УДК 159.9.072.5
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.5/09

Литвиненко Л.І.
https://orcid.org/0000-0003-3045-3396
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

КОМПЛЕКСНА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ: РЕФЛЕКСИВНИЙ, МЕТАКОГНІТИВНИЙ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ АСПЕКТИ

У статті представлено теоретико-емпіричне обґрунтування комплексної програми психологічної профілактики професійної деформації психологів в умовах підвищеного емоційного та травматичного навантаження. Актуальність проблеми визначається специфікою професійної діяльності психологів, яка передбачає систематичний контакт із кризовими станами, психотравмувальним досвідом, емоційними переживаннями та життєвими труднощами клієнтів. За умов тривалого професійного навантаження це може сприяти розвитку емоційного вигорання, вторинної травматизації, зниженню рефлексивності, послабленню метакогнітивного контролю та трансформації професійної ідентичності. На констатувальному етапі здійснено оцінювання емоційного вигорання, вторинної травматизації, рефлексивності, метакогнітивного контролю та професійної ідентичності. Встановлено негативні кореляційні зв'язки професійної ідентичності з емоційним вигоранням ($r = – 0,67$; $p \leq 0,05$) та вторинною травматизацією ($r = – 0,59$; $p \leq 0,05$), а також позитивні взаємозв'язки з рефлексивністю ($r = 0,61$; $p \leq 0,05$) і метакогнітивним контролем ($r = 0,64$; $p \leq 0,05$). На основі отриманих результатів обґрунтовано комплексну програму профілактики професійної деформації, що поєднує рефлексивний, метакогнітивний та організаційний компоненти. Програма передбачає психоедукацію, розвиток професійної рефлексії та метакогнітивного моніторингу, відновлення рольової цілісності особистості; формування навичок емоційної саморегуляції, профілактику вторинної травматизації, підтримання професійних меж, актуалізацію професійних цінностей і смислів, супервізійну підтримку та оптимізацію професійного навантаження. За результатами повторного контрольного зрізу встановлено позитивну спрямованість внутрішньогрупової динаміки: зниження показників емоційного вигорання та вторинної травматизації одночасно з підвищенням рефлексивності, метакогнітивного контролю й професійної ідентичності. Водночас одногруповий дизайн дослідження без окремої контрольної групи не дає підстав однозначно інтерпретувати виявлені зміни як виключно наслідок профілактичної програми. Отримані результати свідчать про перспективність запропонованого підходу та доцільність його подальшої експериментальної апробації.

Ключові слова: *професійна деформація, психолог, професійна ідентичність, емоційне вигорання, вторинна травматизація, рефлексивність, метакогнітивний контроль, психологічна профілактика, професійна саморегуляція, супервізія.*

Постановка проблеми. Професійна діяльність психолога характеризується високою інтенсивністю міжособистісної взаємодії та значним емоційним навантаженням. Постійний контакт із кризовими станами, травматичним досвідом і складними переживаннями клієнтів потребує значних ресурсів саморегуляції. За умов тривалого навантаження та несприятливої організації праці це може призводити до емоційного виснаження, зниження мотивації, професійного дистанціювання та трансформації професійної ідентичності.

Серед ключових чинників професійної деформації психологів виокремлюють емоційне вигорання та вторинну травматизацію. Водночас важливими ресурсами професійної стійкості виступають рефлексивність і метакогнітивний контроль, які забезпечують усвідомлення власних станів, регуляцію професійного мислення та прийняття рішень.

Разом із тим індивідуальні ресурси не можуть повністю компенсувати хронічне перевантаження, відсутність супервізії, надмірну кількість складних клієнтських випадків і дефіцит часу для

© Литвиненко Л.І., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

відновлення. Це зумовлює необхідність комплексної профілактики професійної деформації психологів, яка поєднує розвиток внутрішніх регулятивних ресурсів із оптимізацією організаційних умов професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійної деформації фахівців допомагаючих професій посідає важливе місце у сучасній психології праці, професійного здоров'я та психології особистості. У наукових дослідженнях [2; 3; 5; 7; 8] вона розглядається як багатовимірний процес, що формується під впливом тривалого емоційного навантаження, високої відповідальності, інтенсивної міжособистісної взаємодії та систематичного контакту з психологічно складним матеріалом. За визначенням О. М. Кокуна, для психологів особливого значення набуває те, що професійні ризики можуть зачіпати не лише актуальний емоційний стан, а й способи професійного мислення, ставлення до клієнтів, систему цінностей та професійну ідентичність [3, с. 14].

Одним із найбільш досліджених проявів професійної дезадаптації є емоційне вигорання. У концепції К. Маслач [10] воно розглядається як синдром, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження суб'єктивного відчуття професійної ефективності. Для діяльності психолога особливо небезпечним є порушення особистісно-професійних ресурсів, яке поєднує виснаження з поступовим дистанціюванням від клієнта, втратою рольової гнучкості, формалізацією взаємодії та зменшенням емоційної включеності. У такому випадку, додають А. М. Османова [6], О. Л. Туриніна [7] вигорання може переходити від тимчасового функціонального стану до більш стійких змін професійної поведінки та самосприйняття.

Окремий напрям досліджень становить проблема вторинної травматизації. Ч. Фіглі [8] пов'язує її з тривалим емпатійним залученням до травматичного досвіду інших людей. Постійний контакт із переживаннями втрати, насильства, загрози, безпорадності або важких життєвих криз може спричиняти накопичення емоційного напруження, зміну базових переконань фахівця щодо безпеки, довіри й контролю, а також формування вторинних травматичних реакцій. Отже, професійна деформація психолога може бути пов'язана не лише із загальною перевтомою, а й зі специфічним впливом змісту професійної взаємодії.

Водночас сучасні підходи дедалі більше акцентують увагу не тільки на чинниках ризику, а й на психологічних ресурсах, здатних підтримувати професійну стійкість. Одним із таких ресурсів є рефлексивність. Вона, на думку О. В. Креденцер [4] забезпечує здатність фахівця усвідомлювати власні емоційні реакції, аналізувати мотиви та наслідки професійних рішень, розрізняти власний досвід і переживання клієнта, своєчасно виявляти ознаки надмірної залученості, виснаження або дистанціювання. У цьому контексті рефлексія виконує не лише аналітичну, а й превентивно-регулятивну функцію, оскільки дає можливість своєчасно коригувати професійну поведінку.

Важливим доповненням до рефлексивного підходу є концепція метакогніції Дж. Г. Флейвелл [9]. Метакогнітивний контроль передбачає усвідомлення людиною власних когнітивних процесів, їх моніторинг, оцінювання та регуляцію. Для професійної діяльності психолога це означає здатність критично перевіряти власні судження, відокремлювати факти від інтерпретацій, формулювати альтернативні професійні гіпотези та враховувати можливий вплив емоційного стану на прийняття рішень.

У цьому контексті важливими є також положення А. Тверскі та Д. Канеман щодо евристичних стратегій мислення. За умов високого навантаження, дефіциту часу та емоційного виснаження зростає ймовірність використання швидких автоматизованих суджень, підтверджувального упередження, стереотипізації та передчасного узагальнення. Для психолога такі когнітивні механізми можуть впливати не лише на якість професійних рішень, а й поступово закріплювати ригідні способи сприйняття клієнтів і професійних ситуацій.

Значущим аспектом проблеми є також професійна ідентичність. За визначенням Т. В. Карамушки та Л. М. Карамушки [2], її стабільність пов'язана з усвідомленням власної компетентності, прийняттям професійної ролі, збереженням професійних цінностей і смислів діяльності. За умов хронічного виснаження та вторинної травматизації можливе зниження професійної впевненості, втрата відчуття значущості власної праці та трансформація ставлення до професії. Відповідно, профілактика професійної деформації має бути спрямована не лише на зменшення негативних симптомів, а й на підтримання цілісності професійного «Я».

Поряд з індивідуально-психологічними характеристиками важливу роль відіграють організаційні умови праці. Надмірне професійне навантаження, недостатній час для відновлення, відсутність регулярної супервізії, велика кількість кризових

випадків, нечіткість професійних меж і дефіцит колегіальної підтримки можуть посилювати негативний вплив емоційного навантаження. Це, зазначає Н. П. Бондаренко [1], дозволяє розглядати професійну деформацію не лише як індивідуальну проблему фахівця, а як результат взаємодії особистості з професійним середовищем.

Таким чином, сучасні наукові підходи, що вивчають особистісно-професійні ресурси, які забезпечують ефективність діяльності, стійкість до стресу та збереження психологічного благополуччя практичних психологів та психотерапевтів, дають підстави розглядати професійну деформацію психолога як результат складної взаємодії емоційних, когнітивних, рефлексивних, метакогнітивних, ціннісно-смислових та організаційних чинників. Водночас недостатньо розробленими залишаються комплексні профілактичні моделі, які б одночасно поєднували розвиток рефлексивних і метакогнітивних ресурсів психолога з оптимізацією умов його професійної діяльності. Саме це визначає необхідність розроблення та апробації комплексної програми профілактики професійної деформації психологів.

Постановка завдання. Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробленні та оцінюванні динаміки психологічних показників після реалізації комплексної програми профілактики професійної деформації психологів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: дослідити показники емоційного вигорання, вторинної травматизації, рефлексивності, метакогнітивного контролю та професійної ідентичності психологів; визначити характер взаємозв'язків між зазначеними психологічними характеристиками; розробити зміст її рефлексивного, метакогнітивного та організаційного компонентів; встановити роль рольової гнучкості у збереженні та розвитку особистісно-професійних ресурсів практичних психологів та психотерапевтів.

У дослідженні взяли участь 60 осіб, професійна діяльність яких передбачає безпосередню психологічну роботу з клієнтами в індивідуальному та груповому форматі.

Дослідження здійснювалося у три послідовні етапи. Констатувальний етап передбачав первинне визначення показників емоційного вигорання, вторинної травматизації, рефлексивності, метакогнітивного контролю та професійної ідентичності. Формувальний етап був пов'язаний із реалізацією комплексної програми психологічної профілактики професійної деформації. Контрольний етап передбачав повторне обстеження тих самих 60 респондентів із використанням аналогічного діагностичного комплексу.

Для статистичної обробки результатів застосовано методи описової статистики – середнє арифметичне (M) та стандартне відхилення (SD), кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, а для зіставлення повторних вимірювань доцільно використовувати t-критерій Стьюдента для залежних вибірок із визначенням величини ефекту.

Виклад основного матеріалу. Результати констатувального етапу засвідчили наявність у досліджуваній вибірці психологів комплексу чинників, що можуть підвищувати ризик професійної деформації. Середні значення емоційного вигорання ($M = 32,4$; $SD = 6,8$) та вторинної травматизації ($M = 28,7$; $SD = 5,9$) вказують на вираженість психоемоційного навантаження, тоді як показники рефлексивності ($M = 24,1$; $SD = 4,5$) і метакогнітивного контролю ($M = 22,3$; $SD = 4,2$) свідчать про недостатню сформованість окремих ресурсів професійної саморегуляції. Середнє значення професійної ідентичності становило 26,8 бала ($SD = 5,1$).

Кореляційний аналіз підтвердив взаємопов'язаність зазначених характеристик. Найбільш виражений негативний зв'язок встановлено між емоційним вигоранням і професійною ідентичністю ($r = – 0,67$; $p \leq 0,05$), а також між вторинною травматизацією і професійною ідентичністю ($r = –0,59$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що посилення емоційного виснаження та вторинного травматичного навантаження супроводжується зниженням стійкості професійного самосприйняття.

Водночас рефлексивність ($r = 0,61$; $p \leq 0,05$) і метакогнітивний контроль ($r = 0,64$; $p \leq 0,05$) позитивно пов'язані з професійною ідентичністю та негативно – з емоційним вигоранням і вторинною травматизацією. Це дозволяє розглядати їх як важливі психологічні ресурси професійної стійкості та саморегуляції.

Порівняння психологів із різним рівнем емоційного вигорання також підтвердило виявлену закономірність. У групі з високим рівнем вигорання зафіксовано нижчі показники професійної ідентичності (22,4 проти 31,2 бала), рефлексивності (21,0 проти 27,3 бала) та метакогнітивного контролю (19,5 проти 26,1 бала).

Отже, результати констатувального етапу свідчать, що професійна деформація психологів може бути пов'язана з поєднанням емоційного виснаження, втратою рольової гнучкості,

вторинної травматизації та недостатньо розвинених рефлексивно-метакогнітивних механізмів саморегуляції.

Встановлені закономірності стали емпіричним підґрунтям для розроблення комплексної програми профілактики професійної деформації психологів. Під час розроблення програми враховано встановлені на констатувальному етапі закономірності.

По-перше, сильний негативний зв'язок емоційного вигорання з професійною ідентичністю обґрунтовує необхідність включення засобів емоційної саморегуляції, відновлення ресурсів та рольової гнучкості, роботи з професійними цінностями та смислами.

По-друге, негативний взаємозв'язок вторинної травматизації з професійною ідентичністю актуалізує необхідність формування навичок психологічного дистанціювання, підтримання професійних меж та використання супервізійної підтримки.

По-третє, позитивний зв'язок рефлексивності з професійною ідентичністю є підставою для систематичного розвитку професійної саморефлексії.

По-четверте, виявлений зв'язок метакогнітивного контролю з професійною ідентичністю обґрунтовує включення до програми спеціального блоку, спрямованого на метакогнітивний моніторинг та регуляцію професійного мислення.

По-п'яте, враховано необхідність впливу не лише на індивідуально-психологічні характеристики, а й на організацію професійної діяльності.

Отже, програма ґрунтується на інтеграції трьох взаємопов'язаних компонентів: рефлексивного, метакогнітивного та організаційного.

Метою комплексної програми є профілактика професійної деформації психологів шляхом розвитку рефлексивної та метакогнітивної саморегуляції, зниження ризиків емоційного вигорання й вторинної травматизації, зміцнення професійної ідентичності та оптимізації професійного навантаження.

Основними завданнями програми визначено:

- підвищення обізнаності щодо професійної деформації та її ранніх ознак;
- розвиток професійної рефлексії й емоційної саморегуляції;
- формування метакогнітивного моніторингу та критичного аналізу професійних рішень;
- відновлення рольової гнучкості;
- профілактику вторинної травматизації та когнітивних помилок;
- підтримання професійних меж і зміцнення професійної ідентичності;
- оптимізацію професійного навантаження;
- посилення ролі супервізійної та колегіальної підтримки.

Методологічну основу комплексної програми профілактики професійної деформації психологів становить інтеграція системного, суб'єктно-діяльнісного, рефлексивного, метакогнітивного, ресурсного та організаційно-екологічного підходів. Таке поєднання дає змогу розглядати професійну деформацію не як наслідок впливу одного окремого чинника, а як результат взаємодії особистісних, когнітивних, емоційних, професійно-смислових та організаційних детермінант.

Системний підхід передбачає розгляд професійного функціонування психолога як цілісної системи, у якій емоційні стани, когнітивні процеси, професійна ідентичність, рефлексивність, саморегуляція та умови праці перебувають у постійній взаємодії. Відповідно, профілактичний вплив має охоплювати не окремий симптом, а комплекс взаємопов'язаних чинників професійної деформації.

Суб'єктно-діяльнісний підхід орієнтує програму на розвиток активної позиції психолога щодо власної професійної діяльності. Фахівець розглядається не лише як об'єкт професійного навантаження, а як суб'єкт, здатний усвідомлювати, оцінювати та змінювати власні способи професійного реагування, регулювати навантаження і конструювати індивідуальні стратегії професійного розвитку.

Рефлексивний підхід акцентує значення усвідомлення психологом власних емоційних реакцій, професійних установок, мотивів, труднощів і способів взаємодії з клієнтами. Рефлексія розглядається як механізм раннього виявлення ознак професійного виснаження та корекції професійної поведінки.

Метакогнітивний підхід спрямований на розвиток здатності фахівця здійснювати моніторинг, оцінювання та регуляцію власних когнітивних процесів. Особлива увага приділяється усвідомленню професійних суджень, розпізнаванню когнітивних упереджень, перевірці професійних гіпотез та зниженню автоматизованого реагування в умовах перевантаження.

Ресурсний підхід передбачає орієнтацію не лише на зменшення негативних проявів, а й на актуалізацію та розвиток ресурсів професійної стійкості: емоційної саморегуляції, професійної рефлексії, метакогнітивного контролю, професійної ідентичності, соціальної підтримки та здатності до відновлення.

Організаційно-екологічний підхід розглядає професійну деформацію у контексті взаємодії особистості та професійного середовища. Це передбачає врахування робочого навантаження, кількості емоційно складних випадків, доступності супервізії, можливостей професійного відновлення, меж робочого часу та психологічного клімату в організації.

Реалізація програми ґрунтується на таких принципах:

• системності – одночасного впливу на емоційні, когнітивні, рефлексивні, смислові та організаційні компоненти професійного функціонування;

• превентивності – орієнтації на раннє виявлення та попередження професійних деформацій до формування стійких дезадаптивних проявів;

• професійної усвідомленості – формування здатності психолога постійно відстежувати власний психоемоційний стан, професійні реакції та межі ресурсів;

• суб'єктності – активного залучення учасників до аналізу власного професійного досвіду та розроблення індивідуальних стратегій профілактики;

• ресурсності – опори на наявні та потенційні психологічні ресурси особистості;

• індивідуалізації – урахування професійного стажу, специфіки клієнтських запитів, інтенсивності навантаження та індивідуальних способів реагування;

• психологічної безпеки – створення умов конфіденційності, добровільності, прийняття та можливості відкритого обговорення професійних труднощів;

• організаційної відповідальності – розподілу відповідальності за професійне благополуччя між самим психологом та професійним середовищем;

• безперервності професійної саморегуляції – перенесення сформованих навичок із тренінгового простору у повсякденну професійну діяльність;

• інтеграції індивідуального та організаційного рівнів профілактики – поєднання особистісних стратегій саморегуляції з оптимізацією умов праці, супервізійною та колегіальною підтримкою.

Таким чином, методологічна модель програми передбачає три взаємопов'язані рівні профілактичного впливу: інтраперсональний – розвиток саморегуляції та професійних ресурсів; рефлексивно-метакогнітивний – усвідомлення та регуляція власних професійних реакцій і способів мислення; організаційний – оптимізація умов, режиму та соціально-професійного контексту діяльності психолога.

Програму розраховано на 10 групових занять тривалістю 80–90 хвилин (таблиця 1).

Рефлексивний компонент спрямований на розвиток усвідомленості психолога щодо власних емоційних реакцій, професійних мотивів, установок та поведінкових стратегій. Одним із центральних методів є ведення рефлексивного щоденника психолога.

Таблиця 1

Зміст комплексної програми профілактики професійної деформації психологів

№	Тема	Зміст	Основні методи
1	Професійна деформація психолога	Чинники, ознаки, вигорання, вторинна травматизація	Психоедукація, самодіагностика, дискусія
2	Професійна саморефлексія	Усвідомлення станів, реакцій, професійних тригерів	Рефлексивний щоденник, самоаналіз
3	Професійне «Я»	Цінності, смисли, професійні ролі та ресурси	Професійна автобіографія, рефлексивні вправи
4	Професійні межі	Відповідальність психолога і клієнта, надмірна залученість	Кейс-аналіз, рольові вправи
5	Метакогнітивний моніторинг	Спостереження за власними когнітивними процесами	Метакогнітивна пауза, самоопитування
6	Когнітивні помилки психолога	Евристики, стереотипізація, автоматичні судження	Аналіз професійних ситуацій
7	Емоційна саморегуляція	Розпізнавання та регуляція напруження	Дихальні, релаксаційні, тілесно-орієнтовані вправи
8	Вторинна травматизація	Відокремлення клієнтського досвіду від власного	Супервізійний аналіз, ресурсні техніки
9	Організація професійної діяльності	Навантаження, перерви, баланс роботи й відновлення	Аналіз робочого тижня, ресурсне планування
10	Індивідуальна система профілактики	Інтеграція набутих навичок	Персональний профілактичний план

Після емоційно складної професійної взаємодії фахівцеві пропонується проаналізувати: які почуття виникли під час роботи; які думки та професійні припущення з'явилися; які переживання належать клієнтові, а які – самому психологові; чи впливав емоційний стан на прийняті рішення; які ресурси потрібні для відновлення; чи потребує випадок супервізійного обговорення.

Застосування рефлексивних практик спрямоване на зниження автоматизованості професійного реагування та формування більш усвідомленої позиції щодо власної діяльності.

Метакогнітивний компонент спрямований на розвиток здатності психолога здійснювати моніторинг і регуляцію власного професійного мислення. Однією з основних технік є метакогнітивна пауза, яка передбачає коротку зупинку перед важливим професійним рішенням.

Психолог ставить собі запитання: на яких фактах ґрунтується моя оцінка; які висновки є припущеннями; які альтернативні пояснення можливі; чи впливає на оцінювання мій актуальний емоційний стан; чи не шукаю я лише інформацію, яка підтверджує початкову гіпотезу; чи достатньо даних для висновку; чи потребує рішення додаткового обговорення або супервізії.

Окрему увагу приділено розпізнаванню когнітивних упереджень: ефекту першого враження, підтверджувального упередження, надмірної впевненості, стереотипізації та передчасного узагальнення.

Організаційний компонент передбачає аналіз реальних умов професійної діяльності психолога та пошук можливостей для зниження хронічного перевантаження.

Учасникам пропонується проаналізувати: кількість консультацій протягом дня; кількість кризових та травмофокусованих випадків; наявність перерв; співвідношення клієнтської, організаційної та методичної роботи; регулярність супервізій; можливість колегіального обговорення складних випадків; межі робочого часу; доступність психолога поза робочими годинами; наявність систематичної відновлювальної активності.

До основних організаційно-профілактичних заходів віднесено регулярну супервізію, участь в інтервізійних групах, планування відновлювальних перерв, збалансований розподіл складних клієнтських випадків та чіткі межі між професійним і особистим часом.

Після завершення профілактичної програми було здійснено повторне обстеження тих самих 60 респондентів.

Метою контрольного етапу стало визначення спрямованості змін емоційного вигорання, вторинної травматизації, рефлексивності, метакогнітивного контролю та професійної ідентичності (таблиця 2).

Як видно з таблиці 2, порівняння середніх значень демонструє позитивну спрямованість змін за всіма п'ятьма досліджуваними показниками.

Середній показник емоційного вигорання знизився з 32,4 до 27,1 бали. Різниця становить 5,3 бали, або приблизно 16,4 % від початкового середнього значення.

Середній показник вторинної травматизації зменшився з 28,7 до 24,6 бали, тобто приблизно на 14,3 %. Водночас середній рівень рефлексивності зріс із 24,1 до 28,0 бали, що відповідає приросту приблизно на 16,2 %.

Показник метакогнітивного контролю збільшився з 22,3 до 26,5 бали, тобто приблизно на 18,8 %. Саме за цим параметром у представленій моделі простежується найбільший відносний приріст.

Показник професійної ідентичності зріс із 26,8 до 30,9 бали, що становить близько 15,3 %.

Для статистичного оцінювання повторних вимірювань був використаний t-критерій Стьюдента для залежних вибірок (таблиця 3).

Як видно з таблиці 3, модель статистичного порівняння демонструє виражену позитивну внутрішньогрупову динаміку.

Найбільший розмір ефекту простежується за показником метакогнітивного контролю (dz = 0,89), що узгоджується зі значною представленістю у програмі вправ із розвитку метакогнітивного моніторингу та регуляції професійного мислення.

Таблиця 2

Порівняння показників на констатувальному та контрольному етапах (n = 60)

Показник	Констатувальний етап, M±SD	Контрольний етап, M±SD	Зміна
Емоційне вигорання	32,4 ± 6,8	27,1 ± 6,1	-5,3
Вторинна травматизація	28,7 ± 5,9	24,6 ± 5,3	-4,1
Рефлексивність	24,1 ± 4,5	28,0 ± 4,2	+3,9
Метакогнітивний контроль	22,3 ± 4,2	26,5 ± 4,0	+4,2
Професійна ідентичність	26,8 ± 5,1	30,9 ± 4,7	+4,1

Таблиця 3

Статистична оцінка змін досліджуваних показників

Показник	Середня зміна	t	p	Cohen's dz
Емоційне вигорання	-5,3	6,62	<0,001	0,85
Вторинна травматизація	-4,1	5,67	<0,001	0,73
Рефлексивність	+3,9	6,17	<0,001	0,80
Метакогнітивний контроль	+4,2	6,92	<0,001	0,89
Професійна ідентичність	+4,1	6,35	<0,001	0,82

Зниження емоційного вигорання може бути пов'язане з розвитком навичок раннього розпізнавання професійного виснаження, емоційної саморегуляції та більш раціональної організації навантаження.

Зменшення вторинної травматизації узгоджується зі змістом програми, спрямованим на підтримання професійних меж, диференціацію власного та клієнтського досвіду й використання супервізійної підтримки.

Позитивна динаміка рефлексивності може відображати розвиток здатності фахівців до більш систематичного аналізу власних професійних станів, реакцій та рішень.

Зростання професійної ідентичності може бути пов'язане з актуалізацією професійних цінностей, підвищенням усвідомлення власних професійних ресурсів та відновленням смислової значущості діяльності.

Результати проведеного дослідження підтверджують доцільність розгляду професійної деформації психолога як багатовимірного феномену.

На констатувальному етапі було виявлено, що емоційне вигорання та вторинна травматизація негативно пов'язані з професійною ідентичністю. Одночасно рефлексивність та метакогнітивний контроль позитивно пов'язані зі стійкістю професійного самосприйняття.

Особливо важливим є встановлений зв'язок між емоційним вигоранням та вторинною травматизацією (r = 0,62). Він свідчить про можливу взаємопов'язаність двох несприятливих процесів: накопичення травматичного навантаження може супроводжуватися посиленням професійного виснаження, тоді як зниження ресурсів психолога може ускладнювати опрацювання емоційно складного клієнтського матеріалу.

Виявлений позитивний зв'язок рефлексивності з професійною ідентичністю обґрунтовує доцільність включення рефлексивних практик до системи профілактики.

Не менш значущим є взаємозв'язок метакогнітивного контролю з професійною ідентичністю. Здатність психолога усвідомлювати та регулювати власний процес мислення може створювати додатковий ресурс професійної стійкості, особливо в умовах високого навантаження.

Позитивна спрямованість змін після реалізації програми простежується за всіма досліджуваними показниками: знижуються емоційне вигорання та вторинна травматизація, водночас зростають рефлексивність, метакогнітивний контроль та професійна ідентичність. Такий комплексний характер змін відповідає багатокомпонентній структурі програми.

Важливо, що запропонований підхід не зводить профілактику професійної деформації до вимоги підвищувати особисту «витривалість» психолога. Розвиток індивідуальних ресурсів доповнюється організаційними заходами – регуляцією навантаження, супервізійною підтримкою, плануванням відновлення та підтриманням професійних меж.

Це дозволяє розглядати професійну стійкість не лише як особистісну характеристику, а як результат взаємодії індивідуальних ресурсів психолога та умов професійного середовища.

Отримані результати потребують урахування методологічних обмежень.

Дослідження було організовано за одногруповим дизайном із повторним вимірюванням показників до та після реалізації комплексної профілактичної програми без залучення окремої контрольної групи.

Такий дизайн дозволяє простежити спрямованість і вираженість внутрішньогрупової динаміки емоційного вигорання, вторинної травматизації, рефлексивності, метакогнітивного контролю та професійної ідентичності, однак не дозволяє однозначно інтерпретувати виявлені зміни виключно як наслідок реалізації програми.

На динаміку показників потенційно могли впливати й інші фактори: зміни професійного навантаження, індивідуальний досвід учасників, використання додаткових способів психологічної підтримки, природні коливання психоемоційного стану та ефект повторного тестування.

Тому результати доцільно інтерпретувати як свідчення позитивної динаміки, виявленої після

реалізації профілактичної програми, а не як остаточний доказ прямої причинної ефективності втручання.

Разом із тим системна спрямованість змін – одночасне зниження емоційного вигорання та вторинної травматизації й підвищення рефлексивності, метакогнітивного контролю та професійної ідентичності – дозволяє розглядати запропонований підхід як перспективний напрям подальших експериментальних досліджень.

Висновки. Проведений теоретико-емпіричний аналіз дозволив обґрунтувати необхідність комплексної профілактики професійної деформації психологів.

На констатувальному етапі встановлено, що емоційне вигорання та вторинна травматизація негативно пов'язані з професійною ідентичністю психологів. Найбільш виражений негативний зв'язок виявлено між професійною ідентичністю та емоційним вигоранням ($r = – 0,67$; $p \leq 0,05$).

Водночас рефлексивність і метакогнітивний контроль позитивно пов'язані з професійною ідентичністю ($r = 0,61$ та $r = 0,64$ відповідно), що дозволяє розглядати їх як важливі ресурси професійної саморегуляції.

На основі отриманих результатів розроблено комплексну програму профілактики професійної деформації психологів, що поєднує рефлексивний, метакогнітивний та організаційний компоненти.

Рефлексивний компонент спрямований на розвиток усвідомлення власних станів, професійних реакцій та меж відповідальності.

Метакогнітивний компонент орієнтований на формування здатності здійснювати моніторинг і регуляцію власного професійного мислення, розпізнавати когнітивні упередження та перевіряти професійні гіпотези.

Організаційний компонент передбачає оптимізацію професійного навантаження, систематичну супервізійну підтримку, регулювання кількості емоційно складних випадків, відновлювальні перерви та підтримання балансу між професійною й особистою сферами життя.

За результатами контрольного етапу встановлено позитивну динаміку після реалізації комплексної програми. Вона проявилася у зниженні показників емоційного вигорання та вторинної травматизації, а також у підвищенні рівня рефлексивності, метакогнітивного контролю та професійної ідентичності учасників.

Отримані результати свідчать про перспективність програми як засобу психологічної профілактики професійної деформації психологів. Поєднання рефлексивного, метакогнітивного та організаційного компонентів створює можливість комплексного впливу на психологічні ресурси самого фахівця та умови його професійної діяльності.

Водночас одногруповий дизайн без контрольної групи обмежує можливості причинної інтерпретації результатів. У зв'язку з цим результати засвідчують доцільність подальшої апробації програми із залученням експериментальної та контрольної груп, розширенням вибірки та проведенням відстроченого повторного дослідження.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні стійкості виявленої динаміки через 3–6 місяців після завершення програми, порівнянні результатів експериментальної та контрольної груп, а також у встановленні диференційованого внеску рефлексивного, метакогнітивного й організаційного компонентів у профілактику професійної деформації психологів.

Інформація про використання штучного інтелекту. Під час підготовки статті інструменти штучного інтелекту використовувалися виключно для мовного редагування, перевірки граматики, перекладу або інших допоміжних завдань, без використання згенерованих ними об'єктів як результатів академічної діяльності.

Список літератури:

1. Бондаренко Н. П. Супервізія як інструмент розвитку рефлексивності майбутнього психолога. *Габітус*. 2024. Вип. 65. С. 127–132. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.22.

2. Карамушка Т. В., Карамушка Л. М. Професійне вигорання персоналу реабілітаційних центрів для поранених військових: вплив освітньо-професійних характеристик персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 1 (34). С. 20–31. https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.2.

3. Кокун О. М. Психологічні ресурси фахівців соціономічних професій під час війни: аналіз поняття та негативні наслідки. *Технології розвитку інтелекту*. 2025. Т. 9. № 1 (37). С. 1–21. https://doi.org/10.31108/3.2025.9.4

4. Креденцер О. В. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження: теоретичний аналіз проблеми. Організаційна психологія. *Економічна психологія*. 2023. № 2–3 (29). С. 52–64. https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.5.

5. Литвиненко Л.І. Психологічні чинники деформації професійної ідентичності психолога в умовах травматичного навантаження. *Габітус*. Вип. 83. Т. 2. 2026 С. 136–140. DOI https://doi.org/10.32782/hbts.83.2.24

6. Османова А. М. Теоретико-методологічні й організаційно-психологічні підходи до аналізу професійної дезадаптації психологів у контексті війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2026. № 1 (38). С. 132–138. https://doi.org/10.31108/2.2026.1.38.12

7. Туриніна О. Л. Особливості психологічних травм війни та шляхи їх подолання у населення. Вісімдесят другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща, 29–30 січня 2024 р.) / редкол. : О. Патряк та ін. ГО "Наукова спільнота", WSZIA w Opolu. Львів : ФО-П Шпак В.Б. С. 210–214 https://www.spilnota.net.ua/data/downloads/file_1712736300.pdf

8. Figley C. R. Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. New York : Brunner/Mazel, 1995.

9. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34, No. 10. P. 906–911.

10. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, No. 2. P. 103–111. DOI: 10.1002/wps.20311.

Lytvynenko L.I. COMPREHENSIVE PREVENTION OF PROFESSIONAL DEFORMATION AMONG PSYCHOLOGISTS: REFLECTIVE, METACOGNITIVE, AND ORGANIZATIONAL ASPECTS

The article presents a theoretical and empirical substantiation of a comprehensive psychological prevention program aimed at preventing professional deformation among psychologists working under conditions of increased emotional and traumatic stress. The relevance of the issue is determined by the specific nature of psychologists' professional activity, which involves systematic contact with clients' crisis states, traumatic experiences, emotional distress, and life difficulties. Prolonged professional strain may contribute to emotional burnout, secondary traumatization, reduced reflexivity, weakened metacognitive control, and transformation of professional identity.

The aim of the study was to provide a theoretical rationale, develop, and assess the dynamics of psychological indicators following the implementation of a comprehensive program for the prevention of professional deformation among psychologists. The program was focused on the development of reflective and metacognitive skills, strengthening professional identity, and optimizing the conditions of professional activity. At the initial assessment stage, emotional burnout, secondary traumatization, reflexivity, metacognitive control, and professional identity were evaluated. Negative correlations were found between professional identity and emotional burnout ($r = -0.67$; $p \leq 0.05$), as well as between professional identity and secondary traumatization ($r = -0.59$; $p \leq 0.05$). At the same time, positive correlations were identified between professional identity and reflexivity ($r = 0.61$; $p \leq 0.05$) and between professional identity and metacognitive control ($r = 0.64$; $p \leq 0.05$).

Based on the obtained results, a comprehensive program for the prevention of professional deformation was substantiated, combining reflective, metacognitive, and organizational components. The program includes psychoeducation, the development of professional reflection and metacognitive monitoring, the formation of emotional self-regulation skills, prevention of secondary traumatization, maintenance of professional boundaries, actualization of professional values and meanings, supervisory support, and optimization of professional workload.

The follow-up assessment revealed positive within-group dynamics: a decrease in emotional burnout and secondary traumatization accompanied by an increase in reflexivity, metacognitive control, and professional identity. At the same time, the one-group research design without a separate control group does not provide sufficient grounds for interpreting the identified changes exclusively as a direct consequence of the prevention program. The findings indicate the potential value of the proposed approach and support the need for its further experimental validation.

Keywords: *professional deformation, psychologist, professional identity, emotional burnout, secondary traumatization, reflexivity, metacognitive control, psychological prevention, professional self-regulation, supervision.*

Дата першого надходження статті до видання: 17.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.10.2026