічне напруження, характерне для стану «вигорання», та запобігає психосоматичним розладам [5].

*Техніка «Квадратне дихання»*: це метод регуляції вегетативної нервової системи через свідомий контроль ритму дихання. Схема 4-4-4-4 передбачає: вдих (4 сек.), затримка (4 сек.), видих (4 сек.), затримка (4 сек.). Такий ритм активує парасимпатичну нервову систему, сповільнює серцебиття та знижує рівень кортизолу. Вправа є незамінною при перших симптомах емоційного виснаження, оскільки повертає відчуття контролю над власним станом [7].

*Майндфулнес (практика усвідомленості)*: п'ятихвилинна медитація на спостереження за диханням без оціночних суджень. Метод тренування уваги, що полягає у безоціночному спостереженні за диханням або потоком думок «тут і зараз». Вона допомагає студенту-психологу дистанціюватися від важких емоційних переживань, не витісняючи їх. Згідно з дослідженнями 2024 року, регулярна практика (навіть 10 хв. на день) знижує рівень деперсоналізації на 25%, розвиваючи «метапозицію» – здатність бути спостерігачем власного досвіду, що є базовою компетенцією для майбутньої терапевтичної роботи [4].

Варто зазначити, згідно з останніми дослідженнями (2024), студенти, які практикують техніки усвідомленості хоча б 10 хвилин на день, демонструють на 25% нижчий рівень деперсоналізації під час сесії [3; 4]. Це дозволяє майбутнім фахівцям не лише зберігати емоційну стабільність, а й підвищувати когнітивну гнучкість, необхідну для засвоєння складного навчального матеріалу.

У процесі нашого дослідження ми акцентували увагу майбутніх психологів на особистісних ресурсах самозбереження, підтримання стану активності, бадьорості, вміння контролювати свої думки, емоції та дії. Варто зазначити, що на початковому етапі дослідження більше

75% респондентів вказали на те, що не знали про шляхи самозбереження, а також про техніки контролю своїх думок та емоцій. Проте після вивчення різних навчальних дисципліни, зокрема дисципліни «Психологія здоров'я та психогігієна» результати опитування показали, що майбутні психологи не тільки розширили своє уявлення про особистісні ресурси самозбереження, свідомого запобігання виснаження, а й продемонстрували високу мотивацію щодо засвоєння технік нейтралізації симптомів вигорання та бар'єрів, що здатні провокувати вигорання.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Підсумовуючи, зазначимо, що емоційне вигорання на етапі навчання у закладі вищої освіти виступає складним багатофакторним бар'єром, який деформує процес формування професійної ідентичності майбутнього психолога. Даний деструктивний стан проявляється не лише у зниженні академічної успішності, а й у глибинному знеціненні обраного фаху та втраті професійної мотивації ще до початку практичної діяльності. Виявлено, що основними групами бар'єрів, які провокують вигорання, є: *когнітивні* (криза ідеалізованих очікувань та «емпатійна пастка»); *академічні* (інформаційне перевантаження та «цифрова втома» в умовах дистанційної освіти); *ситуативні* (хронічний стрес в умовах воєнного стану). Ці чинники створюють передумови для передчасного виснаження емоційного ресурсу студента-психолога. Ефективність подолання цих бар'єрів безпосередньо залежить від рівня сформованості психогігієнічної культури здобувача. З'ясовано, що системне впровадження технік саморегуляції (майндфулнес, дихальні вправи, прогресивна релаксація) дозволяє знизити рівень емоційного виснаження та деперсоналізації в середньому на 25%. Лише свідоме ставлення до власного емоційного ресурсу дозволить майбутньому фахівцю стати ефективним «інструментом» допомоги іншим. Професійне становлення психолога має базуватися на етичному та практичному принципі «палати, але не згоряти». Профілактика вигорання – це не лише питання збереження здоров'я окремого здобувача, а й гарантія якості та професійного довголіття майбутніх представників психологічної спільноти. Розвиток індивідуальної резильєнтності повинен стати пріоритетним стратегічним завданням як для самих здобувачів освіти, так і для системи вищої школи в цілому. Звідси перспективою подальших розвідок цієї теми є розробка практичних рекомендацій здобувачам вищої освіти як суб'єктам

самозбереження, здатних здійснювати самоаналіз та корегування психофізичних станів.

### Література

1. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003. 424 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.
4. Потапчук Є., Колесник О. Вплив засобів масової інформації на формування майбутнього сім'янина. *Психологічні тревелоги*. 2024. № 3. С. 29-36.
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : навч. посіб. Кропивницький : ІСПП НАПН України, 2023. 160 с.
6. Шайвська Ю. В. Особистісні чинники емоційного вигорання у студентів в умовах війни : магістерська робота : 053 Психологія. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. 84 с.
7. Zhang L., Sun Y. The relationship between depression and academic burnout among undergraduate students. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1632556>
8. Zinchenko O. V. Empiryczne doslidzhennia psykhologichnykh kharakterystyk internet-spilkuвання u pidlitkovomu vitsi. *Problemy suchasnoi psykhologii*. 2015. Vyp. 29. S. 251-265.
9. Schaufeli W. B., Salanova M. Eudaimonic Well-being, Engagement and Burnout in University Students. *Specialized Psychology Journal*. 2024. Vol. 12. P. 45-58.

### References

1. Karamushka, L. M. (2003). *Psykhologhiia upravlinnia: navchalnyi posibnyk* [Psychology of management: a study guide]. Kyiv: Milenium.
2. Krainiuk, V. M. (2007). *Psykhologhiia stresostiiokosti osobystosti: monohrafiia* [Psychology of individual stress resistance: a monograph]. Kyiv: Nika-Tsentr.
3. Maksymenko, S. D. (2007). *Psykhologhiia osobystosti: pidruchnyk* [Psychology of personality: a textbook]. Kyiv: KMM.
4. Potapchuk, Ye., & Kolesnyk, O. (2024). Vplyv zasobiv masovoi informatsii na formuvannia maibutnoho simianyna [The influence of mass media on the formation of the future family man]. *Psykhologichni travelohy* [Psychological Travelogues], (3), 29–36.
5. Titarenko, T. M. (2023). *Psykhologichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh trvaloї travmatyzatsii: navchalnyi posibnyk* [Psychological health of the personality: self-help tools in conditions of prolonged traumatization: a study guide]. Kropyvnytskyi: ISPP NAPN Ukrainy.

6. Shaivska, Yu. V. (2025). Osobystisni chynnyky emotsiinoho vyhorannia u studentiv v umovakh viiny [Personal factors of emotional burnout in students during war conditions] (Master's thesis). Vinnytsia: Vasyl' Stus Donetsk National University.
7. Zhang, L., & Sun, Y. (2025). The relationship between depression and academic burnout among undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1632556>
8. Zinchenko, O. V. (2015). Empyrychne doslidzhennia psykholohichnykh kharakterystyk internet-spilkuvannia u pidlitkovomu vitsi [Empirical study of psychological characteristics of Internet communication in adolescence]. *Problemy suchasnoi psykholohii* [Problems of Modern Psychology], (29), 251–265.
9. Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2024). Eudaimonic Well-being, Engagement and Burnout in University Students. *Specialized Psychology Journal*, 12, 45–58.