

УДК 159.944.4

Антоніна МЕЛЬНИЧУК

здобувачка PhD,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6901-8805>

e-mail: antoninamel3@gmail.com

МОЖЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ РІЗНИМИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИМИ МЕТОДАМИ

У статті здійснено теоретичний аналіз психотерапевтичних методів крізь призму їхнього потенціалу в профілактиці вигорання фахівців соціономічного профілю. Для кожного методу розкрито теоретичні основи, психологічні механізми впливу та обгрунтовано можливості практичного застосування в превентивних заходах. Оцінку ефективності методів здійснено на основі Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю, затвердженого наказом МОЗ України від 13.12.2023 № 2118, а також даних міжнародних та вітчизняних досліджень. Окрему увагу приділено позитивній психотерапії Носсрата Пезешкіана як інтегративному методу, що поєднує психодинамічний і ресурсно-орієнтований підходи у попередженні емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю.

Ключові слова: вигорання; профілактика; психотерапевтичні методи; позитивна психотерапія; фахівці соціономічного профілю.

Antonina MELNYCHUK

Khmelnytskyi National University

OPPORTUNITIES AND PROSPECTS FOR PREVENTION OF THE EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME IN SOCIONOMIC PROFILE SPECIALISTS BY DIFFERENT PSYCHOTHERAPEUTIC METHODS

The article presents a theoretical analysis of 25 psychotherapeutic methods through the prism of their potential in the prevention of burnout among specialists of socionomic professions (teachers, psychologists, physicians, social workers, military psychologists). Burnout is considered in line with ICD-11 (QD85) and the three-dimensional model of C. Maslach. The effectiveness of the methods is assessed on the basis of the List of psychotherapeutic methods with proven effectiveness approved by Order No. 2118 of the Ministry of Health of Ukraine dated 13.12.2023, as well as data from international meta-analyses and national empirical studies. For each method the theoretical foundations, psychological mechanisms and possibilities of practical application in preventive programs are revealed. The methods of the cognitive-behavioural group (CBT, RET, schema therapy, DBT, MBT, EFT, IPT), mindfulness-based approaches (MBSR, MBCT, ACT), humanistic and existential methods, psychodynamic therapy and experience-based methods (symbol drama, art therapy, psychodrama, EMDR) are analysed. Special attention is paid to positive psychotherapy by Nossrat Pesechikian as an integrative method included in the list of methods with proven effectiveness. Its balance model, the concept of actual capacities and the four models of imitation

are described. Empirical data confirm significant correlations between the imbalance of vital energy and all burnout components. It is substantiated that positive psychotherapy can serve as a sound methodological base for building integrative preventive programs. Prospects include randomized controlled trials, differentiated programs for different categories of specialists, and studies of online formats and trans-cultural aspects of burnout prevention in wartime.

Keywords: burnout; prevention; psychotherapeutic methods; positive psychotherapy; socionomic profile specialists.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-23>

Стаття надійшла до редакції / Received 19.06.2026

Прийнята до друку / Accepted 30.07.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



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/)

© Антоніна МЕЛЬНИЧУК

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Синдром емоційного вигорання є одним із найпоширеніших негативних наслідків професійного стресу, особливо серед фахівців соціономічного профілю – педагогів, психологів, лікарів, соціальних працівників, військових психологів тощо. Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб 11-го перегляду (МКХ-11), вигорання (QD85) визначається як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий [32]. Класична тривимірна модель К. Масlach включає емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) та редукцію особистих досягнень [22; 23]. В умовах повномасштабної війни в Україні, пандемічних ризиків та економічної нестабільності фахівці соціономічного профілю зазнають екстремальних психоемоційних навантажень, що робить проблему профілактики вигорання надзвичайно актуальною. Вітчизняні дослідження підтверджують високу поширеність вигорання серед працівників сфери охорони психічного здоров'я [9; 10; 28], педагогів [6; 16] та психологів сектору безпеки й оборони [2; 3; 4].

Сучасний стан проблеми характеризується значною кількістю міжнародних досліджень, присвячених окремим психотерапевтичним подходам. Керн та ін. (2024) узагальнив дані 10 систематичних оглядів і виявив, що найбільш дослідженими є майндфулнес-базовані інтервенції, когнітивно-поведінкова терапія та раціонально-емотивна терапія [19]. Однак системного аналізу широкого спектра психотерапевтичних методів крізь призму їхнього профілактичного потенціалу досі не проведено, що й зумовлює мету цієї статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблематика вигорання активно розробляється в міжнародному науковому просторі. Фундаментальні праці К. Маслач заклали концептуальну основу для розуміння вигорання як тривимірного конструкту [22; 23]. Подальші дослідження показали високу поширеність вигорання серед лікарів, медсестер, педагогів, соціальних працівників [15; 28]. Сальваджоні та ін. (2017) у систематичному огляді проспективних досліджень виявили фізичні, психологічні та професійні наслідки вигорання [28].

В українській психологічній науці проблему вигорання фахівців соціономічного профілю активно досліджують Л. Карамушка [7], О. Кокун [15], Н. Марута з колегами [9], І. Астремська [1], В. Босько [2; 3; 4], О. Гурович та Л. Коняєва [8]. Зокрема, Л. Карамушка та Г. Гнускіна узагальнили теоретико-методичні засади і результати емпіричного дослідження вигорання та обґрунтували тренінгову програму його профілактики [7]. Колектив науковців під керівництвом О. Кокуна дослідив психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій як чинника, що протидіє розвитку вигорання [15]. В. Босько на вибірці практичних психологів сектору безпеки та оборони України (173 особи) емпірично підтвердила ефективність тренінгу з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана для профілактики вигорання [2; 3; 4].

Гаслам та ін. (2024) у мета-аналізі 38 РКД показали, що інтервенції для лікарів дають статистично значущі покращення, причому найкращі результати продемонстрував коучинг [17]. Мадіган та ін. (2023) на вибірці студентів підтвердили ефективність різних психотерапевтичних підходів для зниження вигорання [21]. Янку та ін. (2017) у мета-аналізі серед учителів продемонстрували ефективність КПТ та майндфулнес-інтервенцій [18].

Важливим нормативним підґрунтям для застосування психотерапевтичних методів в Україні є Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю, затверджений наказом Міністерства охорони здоров'я України від 13.12.2023 № 2118 та зареєстрований у Міністерстві юстиції України 25.01.2024 за № 129/41474 [14]. Відповідно до цього документа, застосовуватися можуть методи, що мають рівні доказовості А чи В; конкретний метод до конкретного розладу чи стану визначається стандартами медичної допомоги та відповідними клінічними протоколами [14]. До переліку включено більшість проаналізованих у цій статті методів, що є вагомим аргументом на користь їх використання в превентивних програмах.

Окремий напрям досліджень становить позитивна психотерапія Н. Пезешкіана як інтегративний, транскультуральний метод, що також включений до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю [14; 25; 26]. Емпіричні дослідження із застосуванням Вісбаденського опитувальника (WIPPF) на вибірках педагогів, медичних працівників та інших фахівців соціономічного профілю виявили значущі кореляції між дисбалансом життєвої енергії та всіма компонентами вигорання [11; 12; 13; 24].

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в теоретичному аналізі 25 психотерапевтичних методів для визначення можливостей їх застосування в профілактиці вигорання фахівців соціономічного профілю. Для кожного методу розкриваються теоретичні основи, психологічні механізми впливу та можливості практичного використання в превентивній роботі, а оцінка ефективності здійснюється з урахуванням Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю [14] та даних доказової психотерапії.

Виклад основного матеріалу

Розглянемо 25 психотерапевтичних методів крізь призму їхнього профілактичного потенціалу щодо вигорання. Ефективність методів оцінюється на основі Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю, затвердженого наказом МОЗ України від 13.12.2023 № 2118 [14], а також даних міжнародних мета-аналізів та систематичних оглядів і результатів вітчизняних емпіричних досліджень.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) ґрунтується на моделі А-В-С, згідно з якою емоційні та поведінкові реакції опосередковуються когнітивними схемами та дисфункціональними переконаннями. У профілактиці вигорання КПТ дозволяє виявити та модифікувати ірраціональні переконання щодо обов'язку, перфекціонізму та самооцінки, які зумовлюють хронічне перенапруження. Психологічними механізмами впливу є підвищення самоефективності, відчуття контролю та зниження катастрофізації. КПТ навчає фахівців соціономічного профілю розпізнавати зв'язок між перфекціоністськими настановами та емоційним виснаженням. Міжнародні дослідження підтверджують ефективність КПТ у зниженні емоційного виснаження та деперсоналізації [18; 19; 21]. Відповідно до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю, КПТ включена до методів із доведеною ефективністю та рекомендується за

стандартами медичної допомоги для широкого спектра психічних та поведінкових розладів, зокрема пов'язаних зі стресом [14]. Метод є універсальним для всіх груп фахівців соціономічного профілю, особливо доцільний для педагогів та лікарів.

Майндфулнес-базовані підходи (MBSR/MBCT) спираються на практику цілеспрямованого, безоцінного сприйняття теперішнього моменту (Кабат-Зінн). У профілактиці вигорання вони знижують реактивне реагування на стресори, розвивають здатність до децентрації та підвищують емоційну регуляцію. Психологічним механізмом є розвиток метакогнітивної обізнаності – здатності спостерігати за власними думками та емоціями без отождолення з ними. MBSR як структурована 8-тижнева програма дозволяє фахівцям знизити румінації та тривожність. Рамачандран та ін. (2023) підтвердили ефективність MBSR для медсестер [27]; Сулейман-Мартос та ін. (2020) показали збереження ефектів до 6 місяців [30]. У Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю майндфулнес-базований підхід (MBSR/MBCT) віднесено до методів із доведеною ефективністю при депресивних, тривожних розладах та реакціях на тяжкий стрес [14]. Метод може проводитися як в очному, так і онлайн-форматі. Перехід від КПТ до майндфулнес є природним, оскільки обидва підходи доповнюють один одного.

Терапія прийняття та зобов'язання (АСТ) належить до «третьої хвилі» когнітивно-поведінкової терапії та спрямована на підвищення психологічної гнучкості через шість базових процесів: прийняття, когнітивне розділення (defusion), контакт з теперішнім моментом, self-as-context, цінності та відповідальна дія. У профілактиці вигорання АСТ допомагає знизити експериментальне уникнення та дистанціюватися від дисфункціональних думок. Тоуї-Свіфт та ін. (2023) у систематичному огляді показали позитивні ефекти АСТ у зниженні вигорання, причому найбільший ефект спостерігався при індивідуальному форматі [31]. Терапія прийняття та зобов'язання (АСТ) включена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю [14]. АСТ особливо доцільна для психологів, соціальних працівників та військових психологів. Цей метод органічно продовжує логіку майндфулнес, додаючи до усвідомленості ціннісно-орієнтований компонент.

Рационально-емотивна терапія (RET) А. Елліса фокусується на виявленні та активній зміні ірраціональних переконань. У профілактиці вигорання RET дозволяє виявити ірраціональні переконання, що призводять до хронічного перенапруження, та замінити їх на раціональні альтернативи. Психологічним механізмом є розвиток

безумовного самоприйняття. Мадіган та ін. (2023) виявили, що RET мала найбільші розміри ефекту серед усіх методів [21]; однак Керн та ін. (2024) застерігають, що конфронтативний характер RET може бути надмірним для осіб із високим ступенем вигорання [19]. Варто зауважити, що RET не виокремлена у Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю як окрема позиція, однак її ефективність підтверджена міжнародними мета-аналізами, а складові раціональної терапії інтегровані у когнітивно-поведінкові методи, що входять до переліку [14; 21]. Рекомендований груповий формат тривалістю 2–10 тижнів.

Клієнт-центрована терапія К. Роджерса ґрунтується на безумовному позитивному ставленні, емпатії та конгруентності. У профілактиці вигорання цей метод дозволяє фахівцям розвивати самоприйняття та знижувати умовну цінність (conditions of worth), яка часто є джерелом хронічного перенапруження. Психологічним механізмом є відновлення організмичної оцінки власних потреб, що допомагає вчасно розпізнавати сигнали втоми. Клієнт-центрована терапія включена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю та рекомендується при депресивних, тривожних і соматоформних розладах, що має значення й у роботі з передумовами вигорання [14]. Хоча метод не має структурованих протоколів для профілактики вигорання, його філософія створює підґрунтя для розвитку самоспівчуття – важливого захисного фактору.

Логотерапія В. Франкла виходить із положення, що прагнення до сенсу є первинною мотиваційною силою людини. У профілактиці вигорання логотерапія дозволяє відновити сенс професійної діяльності, який часто втрачається в процесі хронічного стресу. Психологічним механізмом є робота з екзистенційним вакуумом та рефреймінг професійних труднощів як смислотвірних викликів. Логотерапія та екзистенційна терапія об'єднані в Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю і рекомендуються при депресивних, тривожних розладах та реакціях на тяжкий стрес [14]. Для педагогів і соціальних працівників, які часто втрачають віру в значущість своєї роботи, логотерапевтичні техніки є потужним ресурсом профілактики.

Екзистенційна терапія (Ялом, Бінсвангер) зосереджується на базових данностях людського існування: смерті, свободі, ізоляції та безсенсовності. У профілактиці вигорання вона допомагає фахівцю усвідомити власну відповідальність за вибір професійного шляху та прийняти обмеження своїх можливостей. Психологічним механізмом є зниження екзистенційної тривоги, яка часто лежить в основі хронічного перенапруження. У Переліку методів психотерапії з доведеною

ефективністю логотерапія та екзистенційна терапія визнані такими, що мають доведену ефективність [14]. Екзистенційний підхід особливо доцільний для психологів та військових психологів.

Психодинамічна психотерапія ґрунтується на теорії несвідомого та досліджує роль внутрішніх конфліктів і захисних механізмів. У профілактиці вигорання цей метод дозволяє фахівцеві усвідомити несвідомі мотиви професійної діяльності, зокрема патерни самопожертви та ідеалізації професійної ролі. Психологічним механізмом є опрацювання захисних механізмів та зміна структури особистості, що забезпечує довготривалий ефект. Психодинамічний підхід (психоаналітична терапія, зокрема трансфер-фокусована психотерапія) включений до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю [14]. Штайнерт та ін. (2017) підтвердили, що психодинамічна терапія є настільки ж ефективною, як й інші емпірично підтверджені методи [29].

Схема-терапія (Янг) інтегрує КПТ, психодинамічний та досвідний підходи, фокусуючись на ранніх дезадаптивних схемах. У профілактиці вигорання схема-терапія дозволяє виявити та модифікувати схеми перфекціонізму, самопожертви та надмірної відповідальності. Психологічним механізмом є зміна режимів функціонування (schema modes), зокрема зменшення впливу «Вимогливого батька» та зміцнення «Здорового дорослого». Схема-терапія внесена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю та рекомендується при депресивних розладах, тривожних розладах та розладах зрілої особистості [14]. Метод доцільний для фахівців із хронічною самокритикою.

Діалектично-поведінкова терапія (DBT) М. Лайнен поєднує КПТ-техніки з діалектичною філософією та практиками майндфулнес. У профілактиці вигорання DBT розвиває навички толерантності до дистресу, емоційної регуляції та міжособистісної ефективності. Психологічним механізмом є баланс між прийняттям і зміною. Діалектично-поведінкова терапія включена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю та рекомендується при депресивних, тривожних розладах, реакціях на стрес та емоційно нестабільних розладах особистості [14]. Навички DBT (особливо модуль «стресостійкість») корисні для фахівців, які працюють у критичних умовах.

Емоційно-фокусована терапія (EFT) (Грінберг) розглядає емоції як ключовий компонент змін. У профілактиці вигорання EFT допомагає фахівцям розвинути емоційну компетентність — здатність усвідомлювати, приймати та трансформувати власні емоційні стани.

Психологічним механізмом є трансформація маладаптивних емоційних схем через новий емоційний досвід. EFT вчить використовувати емоції як сигнали, що вказують на порушення балансу. Емоційно-фокусована терапія внесена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю та рекомендується при депресивних і тривожних розладах та посттравматичному стресовому розладі [14]. Метод особливо доцільний для фахівців з обмеженою емоційною обізнаністю.

Терапія, ґрунтується на менталізації (МБТ) (Фонагі, Бейтман) фокусується на здатності розуміти психічні стани як основу емоційної регуляції. У профілактиці вигорання МБТ допомагає фахівцям підтримувати рефлексивну позицію в напружених ситуаціях, не зливаючись емоційно з клієнтом. Психологічним механізмом є підвищення здатності до рефлексії власних емоційних станів, що знижує непорозуміння в професійних комунікаціях. Терапія, базована на менталізації, включена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю [14]. Метод доцільний для фахівців із труднощами емоційної регуляції.

Інтерперсональна терапія (ІРТ) (Клерман, Вайсман) зосереджується на міжособистісних проблемах: рольових конфліктах, переходах, горі та міжособистісних дефіцитах. У профілактиці вигорання ІРТ дозволяє покращити комунікацію з колегами, вирішити рольові конфлікти та знизити соціальну ізоляцію. Психологічним механізмом є зв'язок між міжособистісною ефективністю та емоційним благополуччям. ІРТ працює з рольовими переходами (наприклад, перехід від практичної до адміністративної роботи), що є потужним стресогенним фактором. Інтерперсональна терапія внесена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю та рекомендується при депресивних розладах та розладах настрою [14].

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) (Шапіро) базується на моделі адаптивної переробки інформації (АІР). У профілактиці вигорання EMDR є особливо цінним для фахівців, які зазнають вторинної травматизації. Психологічним механізмом є десенсибілізація травматичних спогадів та реконсолідація пам'яті, що знижує інтрузивні симптоми та гіперзбудження. У Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю EMDR віднесена до методів із доведеною ефективністю, зокрема при реакції на тяжкий стрес та розлади адаптації, тривожних і депресивних розладах [14]. Для військових психологів та фахівців екстрених служб EMDR може бути методом вибору.

Протокол реконсолідації травматичної пам'яті є нейронауково обґрунтованим підходом, що спирається на дослідження механізмів

консолідації слідів пам'яті. У профілактиці вигорання цей підхід дозволяє перервати цикл повторного переживання травматичних подій, характерний для вторинної травматизації. Психологічним механізмом є реактивація, дестабілізація та оновлення травматичних спогадів у безпечному терапевтичному контексті. Протокол реконсолідації травматичної пам'яті включений до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю та рекомендується при реакції на тяжкий стрес та розлади адаптації [14]. Метод є особливо актуальним для українських фахівців, які працюють в умовах війни.

Символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія Лойнера) використовує символічні образи для доступу до несвідомого. У профілактиці вигорання символдрама дозволяє фахівцеві відновити внутрішні ресурси через роботу з ресурсними образами (луг, гора, дім). Психологічним механізмом є інтеграція несвідомих конфліктів та активізація символічної сфери психіки. Символдрама / кататимно-імагінативна психотерапія включена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю [14]. Метод доцільний для фахівців із переважанням раціонального копінгю.

Арт-терапія використовує візуальні мистецтва для вираження та переробки емоційних станів. У профілактиці вигорання арт-терапія пропонує невербальні канали для вираження емоцій, що є особливо цінним для фахівців, які втратили словесний контакт з власними почуттями. Психологічним механізмом є зниження психоемоційної напруги через творчу експресію. Арт-терапія (у тому числі музична терапія) включена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю та рекомендується, зокрема, при депресивних і тривожних розладах та реакціях на тяжкий стрес [14]. Вітчизняні дослідження підтверджують ефективність арт-терапії в профілактиці емоційного вигорання викладачів в умовах війни [5]. Малювання, ліплення та колажування можуть використовуватися в груповій та індивідуальній профілактичній роботі.

Танцювально-рухова терапія інтегрує тіло та психіку через рух. У профілактиці вигорання цей метод дозволяє зняти тілесну напругу — фізіологічний маркер хронічного стресу — та відновити психосоматичний баланс. Психологічним механізмом є вираження емоцій через рух, що активізує природні механізми саморегуляції. Танцювально-рухова терапія включена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю та рекомендується при депресивних і тривожних розладах [14]. Групові заняття можуть бути ефективним доповненням до вербальних методів.

Психодрама (Морено) є методом рольової гри для дослідження внутрішніх конфліктів. У профілактиці вигорання психодрама дозволяє відреагувати професійний стрес через рольову гру, отримати зворотний зв'язок від групи та інтегрувати різні аспекти професійного досвіду. Психологічним механізмом є катарсис та інсайт через проживання різних ролей. Психодраматична терапія внесена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю та рекомендується при депресивних, тривожних розладах та реакціях на тяжкий стрес [14]. Психодрама застосовується в супервізійних та Balint-групах.

Гештальт-терапія (Перлз) фокусується на принципі «тут і тепер» та циклі контакту. У профілактиці вигорання гештальт-терапія дозволяє виявити патерни уникання та злиття у професійних стосунках, відновити здатність до завершення гештальтів та збалансувати «треба» і «хочу». Психологічним механізмом є підвищення усвідомлення власних потреб та меж. Гештальт-терапія включена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю та рекомендується при депресивних і тривожних розладах [14]. Метод доцільний для фахівців, які «не вміють казати ні».

Наративна терапія (Вайт, Епстон) розглядає проблеми як окремі від особистості (екстерналізація). У профілактиці вигорання наративна терапія дозволяє екстерналізувати професійний стрес, реконструювати домінуючі наративи про «ідеального працівника» та відновити відчуття агентності. Психологічним механізмом є деконструкція проблемно-насичених історій та створення альтернативних наративів сили. Наративна терапія включена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю [14].

Транзакційний аналіз (Берн) пропонує модель его-станів (Дитина, Батько, Дорослий) та аналіз сценаріїв. У профілактиці вигорання ТА дозволяє виявити сценарні драйвери: «Будь досконалим», «Поспішай», «Тіш інших», «Будь сильним», «Намагайся». Психологічним механізмом є зміна его-станів через зміцнення Дорослого та звільнення Вільної Дитини. Транзакційний аналіз включений до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю [14]. Робота з драйверами дозволяє знизити внутрішній тиск, що призводить до виснаження.

Системна сімейна психотерапія (Боуен, Мінухін) розглядає проблеми в контексті систем та циркулярної причинності. У профілактиці вигорання системний підхід дозволяє працювати з дисфункціональними комунікативними паттернами в професійних системах та розвивати диференціацію «Я». Психологічним механізмом є зниження емоційного злиття з професійною системою. Системна

сімейна психотерапія включена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю та рекомендується при депресивних і тривожних розладах [14]. Метод доцільний для фахівців у висококонфліктних організаційних середовищах.

Мотиваційна терапія (мотиваційне інтерв'ювання) (Міллер, Ролнік) є клієнт-центрованим, директивним методом для посилення мотивації до змін. У профілактиці вигорання цей метод допомагає фахівцям на етапі заперечення усвідомити необхідність змін. Психологічним механізмом є робота з опорою через емпатію та підтримку автономії. Мотиваційна терапія (у тому числі мотиваційне інтерв'ю) включена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю та рекомендується при депресивних і тривожних розладах [14]. Метод доцільний на ранніх стадіях вигорання, коли фахівець ще не усвідомлює серйозності проблеми.

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) (Бендлер, Гріндер) пропонує техніки рефреймінгу, якоріння та роботи з субмодальностями. У профілактиці вигорання ці техніки можуть застосовуватися для рефреймінгу професійних стресорів та якоріння ресурсних станів. У Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю нейролінгвістична психотерапія (у тому числі Еріксонівська гіпнотерапія та методи, базовані на навіюванні та гіпнозі) віднесена до методів із доведеною ефективністю при тривожних розладах та дистимії [14]. Однак слід зазначити, що класичне НЛП як самостійний психотерапевтичний метод має суперечливу доказову базу, тому його використання доцільне передусім як додаткових технік у межах інтегративних програм.

Окремої уваги в контексті профілактики вигорання заслуговує позитивна психотерапія Носсрата Пезешкіана – інтегративний, психодинамічний, транскультуральний метод, офіційно визнаний Європейською асоціацією психотерапії (ЕАР) у 1996 році. Метод базується на трьох принципах: принципі надії (позитивна інтерпретація симптомів як сигналів про дисбаланс), принципі балансу (балансна модель чотирьох сфер життєвої енергії) та принципі консультування (навчання самопомозі) [25; 26]. Позитивна психотерапія (ППТ за Пезешкіаном) включена до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю [14].

Центральним інструментом методу є балансна модель («діамант»), яка виділяє чотири сфери життєвої енергії: тіло/відчуття (фізичне здоров'я, сон, харчування, релаксація), діяльність/досягнення (робота, кар'єра, фінанси), контакти/відносини (партнер, сім'я, друзі, колеги) та фантазії/майбутнє (сенси життя, духовність, плани, мрії).

Здоров'я та резилієнтність забезпечуються динамічним балансом цих сфер. Емпіричні дослідження із застосуванням Вісбаденського опитувальника (WIPPF) показали, що у 70% педагогів із симптомами вигорання домінувала сфера діяльності при недооцінці сфер тіла та фантазій [11]. Кореляційним аналізом Спірмена підтверджено значущі зв'язки між дисбалансом життєвої енергії та всіма компонентами вигорання [24].

Концепція актуальних здібностей розрізняє первинні (любов, прийняття, терпіння, надія, довіра, віра) та вторинні (акуратність, охайність, пунктуальність, ввічливість, старанність, справедливість, обов'язковість) здібності. Дослідження на вибірці 134 фахівців соціономічного профілю виявило, що високий рівень емоційного виснаження корелює з надмірним розвитком вторинних здібностей (старанність – 80%, обов'язковість – 90%) при зниженні первинних (довіра – 50%, надія – 60%) [24]. Це дозволяє розглядати профілактику вигорання як гармонізацію актуальних здібностей.

Чотири моделі для наслідування («Я», «Ти», «Ми», «Пра-Ми») розкривають первинні причини виникнення вигорання – фіксовані ідеї, засвоєні в ранньому дитинстві [11; 12]. Перевагою ППТ є те, що вона інтегрує психодинамічний аналіз з ресурсно-орієнтованими техніками та навчає самопомозі, що є критичним для довготривалої профілактики [11; 12; 24]. Позитивна психотерапія може застосовуватися для всіх категорій фахівців соціономічного профілю: для педагогів – робота з балансом діяльності та відпочинку, для медиків – транскультуральний підхід до почуття провини, для психологів – профілактика вторинної травматизації, для соціальних працівників – робота з моделями «рятівництва», для військових психологів – збереження психічного здоров'я в умовах хронічного стресу [1; 11; 24].

Проведений аналіз 25 психотерапевтичних методів демонструє, що кожен із них робить специфічний внесок у профілактику вигорання. КПТ пропонує структуровану роботу з дисфункціональними переконаннями, MBSR – розвиток усвідомленості, АСТ – підвищення психологічної гнучкості, RET – трансформацію ірраціональних вимог, а ППТ – універсальний інструментарій балансної моделі та актуальних здібностей. Методи другої групи (психодинамічна терапія, DBT, EMDR, схема-терапія, EFT, IPT, MBT, логотерапія, екзистенційна терапія) можуть застосовуватися залежно від специфіки проблеми. Методи третьої групи (арт-терапія, психодрама, символдрама, гештальт-терапія та інші) можуть використовуватися як допоміжні в груповій профілактичній роботі.

Найбільш перспективним є розробка інтегративних програм профілактики вигорання, які поєднували б когнітивно-поведінкові техніки, практики усвідомленості та позитивну психотерапію для діагностики та корекції дисбалансу життєвої енергії. Підґрунтям для такої інтеграції є нормативне визнання методів: більшість розглянутих підходів включено до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю, затвердженого наказом МОЗ України від 13.12.2023 № 2118 [14]. Саме ППТ Н. Пезешкіана може слугувати методологічною основою для такої інтеграції, оскільки вона містить інтегративний каркас, що дозволяє поєднувати техніки різних напрямів у межах єдиної концепції балансу [11; 24; 25; 26].

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Теоретичний аналіз 25 психотерапевтичних методів дозволяє стверджувати, що кожен із них має специфічний профілактичний потенціал у запобіганні вигоранню фахівців соціономічного профілю. Найбільш універсальними є методи, що працюють з когнітивними схемами (КПТ, RET), емоційною регуляцією (MBSR, ACT) та балансом життєвої енергії (позитивна психотерапія).

Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана посідає особливе місце в профілактиці вигорання завдяки своїй інтегративній природі, наявності валідного діагностичного інструментарію (WIPPF) та емпіричним підтвердженням ефективності балансної моделі та концепції актуальних здібностей у попередженні вигорання [11; 12; 13; 24].

Важливим результатом дослідження є те, що більшість проаналізованих методів включено до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю, затвердженого наказом МОЗ України від 13.12.2023 № 2118, що створює нормативне підґрунтя для їх застосування в профілактичній роботі [14].

Перспективи подальших досліджень включають: (а) проведення рандомізованих контрольованих досліджень для методів із недостатньою доказовою базою; (б) розробку диференційованих профілактичних програм для різних категорій фахівців соціономічного профілю; (в) дослідження ефективності онлайн-форматів психотерапевтичних інтервенцій; (г) вивчення транскультуральних аспектів профілактики вигорання в умовах війни та післявоєнного відновлення; (д) розробку інтегративних програм, що поєднують техніки різних методів на методологічній основі позитивної психотерапії.

Література

1. Астремська І. В. Особливості емоційного вигорання у фахівців допомагаючих професій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2019. № 1(10). С. 10-13.
2. Босько В. І. Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів засобами тренінгу з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 175-179.
3. Босько В. І. Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Харків : НУЦЗ України, 2023.
4. Босько В. І. Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. Вип. 1(3). С. 20-29.
5. Дацун О., Демченко Н. Особливості профілактики емоційного вигорання викладачів засобами арт-терапії в умовах війни. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка. Психологія*. 2023. Вип. 21. С. 108-114.
6. Денишук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 3(210). С. 89-95.
7. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
8. Коняєва Л., Гурович О. Особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Вип. 3(56). С. 10-18.
9. Марута Н., Панько Т., Федченко В., Семікіна О. та ін. Особливості емоційного вигорання у психологів, що працюють у сфері ментального здоров'я під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2026. Т. 11, № 2.
10. 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(109). С. 22-30.
11. Мельничук А. Ю. Дослідження синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю за допомогою Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF). *Габітус*. 2021. Вип. 25. С. 158-162.

12. Мельничук А. Ю. Симптоми вигорання фахівців соціономічного профілю через призму позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Т. 33(72), № 6. С. 12-16.
13. Мельничук А. Ю., Комар Т. В. Дослідження синдрому вигорання засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана серед медичних працівників. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 11. С. 124-130.
14. Про затвердження Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13.12.2023 № 2118, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 25.01.2024 за № 129/41474.
15. Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій : монографія / за ред. О. М. Кокуна. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
16. Шкабаріна М., Ковбасюк Т. Психологічні аспекти емоційного вигорання педагогів в умовах сучасних викликів. *Нова педагогічна думка*. 2023. № 116(4). С. 47-51.
17. Haslam A., Tuia J., Miller S. L., Prasad V. Systematic review and meta-analysis of randomized trials testing interventions to reduce physician burnout. *The American Journal of Medicine*. 2024. Vol. 137(3). P. 334-350.
18. Iancu A. E., Rusu A., Măroiu C., Păcurar R., Marișu D. Interventions to reduce burnout in teachers: A meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*. 2017. Vol. 32(2). P. 175-195.
19. Kern S., Jerg-Bretzke L., Beschoner P. Psychotherapeutic burnout interventions – an umbrella review. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2024. Vol. 67(11). P. 1279-1287.
20. Lee M., Cha C. Interventions to reduce burnout among clinical nurses: systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. 10971.
21. Madigan D. J., Kim L. E., Glandorf H. L. Interventions to reduce burnout in students: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*. 2023. Vol. 38. P. 931-951.
22. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. 3rd ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1996.
23. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397-422.

24. Melnychuk A. Yu., Komar T. V., Onyshchuk T. P. Empirical study of burnout in sociology specialists through positive psychotherapy. *Insight : the psychological dimensions of society*. 2023. Vol. 9. P. 33-49.
25. Peseschkian H., Remmers A. Positive Psychotherapie. München : Ernst Reinhardt Verlag, 2013.
26. Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Berlin : Springer-Verlag, 1987.
27. Ramachandran H. J., Bin Mahmud M. S., Rajendran P., Jiang Y., Cheng L., Wang W. Effectiveness of mindfulness-based interventions on psychological well-being, burnout and post-traumatic stress disorder among nurses: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*. 2023. Vol. 32(11-12). P. 2323-2338.
28. Salvagioni D. A. J., Melanda F. N., Mesas A. E., González A. D., Gabani F. L., Andrade S. M. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS ONE*. 2017. Vol. 12(10). e0185781.
29. Steinert C., Munder T., Rabung S., Hoyer J., Leichsenring F. Psychodynamic therapy: as efficacious as other empirically supported treatments? A meta-analysis testing equivalence of outcomes. *American Journal of Psychiatry*. 2017. Vol. 174(10). P. 943-953.
30. Suleiman-Martos N., Gomez-Urquiza J. L., Aguayo-Estremera R., Canadas-De la Fuente G. A., De la Fuente-Solana E. I., Albendin-Garcia L. Mindfulness-based interventions for burnout in nursing staff: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*. 2020. Vol. 30(5-6). P. 639-650.
31. Towey-Swift K. D., Lauvud C., Whittington R. Acceptance and commitment therapy (ACT) for professional staff burnout: a systematic review and narrative synthesis of controlled trials. *Journal of Mental Health*. 2023. Vol. 32(2). P. 452-464.
32. World Health Organization. Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases. Geneva : WHO, 2019.

References

1. Astremska I. V. Osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia u fakhivtsiv dopomohaiuchykh profesii. Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia. 2019. № 1(10). S. 10–13.
2. Bosko V. I. Profilaktyka emotsiinoho vyhorannia ekstremalnykh psykhologiv zasobamy treninhu z vykorystanniam metodiv samopiznannia i samodopomohy N. Pezeshkiana. Habitus. 2023. Vyp. 49. S. 175–179.
3. Bosko V. I. Profilaktyka emotsiinoho vyhorannia ekstremalnykh psykhologiv metodamy samopiznannia i samodopomohy N. Pezeshkiana: dys. ... d-ra filosofii: 053 Psykholohiia. Kharkiv: NUTsZ Ukrainy, 2023.

4. Bosko V. I. Teoretychnyi analiz problemy profilaktyky emotsiinoho vyhorання ekstremalnykh psykholohiv. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. 2022. Vyp. 1(3). S. 20–29.
5. Datsun O., Demchenko N. Osoblyvosti profilaktyky emotsiinoho vyhorання vykladachiv zasobamy artterapii v umovakh viiny. Visnyk Natsionalnoho aviaatsiinoho universytetu. Serii: Pedahohika. Psykholohiia. 2023. Vyp. 21. S. 108–114.
6. Denyshchuk I. P. Poperedzhennia emotsiinoho vyhorання ta pidvyshchennia stresostiakosti pedahohiv pid chas viiny. Imidzh suchasnoho pedahoha. 2023. № 3(210). S. 89–95.
7. Karamushka L. M., Hnuskina H. V. Psykholohiia profesiinoho vyhorання pidpriiemstiv: monohrafiia. Kyiv: Lohos, 2018. 198 s.
8. Koniaieva L., Hurovych O. Osoblyvosti syndromu emotsiinoho vyhorання u psykholohiv-konsultantiv. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia. 2022. Vyp. 3(56). S. 10–18.
9. Maruta N., Panko T., Fedchenko V., Semikina O. ta in. Osoblyvosti emotsiinoho vyhorання u psykholohiv, shcho pratsiuut u sferi mentalnoho zdorovia pid chas viiny. Psykosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka. 2026. T. 11, № 2.
10. Maruta N. O., Chaban O. S., Kalenska H. Yu. Osoblyvosti emotsiinoho vyhorання v pratsivnykiv sfery okhorony nevrolohichnoho y psykhhichnoho zdorovia. Mizhnarodnyi nevrolohichnyi zhurnal. 2019. № 7(109). S. 22–30.
11. Melnychuk A. Yu. Doslidzhennia syndromu vyhorання fakhivtsiv sotsionomichnoho profilu za dopomohoiu Visbadenskoho opytuvalnyka do metodu pozytyvnoi psykhoterapii ta simeinoi terapii (WIPPF). Habitus. 2021. Vyp. 25. S. 158–162.
12. Melnychuk A. Yu. Symptomy vyhorання fakhivtsiv sotsionomichnoho profilu cherez pryzmu pozytyvnoi psykhoterapii N. Pezeshkiana. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia. 2022. T. 33(72), № 6. S. 12–16.
13. Melnychuk A. Yu., Komar T. V. Doslidzhennia syndromu vyhorання zasobamy pozytyvnoi psykhoterapii N. Pezeshkiana sered medychnykh pratsivnykiv. Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii psykholohichni nauky. 2021. Vyp. 11. S. 124–130.
14. Pro zatverdzhennia Pereliku metodiv psykhoterapii z dovedenoiu efektyvnistiu: nakaz Ministerstva okhorony zdorovia Ukrainy vid 13.12.2023 № 2118, zareistrovani u Ministerstvi yustytisii Ukrainy 25.01.2024 za № 129/41474.
15. Psykhofiziologichni zakonirnosti zhyttiistiakosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii: monohrafiia / za red. O. M. Kokuna. Kyiv–Lviv: Vydavets Viktoriia Kundelska, 2021. 236 s.
16. Shkarbarina M., Kovbasiuk T. Psykholohichni aspekty emotsiinoho vyhorання pedahohiv v umovakh suchasnykh vyklykiv. Nova pedahohichna dumka. 2023. № 116(4). S. 47–51.
17. Haslam A., Tuia J., Miller S. L., Prasad V. Systematic review and meta-analysis of randomized trials testing interventions to reduce physician burnout. The American Journal of Medicine. 2024. Vol. 137(3). P. 334–350.
18. Iancu A. E., Rusu A., Măroiu C., Păcurar R., Marișu D. Interventions to reduce burnout in teachers: A meta-analysis. European Journal of Psychology of Education. 2017. Vol. 32(2). P. 175–195.
19. Kern S., Jerg-Bretzke L., Beschoner P. Psychotherapeutic burnout interventions — an umbrella review. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz. 2024. Vol. 67(11). P. 1279–1287.
20. Lee M., Cha C. Interventions to reduce burnout among clinical nurses: systematic review and meta-analysis. Scientific Reports. 2023. Vol. 13. 10971.

21. Madigan D. J., Kim L. E., Glandorf H. L. Interventions to reduce burnout in students: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*. 2023. Vol. 38. P. 931–951.
22. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. *Maslach Burnout Inventory Manual*. 3rd ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1996.
23. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422.
24. Melnychuk A. Yu., Komar T. V., Onyshchuk T. P. Empirical study of burnout in sociology specialists through positive psychotherapy. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2023. Vol. 9. P. 33–49.
25. Peseschkian H., Remmers A. *Positive Psychotherapie*. München: Ernst Reinhardt Verlag, 2013.
26. Peseschkian N. *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*. Berlin: Springer-Verlag, 1987.
27. Ramachandran H. J., Bin Mahmud M. S., Rajendran P., Jiang Y., Cheng L., Wang W. Effectiveness of mindfulness-based interventions on psychological well-being, burnout and post-traumatic stress disorder among nurses: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*. 2023. Vol. 32(11–12). P. 2323–2338.
28. Salvagioni D. A. J., Melanda F. N., Mesas A. E., González A. D., Gabani F. L., Andrade S. M. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS ONE*. 2017. Vol. 12(10). e0185781.
29. Steinert C., Munder T., Rabung S., Hoyer J., Leichenring F. Psychodynamic therapy: as efficacious as other empirically supported treatments? A meta-analysis testing equivalence of outcomes. *American Journal of Psychiatry*. 2017. Vol. 174(10). P. 943–953.
30. Suleiman-Martos N., Gomez-Urquiza J. L., Aguayo-Estremera R., Canadas-De la Fuente G. A., De la Fuente-Solana E. I., Albendin-Garcia L. Mindfulness-based interventions for burnout in nursing staff: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*. 2020. Vol. 30(5–6). P. 639–650.
31. Towey-Swift K. D., Lauvud C., Whittington R. Acceptance and commitment therapy (ACT) for professional staff burnout: a systematic review and narrative synthesis of controlled trials. *Journal of Mental Health*. 2023. Vol. 32(2). P. 452–464.
32. World Health Organization. *Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases*. Geneva: WHO, 2019.