

How to Cite (Style APA):

Melnychuk, A. Yu., Komar, T. V., & Onyshchuk, T. P. (2023). Empirical study of burnout in sociology specialists through positive psychotherapy. *Insight: the psychological dimensions of society*, 9, 33–49. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-3>

Мельничук А. Ю., Комар Т. В., Онищук Т. П. Емпіричне вивчення вигорання фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 33–49. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-3>

UDC [36-057.1:159.942.5]:159.9.072

## Empirical study of burnout in sociology specialists through positive psychotherapy

### Емпіричне вивчення вигорання фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії

Received: January 31, 2023

Accepted: April 24, 2023

**Melnychuk Antonina Yuriivna**

Postgraduate student,  
Department of Psychology and Pedagogics,  
Khmelnytskyi National University, Ukraine  
antoninamel3@gmail.com

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

**Komar Taisiia Vasylivna**

Doctor of Psychological Sciences,  
Associate Professor,  
Department of Psychology and Pedagogics,  
Khmelnytskyi National University, Ukraine  
komartayisiya@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8957-0971>

**Onyshchuk Tetiana Petrivna**

Candidate of Medical Sciences,  
Assistant Professor,  
Department of Therapeutic Disciplines  
and Family Medicine

National Pirogov Memorial Medical  
University, Vinnytsya, Ukraine  
vra4ixa@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-6268-4984>

**Мельничук Антоніна Юріївна**

аспірантка,  
кафедра психології та педагогіки,  
Хмельницький національний університет,  
Україна

antoninamel3@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-6901-8805>

**Комар Таїсія Василівна**

доктор психологічних наук, професор,  
кафедра психології та педагогіки,  
Хмельницький національний університет,  
Україна

komartayisiya@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-8957-0971>

**Онищук Тетяна Петрівна**

кандидат медичних наук, асистент,  
кафедри терапевтичних дисциплін  
та сімейної медицини,

Вінницький національний медичний  
університет імені М. І. Пирогова, Україна  
vra4ixa@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-6268-4984>

## Abstract

The article presents an empirical study of burnout using positive psychotherapy by N. Peseschkian, which **aims** to cover and analyze burnout in the specialists of socioeconomic professions through the prism of positive psychotherapy. **Methods.** The study was conducted using two inventories: the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Psychotherapy (WIPPF) and Burnout Inventory (K. Maslach and S. Jackson adapted by N. Vodopianova). 134 sociology specialists took part in the empirical study. **Results.** Positive psychotherapy is an integrative method with a large toolkit for analyzing and improving the quality of life, including the balance model, actual abilities, the model dimension, etc. Spearman's correlation analysis ( $r$ ) assisted in establishing that specialists with a high level of emotional exhaustion have the most developed actual abilities: accuracy, tidiness, politeness, diligence, achievement, justice, patience, and faith. Moreover, the higher the emotional exhaustion is, the lower the actual ability – hope – is. In other words, a specialist loses hope for the best due to overwork and exhaustion. The high level of reduced personal achievements comes amid the mean actual ability of “diligence-achievement”, upon which an individual loses the desire to work and grow professionally. **Conclusions.** An imbalance in the distribution of vital energy can cause burnout progress. It is generalized that excessive attention to a career can lead to emotional exhaustion and individual depersonalization. A high level of emotional exhaustion is followed by a low level of the “contacts” area. A specialist paying attention and all their energy only to work and forgetting about other areas, including contacts, is more prone to burnout. Thus, positive psychotherapy means are effective for analyzing the causes and growth dynamics of burnout in sociology specialists. In addition, these tools can be advantageous for preventing and correcting the relevant phenomenon. **Keywords:** balance model, actual abilities, burnout, positive psychotherapy, model dimension.

## Introduction

The modern challenges driven by the COVID-19 pandemic and the full-scale war in Ukraine require finding new ways to preserve, restore, and improve mental health. After all, current realities require all sociology specialists to develop stress resistance and adapt to new realities.

## Анотація

У статті представлено емпіричне дослідження синдрому вигорання з використанням засобів позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, де **метою** було дослідити та проаналізувати синдром вигорання серед фахівців комунікативних професій через призму позитивної психотерапії. **Методи.** Дослідження проводилося з використанням двох опитувальників: Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF) та опитувальника “Психічне вигорання” (К. Маслач та С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової). В емпіричному дослідженні взяли участь 134 спеціалісти соціономічного профілю. **Результати.** Позитивна психотерапія – це інтегративний метод, який має велику базу інструментів для дослідження та покращення якості життя, зокрема: модель балансу, актуальні здібності, модель для наслідування тощо. Кореляційним аналізом Спірмена ( $r$ ) з'ясовано, що у фахівців, у яких високий рівень емоційного виснаження, найбільше розвинені актуальні здібності: акуратність, охайність, ввічливість, старанність, досягнення, справедливість, терпіння, віра. Також, чим вище емоційне виснаження, тим нижчий рівень сформованості актуальної здібності – надія. Тобто фахівець втрачає надію на краще через перевтому та виснаження. Високий рівень розвитку редукції особистих досягнень супроводжується низьким рівнем розвитку актуальної здібності “старанність-досягнення”, де особистість втрачає бажання працювати та розвиватися у професійній діяльності. **Висновки.** Дисбаланс у розподілі життєвої енергії може бути причиною розвитку синдрому вигорання. Узагальнено, що надмірна увага до сфери діяльності може спричинити розвиток емоційного виснаження та деперсоналізацію особистості. Високий рівень емоційного виснаження супроводжується низьким рівнем розвитку сфери “контакти”. Фахівець, приділяючи увагу та всю свою енергію лише роботі, забуваючи про інші сфери, зокрема контакти, більш схильний до вигорання. Таким чином, засоби позитивної психотерапії є ефективними для вивчення причин та динаміки розвитку вигорання фахівців соціономічного профілю. Також ці засоби можуть бути ефективними для попередження та корекції даного явища.

**Ключові слова:** балансна модель, актуальні здібності, вигорання, позитивна психотерапія, модель для наслідування.

## Вступ

Виклики сьогодення, що спричинені пандемією COVID-19 і повномасштабною війною в Україні, вимагають від нас пошуків нових шляхів збереження, відновлення та покращення психічного здоров'я. Адже сучасні реалії вимагають від усіх фахівців соціономічного

An increasing need to “make responsible decisions in situations of uncertainty caused by a shortage or excess of incoming information is relevant. Responsibility often becomes the cause of various mental problems, one of which is the emotional burnout of a person” (Halian, 2019: 17).

The concept of “burnout” often appears in the scientific literature; it is usually interpreted as a reaction to chronic labor stress of a psychosocial nature, which occurs mainly in people directly contacting with clients or patients. H. Freudenberger is most often regarded as the author of the phenomenon concerned (Melnychuk, Komar, 2022).

The professional activity of sociology specialists (teachers, doctors, managers, etc.) “is associated with high emotional saturation and complexity of interpersonal communication, which requires employees’ essential personal and emotional contributions to establish relationships with clients or patients and advance stress management. Timely professional help and support are crucial because burnout begins evolving from the launch of professional activity due to the lack of necessary knowledge, skills, and abilities” (Tanasychuk, 2019: 46).

ICD-11 states that “burnout is a syndrome conceptualized as resulting from chronic workplace stress that has not been successfully managed. It is characterized by three dimensions: 1) feelings of energy depletion or exhaustion; 2) feelings of negativism or cynicism related to one’s job; 3) reduced professional efficacy. It refers specifically to phenomena in the occupational context and should not be applied to describe experiences in other areas of life” (ICD-11, 2022; Melnychuk, 2022: 65).

Burnout was analyzed through the prism of many psychotherapeutic approaches, namely: cognitive-behavioral therapy, psychoanalysis, interpersonal psychotherapy, etc. Most research resorted to cognitive-behavioral therapy, where scientists focus on changing behavioral habits and negative thoughts triggering burnout. The mentioned approach allows a client to set realistic goals and achieve them. Approaches based on psychodynamic therapy (psychoanalysis, positive psychotherapy, etc.) make it possible to explore the subconscious world of specialists and study

профілю формування стресостійкості та адаптації до нових реалій.

Актуальним є все більша необхідність “прийняття відповідальних рішень в ситуаціях невизначеності, що викликані дефіцитом або надлишком вхідної інформації. Нерідко відповідальність стає причиною появи різних психічних проблем, однією з яких є синдром емоційного вигорання особистості” (Галіян, 2019: 17).

Поняття “вигорання” часто з’являється в науковій літературі, його найчастіше трактують як реакцію на хронічний трудовий стрес психосоціального характеру, що виникає переважно в людей, які працюють у безпосередньому контакті з клієнтами або пацієнтами. Найчастіше автором цього явища вказують Г. Фрейденберґера (Мельничук, Комар, 2022)

Професійна діяльність фахівців соціономічного профілю (педагогів, лікарів, менеджерів тощо) “пов’язана з високою емоційною насиченістю і складністю міжособистісного спілкування, що вимагає від працівників значного особистісного та емоційного внеску у формування взаємовідносин з клієнтами або пацієнтами та підвищення рівня управління емоційним напруженням. Важливим є своєчасна професійна допомога та підтримка, адже синдром вигорання починає формуватися з початку професійної діяльності через відсутність необхідних знань, умінь та навичок” (Танасійчук, 2019: 46)

У МКХ-11 (ICD-11) зазначено, що “вигорання – це синдром, який описують як результат хронічного стресу з яким не вдалося впоратися під час виконання професійних обов’язків. Характеризується трьома показниками: 1) відчуття виснаження; 2) почуття негативізму та цинізму, пов’язані з професійною діяльністю; 3) відчуття власної професійної нереалізованості. Це явище слід використовувати в контексті професійної ідентичності, та не варто застосовувати для характеристики впливу на інші ідентичності” (ICD-11, 2022; Мельничук, 2022: 65).

Синдром вигорання розглядали через призму багатьох психотерапевтичних підходів, зокрема: когнітивно-поведінкової терапії, психоаналізу, інтерперсональної психотерапії тощо. Найбільше досліджень продемонстровано з використанням когнітивно-поведінкової терапії, де науковці зосереджені на зміні поведінкових звичок і негативних думок, що призводять до синдрому вигорання. Цей



the factors provoking burnout syndrome (Santoft et al., 2019; Bagheri et al., 2019; Rubene & Miksons, 2021).

Positive psychotherapy is a modern humanistic branch of psychotherapy, officially recognized in 1996 by the European Association of Psychotherapy (EAP). The name of positive psychotherapy comes from Latin "Positum" characterized as "actual", "given facts", "something real" (Sirenko, 2018; Hordienko-Mytrofanova & Hohol, 2022; Melnychuk, 2022: 66). It is not an analog of positive psychology by Seligman; these are two different branches with their original principles and technologies (Dobiała & Winkler, 2016). Positive psychotherapy has its own methodological framework, which is statistically verified (Peseschkian & Tritt, 1998).

We believe that positive psychotherapy means are optimal and relevant for investigating burnout. Firstly, positive psychotherapy is a psychodynamic and integrative method with a large toolkit for examining and harmonizing intrapersonal and interpersonal aspects. It contains an algorithm for studying differential content analysis, which can be used to address burnout and determine the primary cause of the phenomenon. Secondly, positive psychotherapy is a resource-oriented method that helps explore and create a large base of internal and external resources to prevent the phenomenon concerned. In addition, positive psychotherapy means are aimed at increasing psychological flexibility, which is important for preventing burnout and developing stress resistance.

Therefore, positive psychotherapy means can be considered relevant and optimal for analyzing burnout syndrome due to their psychodynamic and resource-oriented focus. The employment of positive psychotherapy elements in studying and preventing burnout opens up prospects for maintaining the mental health of specialists in modern conditions.

**Hypothesis:** the authors suggest that the development dynamics of burnout in sociomyspecialists are affected by the imbalance of life and actual abilities. Research findings will contribute to understanding the nature of the phenomenon's occurrence better for its further prevention.

підхід надає можливість клієнту ставити перед собою реалістичну мету та досягати їх. Підходи на основі психодинамічної терапії (психоаналіз, позитивна психотерапія тощо) дозволяють дослідити підсвідомий світ фахівців та вивчити чинники, що спричинили синдром вигорання (Santoft та ін., 2019; Bagheri та ін., 2019; Rubene, Miksons, 2021).

Позитивна психотерапія – це сучасний гуманістичний напрямок психотерапії, офіційно визнаний у 1996 році Європейською Асоціацією Психотерапії (EAP). Назва позитивної психотерапії походить від лат. Positum, що характеризуються як "фактичний", "даний", "той, що є насправді" (Sirenko, 2018; Гордієнко-Митрофанова, Гоголь, 2022; Мельничук, 2022: 66). Вона не є аналогом позитивної психології Селігмана, це два різних напрямлення, які мають свої принципи та технології (Dobiała, Winkler, 2016). Позитивна психотерапія має свою методологічну основу, яка статистично перевірена (Peseschkian, Tritt, 1998).

Ми вважаємо, що саме засоби позитивної психотерапії є оптимальними й актуальними для дослідження синдрому вигорання: по-перше, позитивна психотерапія є психодинамічним та інтегративним методом, який має велику базу інструментів для дослідження і гармонізації внутрішньоособистісних та міжособистісних аспектів. Містить алгоритм вивчення диференційно-змістовного аналізу, який можна використати для дослідження вигорання та визначити первинну причину виникнення цього явища; по-друге, позитивна психотерапія є ресурс-орієнтованим методом, що допомагає дослідити і створити велику базу внутрішніх та зовнішніх ресурсів для попередження цього явища. Також засоби позитивної психотерапії спрямовані на підвищення психологічної гнучкості, яка є важливою для запобігання вигорання та формування стресостійкості.

Отже, засоби позитивної психотерапії можуть вважатися актуальними й оптимальними для дослідження синдрому вигорання через їхню психодинамічну та ресурс-орієнтовану спрямованість. Використання елементів позитивної психотерапії в процесі дослідження та профілактики синдрому вигорання відкриває перспективи збереження психічного здоров'я фахівців в умовах сьогодення.

**Гіпотеза:** автори припускають, що на динаміку розвитку синдрому вигорання серед

## Empirical study of burnout in sociology specialists through positive psychotherapy



**Purpose:** to study and analyze burnout in sociology specialists using positive psychotherapy by N. Peseschkian to find out the reasons of the phenomenon origin.

### Methods

**Participants.** We conducted a summative experiment aimed at specifying the actual state of burnout in sociology specialists and the interrelation between positive psychotherapy components (actual abilities, the balance model). The sample included specialists directly contacting clients, patients, students, etc. The empirical study involved n=134 sociology specialists: school teachers of Vinnytsia (Ukraine) – 47.7% (64 respondents); medical workers of Vinnytsia (Ukraine) – 18.6% (25 respondents); other specialists (sellers, managers, call center operators) – 33.5% (45 respondents).

Education: Master's degree – 67.0% (90 participants), Bachelor's degree – 33.0% (44 respondents). The average age of participants is 35 years (range: 21-58 years). Employment length: 1-5 years – 14.1% (19 respondents); 6-10 years – 24.6% (33 respondents); 11-15 years – 25.3% (34 respondents); 16-20 years – 14.1% (19 respondents); 21 and older – 21.6% (29 respondents). Female participants make up majority – 83.6% (112 respondents), male – 16.4% (22 respondents).

**Variables.** There are many working tools in positive psychotherapy, but the present study relies on the balance model, actual abilities, and the model dimension to consider burnout. These components are included in the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Psychotherapy (WIPPF) (Messias et al., 2020; World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy, 2021).

N. Peseschkian in the balance model identified four areas: body, achievement, contact, and future. The "body", or it is also called "feelings", is the physical health of sociology specialists, their activity, well-being, feelings, and appearance. The "work" area, or "achievement", comprises activity, career, training, and earnings. The "contact" area, or "traditions", is characterized as the ability to maintain relationships with oneself, partner, friends, and colleagues. The "future", or "life meanings", area involves dreams,

фахівців соціономічного профілю впливає дисбаланс сфер життєдіяльності та актуальних здібностей. Результати дослідження допоможуть глибше зрозуміти природу виникнення цього явища задля профілактики.

**Мета:** дослідити синдром вигорання фахівців соціономічного профілю, використовуючи засоби позитивної психотерапії Н. Пезешкіана для з'ясування причин утворення цього явища через призму цього методу.

### Методи

**Учасники.** Нами був проведений констатувальний експеримент, який спрямований на з'ясування фактичного стану синдрому вигорання серед фахівців соціономічного профілю та взаємозв'язок між компонентами позитивної психотерапії (актуальними здібностями, балансною моделлю). До нашої вибірки ми включили фахівців, які працюють у безпосередньому контакті з клієнтами, пацієнтами, учнями тощо. В емпіричному дослідженні взяли участь n=134 фахівці, які працюють у соціономічній сфері: вчителі шкіл м. Вінниця (Україна) – 47.7% (64 респонденти); медичні працівники м. Вінниця (Україна) – 18.6% (25 респондентів); інші фахівці (продавці, менеджери, оператори кол-центрів) – 33.5% (45 респондентів).

Освіта: диплом магістра – 67.0% (90 учасників), диплом бакалавра – 33.0% (44 респонденти). Середній вік учасників становив 35 років (діапазон: 21-58 років). Трудовий стаж: 1-5 років – 14.1% (19 респондентів); 6-10 років – 24.6% (33 респонденти); 11-15 років – 25.3% (34 респонденти); 16-20 років – 14.1% (19 респондентів); 21 і більше років – 21.6% (29 респондентів). Учасників жіночої статі найбільше – 83.6% (112 респондентів), чоловічої – 16.4% (22 респонденти).

**Змінні.** У позитивній психотерапії виокремлюють низку інструментів для роботи, але в цьому дослідженні для вивчення синдрому вигорання ми використали балансну модель, актуальні здібності та модель для наслідування. Ці компоненти включені до Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF) (Messias et al., 2020; World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy, 2021).



inspiration, creativity, intuition, religion, planning, faith, and visions of the future (Messias et al., 2020; Otenko, 2021).

Actual abilities are divided into primary and secondary. Abilities to learn (know) amplify secondary relevant abilities, i.e., orderliness (maintaining order); cleanliness (care for the body, clothes); punctuality (adherence to time agreements); politeness (correctness, respect for oneself and others); sincerity (directness, openness); activity/diligence (purposeful achievement of the goal); seriousness (fulfillment of the promised or unerring fulfillment of tasks); thrift or frugality (economical handling of money and things); obedience (to respond to requests and instructions of people adequately); justice (impartiality).

The ability to “love” develops primary actual abilities, i.e., love or acceptance (positive emotional attitude to people regardless of their situational characteristics and the way they behave); faith, religion, or meanings (interest in one’s own inner world); tenderness or sexuality (attitude to physical contact); hope (ability to determine future opportunities); trust (acceptance of oneself or other people); contacts (ability to establish and maintain contacts with people); time (ability to devote enough time to oneself and others); patience (ability to wait, postpone satisfaction of own desires); faith (following one’s norms and concepts in relation to all life spheres) (Cope, 2008; Penkovska & Sheptytskyi, 2014).

The model dimension comprises four forms of the ability to love: “I” is the attitude of parents, brothers, and sisters to the child; “You” is the attitude of parents to each other; “We” is the attitude of parents to the outside world; “Primal we” is the attitude of parents to religion and faith, which stimulates the child’s imagination, faith, and ability to feel.

Parents or other important persons who are primary reference persons for the child lay a prototype of social behavior forms. Thus, the model dimension lays the tendency of specialists to burnout which can cultivate a destructive model of behavior that can subsequently make a person exhausted. The model dimensions help all people to realize their ability to establish relationships not only with parents,

Н. Пезешкіан у балансній моделі виокремив чотири сфери: тіло, діяльність, контакти, фантазії. Сфера “тіло”, або її ще називають “відчуття”, – це фізичне здоров’я фахівців соціономічних професій, їхня активність, самопочуття, відчуття, зовнішність. До сфери “діяльності” або “досягнення” відносять роботу, кар’єру, навчання, заробіток. Сферу “контактів” або “традицій” характеризують як здатність до підтримання відносин зі собою, партнером, друзями та колегами. Сфера “фантазій” або “сенсів” містить мрії, натхнення, творчість, інтуїцію, релігію, планування, віру та уявлення про майбутнє (Messias et al., 2020; Отенко, 2021).

Актуальні здібності поділяють на первинні та вторинні. Здібності до пізнання (знати) розвивають вторинні актуальні здібності, такі як: акуратність (підтримка порядку); охайність (догляд за тілом, одягом); пунктуальність (дотримання часових домовленостей); ввічливість (коректність, шанобливе ставлення до себе та оточуючих); щирість (прямота, відкритість); діяльність або старанність (цілеспрямоване досягнення мети); обов’язковість (виконання обіцяного або безпомилкове виконання завдань); ощадливість або бережливість (економне поводження з грошима та речами); слухняність (у балансі уміння адекватно реагувати на прохання і доручення людей); справедливість (об’єктивність).

Здібність “любити” розвиває первинні актуальні здібності, а саме: любов або прийняття (позитивне емоційне ставлення до людей незалежно від їх ситуативних особливостей і способу їхньої поведінки); віра, релігія або сенси (зацікавленість у власному внутрішньому світі); ніжність або сексуальність (ставлення до фізичного контакту); надія (здатність визначати майбутні можливості); довіра (прийняття себе чи інших людей); контакти (здатність встановлювати і підтримувати контакти з людьми); час (здатність приділяти собі та іншим достатню кількість часу); терпіння (здатність чекати, відстрочувати задоволення власник бажань); вірність (слідування власним нормам і концепціям відносно всіх сфер життєдіяльності) (Cope, 2008; Пеньковська, Шептицький, 2014).

Модель для наслідування передбачає чотири форми здатності любити: “Я” – це ставлення батьків, братів і сестер до дитини; “Ти” – ставлення батьків одне до одного; “Ми” – ставлення батьків до навколишнього світу; “Пра-ми” – ставлення батьків до релігії та віри, стимулює в дитини фантазії, віру і здатність до почуттів.



relatives, partners, and society but also with themselves and their worldview (Peseschkian & Aziz, 2019; Messias et al., 2020).

To study burnout, scientists often use the model of K. Maslach (1986) to characterize the structural components of the relevant phenomenon. Three components are distinguished: emotional exhaustion, which is characterized by poor background emotions, emotional oversaturation and indifference, which is the main component of specialists' burnout; depersonalization is evident in the deformation of interpersonal relationships where a specialist can be dependent on other people (characteristic features also involve a violation of the sense of reality, which leads to anxiety); reduced personal achievements are manifested in a negative assessment of oneself and one's own professional achievements, which cultivate low self-esteem and belief in one's own professional capabilities (Maslach & Jackson, 1986).

**Procedure and Tools.** Among research tools, the following were used: the Wiesbaden Inventory to Positive Psychotherapy and Family Psychotherapy (WIPPF) (Peseschkian & Deidenbach, 1988) and the "Burnout Inventory" (K. Maslach and S. Jackson adapted by Ye. Vodopianova) (Palamarchuk, 2021).

The Wiesbaden Inventory to Positive Psychotherapy and Family Psychotherapy (WIPPF) facilitated the investigation and establishment of energy distribution by areas of the balance model; determination of the actual abilities followed by specialists in difficult stressful situations during the performance of their professional duties; the establishment of the propensity of specialists for burnout. In general, the inventory scales convey the main content of positive psychotherapy: the balance model, actual abilities, and the model dimension. It consists of 85 questions.

The inventory, developed following the model of K. Maslach and S. Jackson, was translated into many languages. In particular, the version adapted by N. Vodopianova and O. Starachenkova is widely used in Ukraine. Thus, the Burnout Inventory contains 22 questions and makes it possible to identify the main components of burnout: emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal achievements (Palamarchuk, 2021).

**Research organization.** The survey was

Батьки або інші важливі особи, які є для дитини первинними референтними особами, закладають прототип форм соціальної поведінки. Отже, в моделі для наслідування закладається схильність фахівців до вигорання, де може розвиватися руйнівна модель поведінки, яка згодом може призвести до виснаження особистості. Ці моделі для наслідування допомагають реалізувати всім людям свою здібність встановлювати стосунки не лише з батьками, родичами, партнерами, суспільством, а й собою та своїм світоглядом (Пезешкіан, Азіз, 2019; Messias et al., 2020).

Для вивчення синдрому вигорання вчені часто використовують модель К. Маслач (Maslach, 1986) для характеристики структурних характеристик цього явища, де виокремлюють три компоненти: емоційне виснаження, яке характеризується зниженим емоційним фоном, емоційним перенасиченням та байдужістю, що є основною складовою вигорання фахівців; деперсоналізація простежується у деформації міжособистісних стосунків, де фахівець може бути залежний від інших людей, також серед характерних рис виокремлюють порушення відчуття реальності, що призводить до тривоги; редукція особистих досягнень простежується у негативному оцінюванні себе та своїх професійних досягнень, що призводить до низької сформованості власної самооцінки та віри у власні професійні можливості (Maslach & Jackson, 1986).

**Процедура та інструменти.** Серед інструментів дослідження були використані опитувальники: Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF) (Peseschkian, Deidenbach, 1988), опитувальник "Психічне вигорання" (К. Маслач та С. Джексон в адаптації Є. Водоп'янової) (Паламарчук, 2021).

Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF) допоміг дослідити і з'ясувати розподіл енергії за сферами балансної моделі та визначити актуальні здібності, якими керуються фахівці в складних стресових ситуаціях під час виконання професійних обов'язків і визначити схильність цих спеціалістів до синдрому вигорання. Загалом шкали опитувальника включають основний зміст позитивної психотерапії: балансну модель, актуальні здібності, модель для наслідування. Опитувальник містить 85 запитань.

conducted using Google Forms. Participants were interviewed on their own volition and were informed about the research purpose and, if desired, had the opportunity to participate in the following study stages: training and lectures. The article presents the first-stage results (diagnostic).

**Statistical analysis.** The results of correlations  $r_s$  (Spearman's rank correlation) were obtained using IBM SPSS Statistics 19. It allowed establishing correlations between the components of burnout (emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal achievements) and the diagnostic characteristics of positive psychotherapy (actual abilities and the model dimension). The p-value of .01 and .05 were considered statistically significant.

### Results

The study of burnout through the prism of positive psychotherapy by N. Peseschkian showed that most sociometry specialists have high indexes in the following subscales (Table 1): emotional exhaustion – 64.9%, depersonalization – 45.5%, reduced personal achievements – 74.6%. The lowest number of specialists have low rates of burnout: emotional exhaustion – 8.2%, depersonalization – 13.4%, reduced personal achievements – 5.2% of respondents; a medium level of development: emotional exhaustion – 26.8%, depersonalization – 41%, reduced personal achievements – 27% of employees. These data demonstrate that it is necessary to carry out not only preventive measures but also corrective ones among sociometry specialists.

The respondents' results according to the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF) (Table 2) showed that actual abilities are most developed: accuracy (pedantry) manifested in

Опитувальник, розроблений на основі моделі К. Маслач та С.Джексона, був перекладений багатьма мовами, зокрема в Україні часто використовують адаптацію, розроблену Н. Водоп'яною та О.Стараченковою. Отже, опитувальник "Психічне вигорання" містить 22 запитання і дає можливість визначити основні складові синдрому вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію, редукцію особистих досягнень (Паламарчук, 2021).

**Організація дослідження.** Опитування учасників проводилося за допомогою Google Forms. Учасники проходили анкетування за власним бажанням і були проінформовані про мету дослідження та при бажанні мали змогу взяти участь у наступних етапах дослідження: тренінгові та лекційні заняття. У цій статті представлені результати першого етапу (діагностичного).

**Статистичне аналізування.** Результати кореляційних зв'язків  $r_s$  (рангова кореляція Спірмена) отримано за допомогою програми "IBM SPSS Statistics 19", що дозволило нам встановити взаємозв'язки між компонентами синдрому вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень) і діагностичними характеристиками позитивної психотерапії (актуальні здібності та модель для наслідування). Статистично достовірними вважалися рівні .01 та .05.

### Результати

Дослідження синдрому вигорання через призму позитивної психотерапії Н. Пезешкіана показало, що в більшості фахівців соціономічної сфери високий рівень сформованості за субшкалами (табл. 1), зокрема: емоційне виснаження – 64.9%, деперсоналізація – 45.5%, редукція особистих досягнень – 74.6%. Найменше фахівців із низьким рівнем показників психічного вигорання: емоційне виснаження – 8.2%, деперсоналізація – 13.4%, редукція особистих досягнень – 5.2% респондентів. Зі середнім

**Table 1.** Indicators and levels of burnout of specialists of socioeconomic professions

**Таблиця 1.** Показники та рівні психічного вигорання фахівців соціономічних професій

Level Рівень	Emotional exhaustion Емоційне виснаження	Depersonalization Деперсоналізація	Reduced personal achievements Редукція особистих досягнень
Low	11 (8.2%)	18 (13.4%)	7 (5.2%)
Medium	36 (26.8%)	55 (41%)	27 (20.1%)
High	87 (64.9%)	61 (45.5%)	100 (74.6%)



**Table 2.** Indicators of the development of components of actual abilities, balance model and model dimension  
**Таблиця 2.** Показники сформованості компонентів актуальних здібностей, балансної моделі та моделі для наслідування

Level Рівень		Low (disbalance) Низька сформованість (дисбаланс)		Medium (balance) Середня сформованість (баланс)		High (imbalance) Висока сформованість (дисбаланс)	
		n	%	n	%	n	%
Actual abilities Актуальні здібності	Orderliness Акуратність	6	4.5	60	44.8	68	50.7
	Cleanliness Охайність	4	3.0	75	56.0	55	41.0
	Punctuality Пунктуальність	10	7.5	79	59.0	45	33.6
	Politeness Ввічливість	2	1.5	49	36.6	83	61.9
	Sincerity Щирість	33	24.6	83	61.9	18	13.4
	Activity, diligence Діяльність, старанність	6	4.5	42	31.3	86	64.2
	Seriousness Обов'язковість	0	.0	33	24.6	101	75.4
	Frugality Бережливість	6	4.5	111	82.8	17	12.7
	Obedience Слухняність	10	7.5	94	70.1	30	22.4
	Justice Справедливість	2	1.5	63	47.0	69	51.5
	Fidelity Вірність	2	1.5	42	31.3	90	67.2
	Patience Терпіння	0	.0	43	32.1	91	67.9
	Time Час	2	1.5	81	60.4	51	38.1
	Contacts Контакти	10	7.5	74	55.2	50	37.3
	Trust Довіра	20	14.9	93	69.4	21	15.7
	Hope Надія	11	8.2	71	53.0	52	38.8
	Tenderness Ніжність	4	3.0	91	67.9	39	29.1
	Love Любов	4	3.0	53	39.6	77	57.5
	Faith Віра	9	6.7	79	59.0	46	34.3
	Balance model Балансна модель	Body Тіло	39	29.1	73	54.5	22
Activities Діяльність		24	17.9	71	53.0	39	29.1
Contacts Контакти		36	26.9	73	54.5	25	18.7
Future Фантазії		13	9.7	65	48.5	56	41.8
Model dimension Моделі для наслідування	I - mother Я-мати	14	10.4	68	50.7	52	38.8
	I - father Я-батько	21	15.7	77	57.5	36	26.9
	I Я	13	9.7	93	69.4	28	20.9
	You Ти	29	21.6	72	53.7	33	24.6
	We МИ	17	12.7	71	53.0	46	34.3
	Primal we Пра-МИ	25	18.7	86	64.2	23	17.2

consistency, graduality, and order of employees (50.7%); politeness (courtesy) expressed in indulgence, gallantry, the need to be perceived by others as a good and cute employee (61.9%); activity/diligence (achievement, success, result), a very strong focus on results, achieving the goal at any cost, which often leads to exhaustion (64.2%); seriousness which is characterized by fidelity to principles, the desire to perfectly fulfill any promise, regardless of circumstances (75.4%); justice manifests itself in hypersensitivity to injustice and immanent, often to the detriment, the need to uphold the principles (51.5%); faithfulness manifested in rigidity, backwardness, stubbornness, steadfastness of attitudes and authorities, boundless desire to preserve what is available (67.2); patience, where the specialist is over-patient, masochistic endless postponement of the satisfaction of one's own needs (67.9%). Love is most developed among the primary actual abilities: a specialist assumes responsibility for all troubles at work (57.5%).

Spearman's correlation ( $r_s$ ) showed (Table 3) bivariate positive connections between emotional exhaustion and actual abilities: orderliness (.317), cleanliness (.366), punctuality (.283), politeness (.293), activity/diligence (.578), justice (.295), patience (0.261), and faith (.240). Negative correlation is between emotional exhaustion and hope (-.223). Thus, the higher the level of emotional exhaustion is, the higher the level of development of actual abilities is: orderliness (pedantry), cleanliness, punctuality, politeness, diligence, achievement, justice, patience, and faith. It means that the overdevelopment of actual abilities can result in burnout. It can also be noted that the higher the level of emotional exhaustion is, the lower the development level of actual ability - hope - is. In other words, a specialist loses hope for the best in their profession due to emotional exhaustion manifested in deep pessimism, endless doubts, disappointment, awareness of senselessness and hopelessness of their actions.

There are bivariate positive correlations between depersonalization and actual abilities: orderliness (.413), tidiness (.362), punctuality (.279), politeness (.306), activity, diligence (.392), justice (.265), patience (.241), time (.288), and faith (.227).

рівнем розвитку: емоційне виснаження – 26.8%, деперсоналізація – 41.0%, редукція особистих досягнень – 27% працівників. Ці дані показують, що серед фахівців соціономічного профілю потрібно проводити не лише профілактичні заходи, а також корекційні.

Результати респондентів за Вісбаденським опитувальником до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії WIPPF (табл. 2) показали, що серед фахівців найбільше розвиненні актуальні здібності: акуратність (педантичність), що проявляється у системності, послідовності та порядку працівників (50.7%); ввічливість (чемність), що виражається у підлабузництві, галантності, у потребі сприйматися іншими як хороший, милий працівник (61.9%); діяльність/старанність (досягнення, успіх, результат), дуже сильна спрямованість на результати, досягнення мети за будь-яку ціну, що часто призводить до виснаження (64.2%); обов'язковість, що характеризується надлишковою принциповістю, прагненням бездоганно виконати будь-яку обіцянку, незалежно від обставин (75.4%); справедливість проявляється у надчутливості до несправедливості, іманентна, часто на шкоду собі, потреба у відстоюванні принципів (51.5%); вірність, що проявляються у ригідності, відсталості, упертості, непохитності установок і авторитетів, безмежне прагнення зберегти наявне (67.2); терпіння, де фахівець надтерпимий, мазохістичне нескінченне відкладання задоволення власних потреб (67.9%). Серед первинних актуальних здібностей найбільше розвиненні: любов, де фахівець бере на себе відповідальність за всі негаразди на роботі (57.5%).

Кореляційний аналіз  $r_s$  (Спірмена) показав (табл. 3), що статистично достовірні двобічні додатні зв'язки між емоційним виснаженням та актуальними здібностями: акуратність (.317), охайність (.366), пунктуальність (.283), ввічливість (.293), діяльність/старанність (.578), справедливість (.295), терпіння (0.261), віра (.240). Від'ємний зв'язок між емоційним виснаженням та надією (-.223). Отже, чим вищий рівень емоційного виснаження, тим вищий рівень розвитку актуальних здібностей: акуратність (педантичність), охайність, пунктуальність, ввічливість, старанність, досягнення, справедливість, терпіння, віра. Тобто перерозвиненість цих актуальних здібностей може призвести до емоційного вигорання. Також можна зазначити, що чим вище емоційне

Table 3. Correlation between burnout indicators and positive psychotherapy components

Таблиця 3. Кореляційний зв'язок між показниками вигорання та компонентами позитивної психотерапії

Parameters Параметри		Burnout Inventory (developed by N. Vodopianova & O. Starchenko based on the model of K. Maslach and S. Jackson) Опитувальник "Психічне вигорання" (розроблений Н. Водоп'яною, О. Старченковою на основі моделі К. Маслач та С. Джексон)			
		Emotional exhaustion Емоційне виснаження	Depersonalization Деперсоналізація	Reduced achievements Редукція особистих досягнень	
Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Psychotherapy of N. Peseschkian in cooperation with H. Deidenbach Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії Н. Пезешкіана в співпраці з Х. Дайденбахом	Actual abilities Актуальні здібності	Orderliness Акуратність	.317**	.413**	-.108
		Cleanliness Охайність	.366**	.362**	-.142
		Punctuality Пунктуальність	.283**	.279**	-.112
		Politeness Ввічливість	.293**	.306**	-.043
		Sincerity Щирість	-.133	-.077	.099
		Activity, diligence Діяльність, старанність	.578**	.392**	-.296**
		Seriousness Обов'язковість	.179*	.051	-.091
		Frugality Бережливість	.102	.071	.100
		Obedience Слухняність	.171*	.207*	-.019
		Fairness Справедливість	.295**	.265**	-.117
		Fidelity Вірність	.049	.119	-.037
		Patience Терпіння	.261**	.241**	-.066
		Time Час	.177*	.288**	-.040
		Contacts Контакти	.173*	.086	-.040
		Trust Довіра	-.100	-.046	.129
		Hope Надія	-.223**	-.098	.117
		Tenderness Ніжність	-.011	.062	.078
		Love Любов	.016	.146	.025
	Faith Віра	.240**	.227**	-.115	
	Balance model Балансна модель	Body Тіло	-.193*	-.156	.193*
		Activities Діяльність	.365**	.343**	-.162
		Contacts Контакти	-.301**	-.194*	.196*
		Future Фантазії	.189*	.187*	-.122
	Model dimension Модель для наслідування	I Я	-.116	-.042	-.025
		I - mother Я-мати	.007	.077	-.027
		I - father Я-батько	-.042	.051	-.068
		You Ти	.072	.005	-.136
		We Ми	.175*	.135	-.084
		Primal we Пра-ми	.088	-.012	-.025

Note: \*\* - the correlation is significant at 0.01 (bivariate); \* - the correlation is significant at 0.05 (bivariate).  
Примітка: \*\* - кореляція значима на рівні .01 (двобічна); \* - кореляція значима на рівні .05 (двобічна).



Therefore, the higher the development level of depersonalization, which manifests itself in the deformation of relations between people, the higher the development level of actual abilities is: orderliness, tidiness, punctuality, politeness, diligence, achievement, justice, patience, time (unregulated, wasteful use of time for meeting one's hedonistic needs and the needs of significant others to the detriment of productive activity), and faith.

There is a bivariate negative correlation between reduced personal achievements and the actual ability of diligence, achievement (-.296). In turn, a high level of reduced personal achievements is accompanied by the underdevelopment of actual ability – activity-diligence, which is manifested in a negative assessment of oneself and one's professional achievements, negativity about professional dignity and leveling personal dignity, limiting one's capabilities and responsibilities towards others. Consequently, a person loses the desire and motivation to work and grow professionally.

Regarding the balance model, there are bivariate correlations between emotional exhaustion and the balance model areas: activity (.365), contacts (-.301); depersonalization and the balance model area – work (.343). A high development level of the work area (according to the balanced model of N. Pesechian) is supported by a high development level of emotional exhaustion and depersonalization. A high level of emotional exhaustion is accompanied by a low development level–contacts. That is, a person who devotes a lot of time to work and career, becoming obsessed with it and forgetting about other areas (including contacts), and devotes little attention to communication with friends and family is prone to burnout.

There are no significant correlations between emotional exhaustion, depersonalization, reduced personal achievements, and model dimension; it can be associated with an individual experience of shaping a behavioral model based on parental concepts.

### **Discussion**

With changes in society, the very personality of a sociology specialist changes and requires the search for new ways to preserve and improve mental health. Scientists are looking for different ways to study and prevent burnout, in particular,

виснаження, тим нижчий рівень сформованості актуальної здібності – надія. Тобто фахівець втрачає надію на краще у своїй професії через емоційне виснаження, що проявляється у глибокому песимізмі, нескінченних сумнівах, розчаруванні, усвідомленості безглуздості й безнадійності будь-яких власних дій.

Двобічні додатні зв'язки між деперсоналізацією та актуальними здібностями: акуратність (.413), охайність (.362), пунктуальність (.279), ввічливість (.306), діяльність, старанність (.392), справедливість (.265), терпіння (.241), час (.288), віра (.227). Можемо зазначити, чим вищий рівень розвитку деперсоналізації, що проявляється у деформації стосунків між людьми, тим вищий рівень розвитку актуальних здібностей: акуратність, охайність, пунктуальність, ввічливість, старанність, досягнення, справедливість, терпіння, час (нерегламентоване, марнотратне використання часу у задоволенні власних гедоністичних потреб і потреб значущих оточуючих на шкоду продуктивної діяльності), віра.

Від'ємний двобічний зв'язок між редукцією особистих досягнень та актуальною здібністю старанність, досягнення (-.296). У свою чергу високий рівень розвитку редукції особистих досягнень супроводжується низьким рівнем розвитку актуальної здібності діяльність-старанність, що проявляється у негативному оцінюванні себе і своїх професійних досягнень, негативізмі щодо службової гідності та нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших. На основі зазначених вище чинників особистість втрачає бажання та мотивацію працювати і розвиватися у професійній сфері.

Щодо балансної моделі спостерігаються двобічні кореляційні зв'язки між емоційним виснаженням та сферами балансної моделі: діяльність (.365), контакти (-.301). Деперсоналізацією та сферою балансної моделі – діяльність (.343). Високий рівень розвитку сфери – діяльності за балансною моделлю Н. Пезешкіана супроводжується високим рівнем розвитку емоційного виснаження та деперсоналізації. Високий рівень емоційного виснаження супроводжується низьким рівнем розвитку – сфери контакти. Тобто особистість, яка багато часу присвячує роботі та кар'єрі, заціклюючись на ній, забуваючи про інші сфери, зокрема контакти, мало часу присвячує спілкуванню з друзями та рідними, схильна до вигорання.

turn to psychotherapeutic approaches. For example, proponents of cognitive-behavioral therapy have studied stress and burnout mediators (Santoft et al., 2019).

Latvian researchers addressed the interrelation between burnout under K. Maslach's model and the use of psychotherapeutic methods by doctors. The responses of 54 respondents were analyzed. As a result, it was found that the more hours the specialists worked per week, the higher the level of depersonalization and exhaustion was (Rubene & Miksons, 2021). The present study confirms that the more specialists work (activity), the higher the level of emotional exhaustion and depersonalization is. This proves that the imbalance in the distribution of vital energy under the balance model and the redevelopment of the actual ability "activity" is the cause.

Most studies are devoted to the prevention of burnout using psychotherapeutic approaches. For example, proponents of psychoanalysis and cognitive-behavioral therapy employed hypnotherapy to correct burnout, which resulted in positive dynamics where the life quality of clients increases. The findings were confirmed by the Maslach Burnout Inventory (MBI) and other diagnostic tools (Adina et al., 2021). Other scientists substantiated the effectiveness of learning strategies for stress coping and group cognitive-behavioral therapy in reducing the exhaustion of sociology specialists (Bagheri et al., 2019).

Although many academic psychologists and practicing psychologists turned to positive psychotherapy to establish the nature of the occurrence and prevention of various psychological phenomena, we were pioneers in domestic science who began to consider burnout through the prism of positive psychotherapy (Melnichuk, Komar, 2021). International researchers have already referred to positive psychotherapy when describing burnout (Gharibblouk, 2018; Huebner, 2021), but they did not consider imbalance as the phenomenon's cause.

The present study specified the main components and causes of the origin of burnout, which was first carried out in domestic and world science. We found that an imbalance in the distribution of vital energy between

Між емоційним виснаженням, деперсоналізацією, редукцією особистих досягнень та моделлю для наслідування суттєвих кореляційних зв'язків не спостерігається, що може бути спричинене індивідуальним досвідом формування моделі поведінки на основі батьківських концепцій.

#### **Дискусія**

Зі змінами у суспільстві змінюється сама особистість фахівця соціономічного профілю і потребує пошуку нових способів збереження та покращення психічного здоров'я. Науковці шукають різні шляхи вивчення та попередження синдрому вигорання, зокрема, звертаються до психотерапевтичних підходів. Наприклад, прихильники когнітивно-поведінкової психотерапії вивчали медіатори для розвитку стресу та вигорання (Santoft та ін., 2019).

Латвійські дослідники вивчали взаємозв'язок між рівнями вигорання за моделлю К. Маслач та використанням психотерапевтичних методів серед лікарів. Було проаналізовано відповіді 54 респондентів, де з'ясовано, що чим більше годин на тиждень працювали фахівці, тим вищий рівень розвитку деперсоналізації та виснаження (Rubene, Miksons, 2021). Проведене нами дослідження підтверджує той факт, що чим більше фахівці приділяють часу роботі (діяльності), тим більший рівень розвитку емоційного виснаження та деперсоналізації. Це підтверджує, що дисбаланс у розподілі життєвої енергії за балансною моделлю та перерозвиток актуальної здібності "діяльність" є причиною виникнення синдрому вигорання.

Більшість досліджень присвячені саме профілактиці синдрому вигорання з допомогою психотерапевтичних підходів. Наприклад, прихильники психоаналізу та когнітивно-поведінкової терапії використовували гіпнотерапію для корекції синдрому вигорання, що показало позитивну динаміку, де збільшується якість життя клієнтів. Результати були підтверджені опитувальником (MBI), який розроблений К. Маслач та іншими діагностичними інструментами (Adina та ін., 2021). Інші науковці у своїй роботі підтверджують ефективність навчання стратегіями подолання стресу та групової когнітивно-поведінкової терапії у зниженні виснаження фахівців соціономічного профілю (Bagheri та ін., 2019).

Хоча безліч психологів-науковців та психологів-практиків зверталися до засобів позитивної психотерапії задля пошуку відповідей на

the balance model areas and the redevelopment of actual abilities (politeness, diligence, seriousness, justice, and patience) can lead to burnout in sociometry specialists. Consequently, research results will be advantageous for understanding the nature of burnout occurrence through the prism of positive psychotherapy for its further prevention.

### **Conclusions**

The issue of burnout in sociometry specialists is highly relevant. Global events (COVID-19, the full-scale war in Ukraine, etc.) necessitate a constant search for new ways to study and prevent burnout as it, in turn, changes an individual and their working conditions that makes occupational activity more stressful. Scientists turned to various psychotherapeutic approaches to find new ways to study and prevent the phenomenon concerned. Thus, supporters of cognitive-behavioral therapy developed the greatest number of works. We presented positive psychotherapy tools that facilitate studying the phenomenon.

Positive psychotherapy has a large toolkit for researching and improving the life quality of an individual, namely: the balanced model, actual abilities, the model dimension, a five-step model of counseling, etc. It is an integrative method, and its means are used in psychotherapy, counseling, education, prevention, management, and medical disciplines. It also contains a humanistic and psychodynamic component, which allows considering the process of occurrence of different socio-psychic phenomena, including burnout.

Based on the present empirical research, we conclude that an imbalance in the distribution of vital energy between the areas of N. Pesechian's balance model mostly concerned the "activity" area. Observation and analysis of actual abilities showed the overdevelopment of such actual abilities as politeness, diligence, seriousness, justice, and patience. Following the research findings, it is believed that the mentioned facts create prerequisites for burnout progress in specialists of sociometry specialists.

The study can be beneficial for a better understanding of burnout through the prism of positive psychotherapy of N. Pesechian

природу виникнення та попередження різних психологічних явищ, синдром вигорання через призму позитивної психотерапії ми почали розглядати одні з перших на теренах вітчизняної науки (Мельничук, Комар, 2021). Міжнародні дослідники вже зверталися до засобів позитивної психотерапії, коли описали синдром вигорання (Gharibblouk, 2018; Huebner, 2021), але не розглядали дисбаланс як причину виникнення цього явища.

У цьому дослідженні нами було детально висвітлено основні компоненти і причини утворення синдрому вигорання, що було вперше здійснено на теренах вітчизняної та світової науки. Було з'ясовано, що дійсно дисбаланс у розподілі життєвої енергії між сферами балансної моделі та перерозвиток актуальних здібностей (ввічливість, старанність, обов'язковість, справедливість і терпіння) може призвести до вигорання фахівців соціономічного профілю. Отже, наші результати будуть корисними для розуміння природи виникнення синдрому вигорання через призму позитивної психотерапії задля подальшого його попередження.

### **Висновки**

Тема синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю є надзвичайно актуальною. Події у світі (COVID-19, повномасштабна війна в Україні тощо) зумовлюють потребу постійного пошуку нових шляхів дослідження та профілактики синдрому вигорання, оскільки це у свою чергу призводить до зміни особистості та її умови праці, що додає лише стресогенності професійній діяльності. Науковці зверталися до різних психотерапевтичних підходів для пошуку нових шляхів вивчення та попередження цього явища, зокрема, найбільше праць серед прихильників когнітивно-поведінкової терапії. Ми представили засоби позитивної психотерапії для вивчення цього явища.

Позитивна психотерапія має велику базу інструментів для дослідження та покращення якості життя особистості, а саме: балансну модель, актуальні здібності, модель для наслідування, п'ятикрокову модель консультування тощо. Вона є інтегративним методом, а її засоби використовуються в психотерапії, консультуванні, освіті, профілактиці, менеджменті та в медичних дисциплінах. Також містить гуманістичну та психодинамічну складову, що дозволяє розглянути процес виникнення різних



and serve as a resource for preventing the relevant phenomenon in the early stages of its occurrence.

### References

- About PPT method – World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. (2023). *World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy*. <https://www.positum.org/about-ppt-method/>
- Adina, M., Vesa, Ş. C., & Nirestean, A. (2021). Burnout Syndrome: Therapeutic Approach with Beneficial Effects on Personality and Quality of Life. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 27(6), 8-14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33789249/>
- Bagheri, T., Fatemi, M. J., Payandan, H., Skandari, A., & Momeni, M. (2019). The effects of stress-coping strategies and group cognitive-behavioral therapy on nurse burnout. *Annals of burns and fire disasters*, 32(3), 184-189. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7155410/>
- Cope, T. A. (2008) Positive Psychotherapy's Theory of the Capacity to Know as Explication of Unconscious Contents. *Journal of Religion and Health*, 48(1), 79-89. <https://doi.org/10.1007/s10943-008-9225-7>
- Dobiąła, E., & Winkler, P. (2016). "Positive psychotherapy" according to Seligman and "Positive Psychotherapy" according to Pesechian: A Comparison. *International Journal of Psychotherapy*, 20(3), 5-13.
- Gharibblouk, S. (2018). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Reducing Marital Burnout among University Political Activists. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 10(3), 25-34. <https://doi.org/10.18662/rrem/60>
- Halian, O. (2019). Vidpovidalnist ta emotsiine vyhorannia pedahohiv [*Responsibility and emotional burnout of teachers*]. Insayt: psykholohichni vymiry suspil'stva – *Insight: the psychological dimensions of society*, 2, 16-23. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-2>
- Hordiienko-Mytrofanova, I., & Hohol, D. (2022).pozytyvna psykhoterapiia: navchalnyi posibnyk z psykhoterapevtychnykh praktyk rozvytku usvidomlenoi stresostiikosti [*Positive psychotherapy: a textbook on psychotherapeutic practices of development of conscious stress resistance*]. Kyiv: HO "MNH".
- Huebner, G. (2021). Health – Illness from the Perspective of Positive Psychotherapy. *The Global Psychotherapist*, 1(1), 57–61. <https://doi.org/10.52982/lkj144>
- ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (2022). *ICD-11* <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>
- Maslach C, & Jackson, S. E. (1986). *The Maslach Burn-On Inventory Manual*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.

соціально-психічних явищ, зокрема й синдром вигорання.

Отже, на основі проведеного нами емпіричного дослідження можемо зробити висновок, що дисбаланс у розподілі життєвої енергії між сферами балансної моделі Н. Пезешкіана стосувався найбільше сфери "діяльність". Спостереження і дослідження актуальних здібностей показав перерозвиток таких актуальних здібностей, як ввічливість, старанність, обов'язковість, справедливість та терпіння. Згідно з отриманими нами результатами, вважаємо, що все це створює передумови для розвитку синдрому вигорання у фахівців соціономічного фаху.

Сподіваємося, що наше дослідження може бути корисним для кращого розуміння синдрому вигорання крізь призму позитивної психотерапії Н. Пезешкіана та слугувати ресурсом для попередження цього явища на ранніх стадіях його виникнення.

### Список використаних джерел

- About PPT method – World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. <https://www.positum.org/about-ppt-method>
- Adina M., Vesa Ş., Nirestean A. Burnout Syndrome: Therapeutic Approach With Beneficial Effects on Personality and Quality of Life. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2021. Vol. 27, No. 6. P. 8–14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33789249/>
- Bagheri T., Fatemi M., Payandan H., Skandari A., Momeni M. The effects of stress-coping strategies and group cognitive-behavioral therapy on nurse burnout. *Annals of burns and fire disasters*. 2019. Vol. 32, No. 3. P. 184–189. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7155410/>
- Cope T. A. Positive Psychotherapy's Theory of the Capacity to Know as Explication of Unconscious Contents. *Journal of Religion and Health*. 2008. Vol. 48, No. 1. P. 79–89. <https://doi.org/10.1007/s10943-008-9225-7>
- Dobiąła E., Winkler P. "Positive psychotherapy" according to Seligman and "Positive Psychotherapy" according to Pesechian: A Comparison. *International Journal of Psychotherapy*. 2016. Vol. 20, No. 3. P. 5–13.
- Gharibblouk S. The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Reducing Marital Burnout among University Political Activists. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2018. Vol. 10, no. 3. P. 25–34. <https://doi.org/10.18662/rrem/60>
- Галян О. Відповідальність та емоційне вигорання

- Melnychuk, A. (2021). Doslidzhennia syndrome vyhorannia fakhivtsiv sotsionomichnoho profilu z dopomohoiu Visbadenskoho opytuvalnyka do metodu pozytyvnoi psykhoterapii ta simeinji terapii (WIPPF) [*Research of the burnout syndrome of socionomic specialists by means of the first interview questionnaire and the Wiesbaden inventory (WIPPF)*]. *Habitus – Habitus*, 25, 158-162. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.28>
- Melnychuk, A. (2022). Dynamika rozvytku syndromu vyhorannia fakhivtsiv sotsionomichnoho profilu cherez pryzmu pozytyvnoi psykhoterapii N. Pezeshkiana [*Dynamics of burnout syndrome development of socionomic profile professionals through the prism of positive psychotherapy by Nossrat Peseschkian*]. *Pomiedzy Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*, 5(2), 65–73. <https://doi.org/10.15804/PPUSN.2022.02.07>
- Melnychuk, A., & Komar, T. (2022). Piatykrokovyi alhorytm provedennia supervizii fakhivtsiv sotsionomichnoho profilu zasobamy pozytyvnoi psykhoterapii N. Pezeshkiana [*Five stages algorithm of supervision of socionomic specialists by means of positive psychotherapy by N. Pezeshkian*]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psihologhiia – Scientific notes Taurida V.I. Vernadsky National University. Branch of science: Psychology*, 33(3), 65–70. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/11>
- Messias, E, Peseschkian, H, & Cagande, C. (Eds.). (2020). *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. Springer International Publishing, 431. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8>
- Palamarchuk, L. A. (2021). Diahnostyka profesiinoho "vyhorannia" (K. Maslach, S.Dzhekson v adaptatsii N.E.Vodopianovoi [*Diagnosics of professional "burnout" (K. Maslach, S. Jackson in the adaptation of N. E. Vodopyanova)*]. *Vseosvita*. <https://vseosvita.ua/library/diagnostika-profesijnogo-vigoranna-k-maslac-s-dzekson-v-adaptacii-n-e-vodopano-voi-460627.html>
- Penkovska, N., & Sheptytskyi, R. (2014). *Osnovy psyhologichnoho konsultuvannia v metodi pozytyvnoi psykhoterapii [Basics of psychological counseling in the method of positive psychotherapy]*. Ternopil: Krok.
- Peschkian N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Berlin, Haidelberg: Springer.
- Peschkian, N., & Tritt, K. (1998). Positive psychotherapy effectiveness study and quality assurance. *European Journal of Psychotherapy*, 1(1), 93-104. <https://doi.org/10.1080/13642539808400508>
- Pezeshkian, N., & Aziz, A. (2019). *Leksykon pozytyvnoi psykhoterapii: dovidnyk [Lexicon of positive psychotherapy: a guide]*. In S. Otenko (Ed.). Kyiv: Talkom.
- педагогів. Інсайт психологічні виміри суспільства. 2019. №2. С. 16–23. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-2>
- Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія: навчальний посібник з психотерапевтичних практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ : ГО "МНГ", 2022. 220 с.
- Huebner G. Health – Illness from the Perspective of Positive Psychotherapy. *The Global Psychotherapist*. 2021. Vol. 1, no. 1. P. 57–61. <https://doi.org/10.52982/lkj144>
- ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. ICD-11. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>
- Maslach C., Jackson S. *The Maslach Burn-On Inventory Manual*. CA: Consulting Psychologist Press., 1986. 285 p.
- Мельничук А. Дослідження синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю з допомогою Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF). *Габітус*. 2021. № 25. С. 158-162. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.28>
- Мельничук А. Динаміка розвитку синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю через ризму позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. *Pomiedzy Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022. Т.5, № 2. С. 65–73. <https://doi.org/10.15804/PPUSN.2022.02.07>
- Мельничук А., Комар Т. П'ятикроковий алгоритм проведення супервізії фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psihologhiia – Scientific notes Taurida V.I. Vernadsky National University. Branch of science: Psychology*. 2022. Т.33, №3. С. 65-70. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/11>
- Messias, E, Peseschkian, H, & Cagande, C. (Eds.). *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology* / ed. by E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande. Cham: Springer International Publishing, 2020. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8>
- Паламарчук Л. А. Діагностика професійного "вигорання" (К. Маслач, С.Джексон в адаптації Н.Е.Водоп'янової. *Vseosvita*. <https://vseosvita.ua/library/diagnostika-profesijnogo-vigoranna-k-maslac-s-dzekson-v-adaptacii-n-e-vodopano-voi-460627.html>
- Пеньковська Н., Шептицький Р. *Основи психологічного консультування в методи позитивної психотерапії*. Тернопіль: Крок, 2014. 286 с.
- Peschkian N., Tritt K. Positive psychotherapy effectiveness study and quality assurance. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. 1998. Vol. 1, no. 1. P. 93–104. URL: <https://doi.org/10.1080/13642539808400508>

## Empirical study of burnout in sociology specialists through positive psychotherapy



- Rubene, L., & Miksons, A. (2021). The association between work-related factors and use of psychotherapeutic methods with burnout rates in family physicians. *European Psychiatry*, 64(S1), 493-494. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1319>
- Santoft, F., Salomonsson, S., Hesser, H., Lindsäter, E., Ljótsson, B., Lekander, et al. (2019). Mediators of Change in Cognitive Behavior Therapy for Clinical Burnout. *Behavior Therapy*, 50(3), 475-488. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.08.005>
- Tanasiichuk, O. M. (2019). Psykholohichna korektsiia syndromu emotsiinoho vyhorannia medychnykh sester [*Psychological correction of nurses` emotional burnout syndrome*]. *Insayt: psykholohichni vymiry suspil'stva - Insight: the psychological dimensions of society*, 1, 41-46. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-1-6>
- Peseschkian N., Deidenbach H. Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF. Berlin, Heidelberg: Springer, 1998. 108 p.
- Пезешкіан Н., Азіз А. Лексикон позитивної психотерапії: довідник. Київ : Талком, 2019. 192 с.
- Rubene L., Miksons A. The association between work-related factors and use of psychotherapeutic methods with burnout rates in family physicians. *European Psychiatry*. 2021. Vol. 64, S1. P. S493-S494. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1319>
- Santoft F., Salomonsson S., Hesser H., Lindsäter E., Ljótsson B., Lekander M., Kecklund G., Öst L., Hedman-Lagerlöf E. Mediators of Change in Cognitive Behavior Therapy for Clinical Burnout. *Behavior Therapy*. 2019. Vol. 50, no. 3. P. 475-488. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.08.005>
- Танасійчук О. Психологічна корекція синдрому емоційного вигорання медичних сестер. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. №1. С.41-46. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-1-6>

