

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

На правах рукопису

ХОДОРЧУК АНГЕЛІНА СЕРГІЇВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІВ**

**Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма: Психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»**

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент ІВАНАШКО Оксана Євгенівна

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ПОДАННЯ В ДЕК

Протокол № _____
засідання кафедри педагогічної
та вікової психології
від _____ 2024р.

Завідувач кафедри
доктор психологічних наук,
проф. Гошовський Я. О. _____

ЛУЦЬК-2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ : ТЕОРЕТИЧНИЙ РАКУРС ПРОБЛЕМИ	
1.1. Психологічні особливості психоемоційного вигорання людини: основні підходи та концепції.....	7
1.2. Специфіка психоемоційного вигорання в педагогів та представників інших професій.....	11
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СУЧАСНИХ УЧИТЕЛІВ	
2.1. Характеристика етапів та методик дослідження.....	24
2.2. Інтерпретація результатів дослідження.....	28
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Серед різноманіття актуальної психологічної проблематики окремого наукового ракурсу і статусу набуває психоемоційне вигорання, адже в умовах війни майже всі громадяни нашої країни переживають різномірні тривожність, фрустрацію та, очевидно, внаслідок цього афективну розбалансованість і вигорання. Перепади настрою, перманентна фрустрованість як реакція на неможливість вирішити негайно складні і напружені воєнні реалії породжують високий рівень емоційного дисбалансу.

Людина в пошуках виходу з надмірно дратівливих, тривожних обставин війни (тривоги, сирени, втрати тощо) мимоволі накопичує величезні пласти негативно забарвленої інформації, тому може бути підвищено сензитивною до психоемоційного вигорання. Песимізм, апатійність, агресивність, різновидова тривожність та інші несприятливі психостани активно детермінують життєдіяльність пересічної людини нашого часу.

Окремої науково-психологічної уваги потребує проблема психоемоційного вигорання вчителів, адже вони, щоденно працюючи з учнями, свідомо і мимоволі транслюють їм дуже багато зразків просоціально важливої поведінки і моделей щодо осмислення та реакції на посталі виклики і загрози.

Для педагогічної діяльності, пронизаної повсякчасною міжособистісною напруженістю, досить характерними є конфліктність, стресовість тощо, оскільки навчально-виховний процес є досить складним і полімодальним явищем, де кожен має свої права, обов'язки, однак часто по-різному їх трактує.

Отож для педагогічної діяльності через її високу і щільну насиченість такими стрес-факторами і стрес-агентами як соціально-політична глобальна невизначеність, розхитаний соціально-економічний стан, повсякденна

виснажлива і монотонна рутина від діяльності, яка теоретично поважається, а практично доволі часто ігнорується або й знецінюється іншими.

Професійна діяльність учительства повсякденно тісно взаємопов'язана з великою кількістю різних ланок і мереж комунікації, зокрема фахової (вчителі-вчителі, вчителі-учні, вчителі-дирекція тощо), міжособистісної (друзі, рідні, знайомі тощо), тому їм притаманне розгалужене й зазвичай високо напружене коло відповідального спілкування.

Сучасне вчительство внаслідок численних професійних амортизацій, проблем і кризових чинників зазнає інтенсивного психологічно напруженого впливу, тому вони істотно схильніші до психосоціальної втоми. Якраз тому у вчителів доволі часто констатується високий рівень прояву симптомів поступового емоційного вигорання як своєрідних індикаторів, які засвідчують стомлення, збайдужіння, спустошення і потребу самоусамітнення та самовтечі від численних проблем.

Специфіка фахової діяльності вчителя помітно відрізняється від деяких інших видів професійної активності інших людей, оскільки забарвлена підвищеною афективно-емоційною наповненістю і насиченістю, значним обсягом позаурочної роботи, щільним розкладом навчання, великим педагогічним навантаженням, великою кількістю заповнених складністю робочих днів, тощо. Все це істотно стимулює появу ознак, характерних для формування синдрому емоційного вигорання.

Психоемоційне вигорання розглядається як специфічна форма і типовий варіант професійної дезадаптації педагогів, які через амортизаційний характер професії дуже схильні до цього. Монотонність діяльності, помітне зниження обсягів і якості роботи, значна втрата інтересу до колись цікавої педагогічно-просвітницької, виховної та ін. роботи призводять до численних мікро кризових порушень як фізичного, так і значною мірою психічного здоров'я педагогів.

Окреслена проблематика висвітлена у низці досліджень, зокрема їй присвятили своє праці О. Бондарчук, І. Брецько, І. Ващенко, Д. Гошовська,

Я. Гошовський, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, К. Маслач, О. Хайрулін та ін.

Об'єкт дослідження – професійне вигорання вчителів.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву симптомів психоемоційного вигорання в педагогів.

Мета дослідження – здійснити теоретико-емпіричне вивчення окресленої проблематики, що стосується психологічних особливостей професійного вигорання педагогів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналітичний огляд джерелозначої бази з проблем професійного вигорання особистості, зокрема у сучасних педагогів.

2. Встановити психологічну специфіку прояву синдрому професійного вигорання у вчителів різних освітніх закладів, які працюють в умовах воєнного часу.

3. Констатувати й узагальнити типові ознаки, збіги і розбіжності у симптомах професійного вигорання вчителів.

Методи дослідження:

теоретичні методи: аналіз, синтез і узагальнення науково-психологічних даних з окресленої проблеми;

емпіричні: «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойка), опитувальник «Психічне вигорання» (за Н. Є. Водоп'яною, О.С.Старченковою), «Методика для оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д.Спілбергера - Ю.Л.Ханіна, «Методики діагностики міжособистісних взаємин» (Т. Лірі).

статистичні : методи математичної обробки кількісних даних.

Експериментальна база дослідження: Комунальний заклад «Луцька гімназія 20 Луцької міської ради». Статєва і гетерогенна вибірка налічувала – 39 осіб педагогів, які навчають учнів різним предметам.

Теоретичне значення полягає в науковому розширенні та поглибленні сучасних психологічних підходів до розгляду і тлумачення особливостей психоемоційного вигорання вчителів.

Практичне значення полягає в тому, що його ключові здобутки можуть бути застосовані шкільним психологом для розуміння специфіки фахової діяльності педагогів та особливостей прояву їхнього психоемоційного вигорання, зокрема з метою психопрофілактики і психокорекції/превенції цього негативного явища.

РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ : ТЕОРЕТИЧНИЙ РАКУРС ПРОБЛЕМИ

1.1. Психологічні особливості психоемоційного вигорання людини: основні підходи та концепції

Проблема професійного і/або психоемоційного вигорання людини є однією з дуже актуальних, тому існує ціла низка найвідоміших науково-психологічних підходів, поглядів, теорій щодо детального й різнопланового аналітичного охоплення такого дуже поліфонічного феномена.

Численні спроби узагальнення причин і наслідків, впливів і травм психоемоційного вигорання зазвичай системно зосереджені у різнотематичних, але здебільшого «вигорально» спрямованих дослідженнях.

У наукових розвідках О. Бондарчук, І. Брецько, І. Ващенко, Я. Гошовського, Ю. Жогно, Т. Зайчикової, Л. Карамушки, С. Максименка, К. Малишева, К. Маслач, О. Хайруліна та ін. різнобічно висвітлено багатоманіття ракурсів цього явища, яке містить у собі як афективні, так і соціальні складові.

Складна проблематика феноменології синдрому психоемоційного вигорання і психофізичного виснаження знайшла своє наукове висвітлення і реалізацію у теоретико-емпіричних працях сучасних вітчизняних і зарубіжних вчених.

Розкрито психологічні особливості фахового вигорання у вчителів, спортсменів, лікарів, військових, соціальних працівників, поліцейських та інших категорій.

Основною тезою чи на всіх досліджень є спільне розуміння того, що психоемоційне вигорання справляє негативний вплив на фахову діяльність особистості, її різновекторне спілкування, професійні й сімейні ролі та

статуси, родинну комунікацію, виконання безпосередніх службових обов'язків і функцій тощо.

Уже класичним вважаються праці Маслач Х. з проблем професійного вигорання та тих психологічних засобів і прийомів, що дають змогу встановити як люди справляються із цим дуже складним і дискомфортним феноменом у повсякденній життєдіяльності вдома і на роботі. По суті, виведено і запропоновано широкому науковому загалу основні теоретичні постулати цього складного соціально-психологічного явища [35].

Як вважають Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. психоемоційне вигорання людини може набирати ледь не пандемійного статусу, оскільки кожен різною мірою відчував негативний вплив цього синдрому ознак свого життя, причому у різних сферах сімейної, культурної, професійної самореалізації. Вигоріла людина втрачає життєвий потенціал, переживає тривогу, фрустрацію, апатію та інші негативні психостани. [35].

Maslach C., Jackson S.E. пишуть про специфіку наукових підходів щодо вимірювання різнобічних параметрів і показників вигорання, адже правильні психодіагностичні зрізи дають підстави для залучення виважених і адекватних та валідних і достовірних методів надання психологічної допомоги [35].

Не менш «класичною» вважається наукова праця Freudemberger H.J. Staff Burn-Out, в якій викладено базові постулати вигорання людини, наведено низку узагальнень на проаналізовано типові й нетипові симптоми цього явища [37].

На думку Максименка С. Д., синдром «професійного вигорання» чітко простежується та векторах здобуття й утримання професійної кар'єри. Особливо це актуально для більшості працівників освітніх організацій, адже ритми і темпи конкуренції там досить високі. Потрібно обов'язково враховувати гендерні аспекти цього явища, адже як і жінки, так і чоловіки дуже ранимі до завданих психотравм та схильні до психоемоційного

вигорання. Безперечно, це вкрай негативно впливає на виконання фахових зобов'язань, проникає деструктивно у взаємини в сімейному колі [19].

На думку О. Фінів, якраз у тонкощах прояву психоемоційного вигорання особистості можна відстежити тісні і щільні кореляції з проявом базових механізмів психологічного захисту. Також доцільно зауважувати можливі випадки «співпраці» психоемоційного вигорання з відчуттям людиною власної особистісної безпеки. Зазначено, що надмірне й часте, інтенсивне й імпульсивне афективне виснаження суттєво пригнічує і послаблює оптимістичні перспективи життєвого шляху людини або й навіть блокує її екзистенційний потенціал і розвиток.

З метою ознайомлення зі специфікою психоемоційного вигорання особистості існує розгалужена сітка інформаційних ресурсів [23], зокрема типовими темами для розгляду пропонуються, а наприклад, такі :

1). Психоемоційне вигорання людини як хворба і/або типовий синдром людства на старті двадцять першого століття нашого історичного часу. <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya>;

2). Психоемоційне вигорання людини на своїй безпосередній роботі та вісім основних і найтипівіших способів та варіантів як упоратися із цим прикритим та негативним синдромом. <https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom.>;

3). Психоемоційне вигорання людини чи просто її соціальна та психофізична втома?. <https://ohoronapraci.kiev.ua/article/medicina-praci/emocijne-vigoranna-ci-vtoma> .

4) Хронічна і перманента психофізична втома – ще не соматика і не хвороба, але це вже й не виразно помітне і проявлюване здоров'я. <https://oppb.com.ua/content/hronichna-vtoma-shche-ne-hvoroba-ale-vzhe-y-ne-zdorovya>.

Про психологічну профілактику синдрому «емоційного вигорання» йдеться у спеціальному інтернет-ресурсі, присвяченому специфіці цього

явища у сучасних курсантів вищих навчальних закладів МВС України. <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>. Синдром вигорання. (<https://crupp.org/uk/sindrom-vigorannya>). Відвідавши його не лише майбутні поліцейські, але і всі бажаючі мають змогу протистояти власному вигоранню, адже там висвітлені як симптоми, так і шлях нейтралізації, зниження. припинення негативної дії вигорання [12].

Усі подібні ресурси спрямовані на широке ознайомлення читачів з сутнісними ознаками синдрому вигорання, його негативне значення для існування людини, її афективного психосвіту, міжособистісного спілкування тощо [34].

Storlie F. пише про феномен вигорання як дуже складну для вивчення і психометричного вимірювання даність, тобто є всі наслідки, однак потрібно встановити причинно-наслідкову базу. Здійснено детальний аналіз вигорання, створена вдала розробка концепції психоемоційного вигорання фахівців різних галузей, скеровану на врахуванні закономірностей редукції, виснаження, втоми тощо [39].

Балакіревою К. О. та іншими фахівцями соціономічного профілю у важливому проекті програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні» розроблено корисні і потрібні методичні рекомендації для фахівців по роботі з людьми вразливих категорій та насамперед спеціалістів різних соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». В них чітко розписані ті можливості превенції вигорання, які доцільно застосовувати в роботі з вигорілими людьми для покращення їхнього оптимального психофізичного здоров'я, зокрема для їхньої реінтеграції в психоемоційний світ норми.

Отже, професійне вигорання постає актуальним полем для проведення науково-психологічних досліджень.

1.2. Специфіка психоемоційного вигорання в педагогів та представників інших професій

Бондарчук О. І., Карамушка, Л. М. Зайчикова, Т. В., досліджуючи актуальні проблеми освіти й управління, детально висвітлюють психологічні особливості і природу прояву синдрому «професійного вигорання» у сучасних українських учителів. Констатовано, що внаслідок ускладнених соціально-економічних, політичних та інших умов і детермінант значна кількість педагогів переживають чітко виражені симптоми психоемоційного вигорання та помітного психофізичного виснаження. Зазначено, що потрібно враховувати цей факт, оскільки внаслідок нього відбувається редукція професійних навичок і функцій, що загалом у край негативно впливає на фахову діяльність педагогів та рівень і якість їхніх взаємин у школі, сімейному довіллі тощо. Професійне вигорання – основа появи численних дисфункцій та проблем із психофізичним здоров'ям людини, а також причина заблокованого спілкування на різних векторах особистісного спілкування [1].

Як вважає Terelak J., проблему потрібно розглядати в діаді «людина і стрес», адже саме там знаходиться першопричина вигорання. Запропоновано аналіз багатьох концепцій цього явища, варіанти самопомоги у випадках негативного впливу різних модифікацій вигорання [40].

Святка О. О. розкриває основи глибинно–психологічної сутності вираженого професійного вигорання людини, зокрема в широкому контексті застосування нею психологічного опору та психологічного захисту. Окрема рольові доведена копінг-тактикам і копінг-стратегіям поведінки в ситуації вигорання на напруженій роботі та в звичних домашніх умовах. Психологічний захист надає змогу застосовувати різноманітні механізми, однак дуже важливо навчитися протистояти вигоранню завдяки копінгу [30].

Гошовський Я., Гошовська Д. пропонують застосовувати сучасні психотехнології превентивно-корекційної допомоги знедоленим депривованим дітям, життєдіяльність яких негативно забарвлена низкою дискомфортних проявів унаслідок дії симптомів психоемоційного вигорання. Розроблено засадничі положення і сучасні підходи щодо надання виваженої та системної психологічної допомоги дітям, які зазнають багатоманітних деприваційних обмежень свого психосоціального й індивідуального розвитку. Висвітлено специфіку й ефективність залучення медіально-рефлексійних тренінгових психотехнологій у процес комплексного супроводу депривованого дитинства, розкрито тонкощі надання соціорекреаційної допомоги і супроводу таких дітей [7].

У цілій низці публікацій Брецько І.І. аналізує психоемоційне вигорання особистості як важливу складову її повсякденної професійної, сімейно-побутової та іншої життєдіяльності. Дослідниця розкриває теоретико-методологічні аспекти цього вкрай складного явища, наголошує на його негативному впливові на людину та загальну несприятливу амортизаційність для всіх ланок і аспектів життєвої активності [4].

Окремим ракурсом досліджень Брецько І. І. виступає психоемоційне вигорання підлітків, які зростають і виховуються в умовах різновидової сімейної депривації. Констатовано нівеляційний вплив на психоструктуру дитини феномену психоемоційної депривації, адже відбувається внаслідок цього активна і постійна блокада її психо- і соціогенези [4].

Також Брецько І.І. розкриває детально психологічні засади нейтралізації такого негативного соціально-психологічного і особистісного явища як психоемоційне вигорання. Знову ж таки зроблено наголос на дуже руйнівному впливі сімейного депривування на розвиток особистості депривованого підлітка, причому у всіх векторах становлення й самореалізації : від міжособистісного спілкування з однолітками до успіхів/невдач у школі [4].

Взагалі вивчення психологічних і соціальних особливостей психоемоційного вигорання сучасних дітей підліткового віку, які зростають в умовах сімейної депривації, є дуже важливим підходом і ракурсом, адже через війну в нашій країні значно збільшилася кількість дітей-сиріт та напівсиріт, які нагально потребують психологічної допомоги.

Брецько І.І. розробила в пропонує детальний аналіз соціально-психологічних особливостей психоемоційного вигорання, яке трапляється внаслідок конфліктної взаємодії та численних непорозумінь у партнерів в умовах вираженої та тривалої в часі кризової дестабілізації шлюбу. Втрата рольових орієнтирів для налагодження сімейного мікроклімату довіри і любові виступає однією з основних причин психоемоційного вигорання подружжя [4].

Schaufeli W. В. детально аналізує та розписує основні вимоги до роботи, розкриває робочі ресурси та їхній тісний взаємозв'язок із особистісним виснаженням. На рівні багатовибіркового дослідження встановлено типові закономірності прояву вигорання в людини певної професії, а також розкрито специфіку протистояння професійному вигоранню [38].

Розлогий теоретико-емпіричний аналіз окресленої проблематики здійснено Гордієнко Н. В., зокрема висвітлено ключові психолого-педагогічні особливості прояву фактів емоційного вигорання у сучасних вітчизняних педагогів. наголошено на негативному амортизаційному впливові симптомів психоемоційного вигорання на якісну і результативну професійну діяльність учительства, якому дуже потрібні психоенергетичні, матеріальні, духовно-культурологічні та інші підтримки. Вчителі дуже схильні до фахового вигорання, тому повинен бути налагоджений виважений психологічний супровід, індивідуальні консультації психолога тощо [6].

Жогно Ю. П. на рівні кандидатської дисертації розкриває психологічні особливості прояву випадків і наслідків емоційного вигорання у сучасних

українських педагогів. Здійснено розгалужене теоретико-емпіричне вивчення проблеми розбалансованої афективності вчителів, несприятливість емоційних перепадів у фаховій комунікації для налагодження повноцінних контактів з мікро- і макродовкіллям. В аналізованій дисертаційній роботі досліджуються багатоманітні соціально-психологічні випадки та індивідуальні особливості проявів психоемоційного вигорання у педагогів з різних сучасних освітніх закладів. Дослідником внесено певні уточнення щодо дефініції «переживання емоційного вигорання», посилено розуміння його значення для професійної діяльності. У роботі представлено базові конструкти структури особистісного емоційного переживання людини. Констатовано, що це одна із системоутворюючих складових психічного світу людини. Автором з методологічних поглядів суб'єктно-діяльнісного підходу цікаво і повномірно обґрунтовано певну динамічно-структурну модель цього явища. Виокремлено такі ключові компоненти:

1) цільова якісна і різновекторна детермінація (тобто переважаюча і допоміжна цільові зумовлювальні та супроводжувальні детермінанти);

2) своєрідна задана система (включає як основні, домінантні, головні завдання для вирішення, так і другорядні та не найістотніші для діяльності задачі).

Дисертантом констатовано, що різнопланове якісно-кількісне поєднання та спільне функціонування різних структурних утворень і компонентів особистісного переживання які пояснюють сутність реакції на психоемоційне вигорання. До речі, в роботі подано детальний типологічний аналіз чинників, які зумовлюють прояви та психологічні особливості афективно-когнітивних реакцій учителів внаслідок дії емоційного вигорання [11].

Ціла низка тематичних «емоційно-вигоральних» досліджень проведена Зайчиковою Т. В. [13]. Авторка детально вивчає тісний взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» і тими

особистісними чинниками та показниками, які виступають найістотнішими факторами розбурханості її афективної психоструктури і діяльності.

Якраз індивідуально-психологічні параметри зазвичай несприятливо впливають на комунікацію та діяльність емоційно вигорілої людини, поглиблюючи помітну кризовість стану справ та блокуючи активну діяльність [12].

Зайчикова Т. В. у дисертаційній роботі здійснила дуже детальне вивчення на рівні теорії та емпірії соціально-психологічних детермінант прояву і специфіки синдрому “професійного психоемоційного вигорання” у сучасних учителів з вітчизняних шкіл різних регіонів України. Констатовано негативний вплив різнобічного емоційного і професійного вигорання на всі сфери діяльності людини: від приватного сімейного простору до площин професійної вчительської самореалізації [12].

Нами проаналізована праця Зайчикової Т. В., присвячена особливостям діагностики і психопрофілактики негативів і деструкцій, спричинених особливостями дискомфортної суті синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Дослідницею запропоновані валідні і достовірні пакети методи для психодіагностики цього психостану, а також розроблені рекомендації щодо попередження та якісної превенції вигоральних технік і випадків у діяльності сучасного вчительства [12].

У контексті розвитку і вивчення сучасних технологій резильєнтності Заяць А.Р., Чаркіна О.А пишуть про психоедукацію як потужний і результативний засіб якісного попередження психоемоційного вигорання у сучасних учителів. Якраз у широкому вимірі психологічного супроводу особисті в умовах жакливої війни дослідниці пропонують розлогий перелік технологій уникнення і/або зниження негативного впливу вигорання на людину. Як у сімейному просторі, так і на виробництві, так і у шкільному класі психоемоційне вигорання когось із членів шкодить спілкуванню, розвиває конфліктність, посилює кризовість взаємин і діяльності [15].

Киселиця О.М., Богданюк А.М., Гуліна Л.В., Свекла Р.М. стверджують, що насамперед прогнозування повинно стати своєрідною психологічно протиотрутою та потужним засобом запобігання негативним наслідкам і проявам синдрому професійного вигорання. Особливо актуально це, на думку дослідників, для попередження ймовірної хронічної втоми учителів шкіл, які викладають спорт та вчать дітей фізичної культури. Специфіка їхньої діяльності зумовлена тим, що посилена психофізична активність може частіше і негативніше впливати на їхнє психофізичне виснаження та вигорання в умовах специфіки тренування, змагання, спортзалу тощо. Потрібно, на думку, дослідників активно залучати сучасні релаксаційні та відновлювальні психотехнології [16].

У монографічному дослідженні Мелетічева В.В. йдеться про особливості мотивації професійної діяльності людини. зокрема про специфіку прояву професійного вигорання у вчителів. Подано теорію, результати діагностики цього дуже складного й дискомфортного явища як соціального, так і індивідуального плану. У педагогів констатовано тісний взаємозв'язок між вигоранням і численними детермінантами фаху, розроблено й запропоновано реальні й результативні шляхи і способи психопрофілактики психоемоційного вигорання у сучасного вчительства. Окремо подано шляхи і способи зниження рівня психоемоційного вигорання завдяки залученню самонавіювальних психотехнік [22].

З урахуванням найсучасніших наукових підходів в управлінні різнотипними навчальними закладами Мірошник, Н. В., Рожнова, Т. Є. пишуть про специфіку прояву психоемоційного вигорання серед представників цих інституцій. Науково-психологічний підхід до вивчення актуальної проблеми професійного вигорання в сучасній напруженій управлінській діяльності керівника зводиться до віднайдення психологічних першопричин цього явища. Зазначено, що конфлікти, непорозуміння, тиск, гордливе ставлення, мобінг та інші чинники провокують появу симптомів у підлеглих. Водночас самі керівники закладів теж можуть зазнавати

негативного впливу цього синдрому через монотонність, виснажливість, напруженість атмосфери взаємин, градус агресивності тощо. Управлінська діяльність може істотно виснажувати через високу відповідальність за результати роботи та за підлеглих [23].

Морозова Г.В. здійснила цікаве і результативне порівняльне емпіричне дослідження особливостей рефлексивності та емоційного вигорання у вчителів різних предметів.

Встановлено, що це явище досить часто зустрічається серед педагогів, тому необхідно враховувати як умови їхньої праці, так і мікроклімат взаємин на різних рівнях : від міжособистісного до стосунків з учнями, керівництвом, батьками школярів, своїми рідними та іншими людьми загалом. Якраз від відлагодженості цих комунікацій і залежить спроможність не допустити і протистояти вигоранню [25].

Тесленко В. М. аналізує тематичний вектор прояву вигорання у вчителів, зокрема досить широко і різнопланово висвітлені психологічні особливості багатовимірною професійного вигорання у сучасних педагогів, які працюють із сучасними дітьми. Наголошено на важливості превентивної діяльності щодо вигорання як запоруки відрегулювання взаємин на роботі і вдома, зокрема завдяки вмінням саморозслаблення та самовідновлення [31].

Кондрацька Л. В. здійснила на рівні дисертації поглиблене вивчення особливостей перебігу сімейних конфліктів, які, за твердженням авторки, виступають інтенсивним фактором емоційного вигорання у членів сімейної спільноти, особливо ж у підлітків.

Ранимість дітей підліткового віку, їхня нонконформність і відчуття дорослості зазнають доволі часто тиску з боку дорослих членів сім'ї, тому внаслідок цього цілком можливе емоційне дискомфортне переживання. яке має всі шанси перерости у вигорання.

Як вважає Л. Кондрацька, якраз різномодальні сімейні конфлікти потрібно трактувати насамперед як основний чинник психоемоційного вигорання у підлітків. Воно зумовлене якраз чітко вираженими і негативно

впливаючими деприваційними факторами. Соціальна самотність, знехтуваність, меншоварість, аутсайдерство, занедбаність, ексклюзивність із спільноти, непотрібність та інші депресивні варіанти самовідчуття безпосередньо впливають на те, як знедолені діти переживають реалії світу і життєіснування. Це прямим чином впливає на специфіку формування їхньої особистісної афективності й перспективи реалізації власного життєвого шляху у різних соціальних вимірах, ролях, статусах та інституціях.

Потрібні психокорекційні та психоконсультативні студії для уникнення надмірної кількості сімейних конфліктів, які слугують причиною психоемоційного вигорання дітей підліткового віку. Отож вигорання має і цілком виражений конфліктологічний ракурс, оскільки якраз конфлікти провокують дуже часто підвищення нервово-психічної напруженості, агресивності, інтолерантності, булінгу, втоми і виснаження [17].

Як зазначає Кононенко О. І., дуже істотним чинником афективного розбалансування особистості є помітний вплив перфекціонізму на специфіку появи, активного виникнення і прояву психоемоційного вигорання. Кризи віку, професійні конфлікти, монотонність, примхи керівництва постають першопричиною прояву вигоральних тенденцій у діяльності майже кожної людини.

Особливо часто і гостро така проблематика проявляється у вчительському середовищі, де всі симптоми негативно проявляються і на учнях. Агресія, булінг, зневажливе ставлення однолітків мають такий же вплив на вигорання учнів, як і афективний тиск, надмірна прискіпливість з боку вчителів та дирекції, перфекціонізм та інші особистісні і соціальні явища і чинники [18].

Окремим дослідницьким ракурсом є вивчення проявів психоемоційного вигорання у спеціалістів різних професій.

Згідно з поглядами Хайруліна О. М., професійне вигорання набуває особливого дослідницького статусу насамперед у розрізі його вивчення у

сучасних військовослужбовців - людей, покликаних в екстремальних умовах захищати свою країну.

Екстремальність і специфіка виконуваної діяльності, фізичні і психологічні перевантаження інтенсивно впливають на вигорання, знижують службову ефективність та задоволення власною життєдіяльністю. Високий поріг відповідальності й екстремальності, підвищені психофізичні перевантаження виступають базовими детермінантами вигорання та пригнічують особистісний потенціал військового [32].

Як зазначає Шелков В. Ю., одним із пріоритетів повинно стати профілактичне ставлення до синдрому вигорання у людей, які працюють із хворобами інших. У медичних працівників ця вигоральна спрямованість чітко зауважується (особливо ж у молодих), тому слід навчати фахівців різними методами психологічної саморегуляції для зниження і поступової нейтралізації цього деструктивного для діяльності фактора. У виграші будуть усі, насамперед лікарі, пацієнти, а також люди із сімейного кола, адже невиворіла і бадьора людина виступає джерелом наснаги і стверджує можливість протистояння депресивно-виворальним тенденціям [34].

Малишева К.О. у дисертаційній роботі пише про необхідність вивчення синдрому емоційного вигорання у людей «допомагальних» професій, зокрема і насамперед у психолога-консультанта. Дослідниця аналізує багато важливих психологічних чинників, акцентує посилену увагу на необхідності профілактики і фахової психокорекції цього явища.

На теоретичному рівні висвітлено багато підходів щодо профілактики вигорання у фахівців-психологів, а також педагогів, лікарів та представників різних професій.

Емпірично встановлено найтипівіші детермінанти і показники, що характерні людям цієї важливої соціономічної професії у подоланні наслідків вигорання [20].

Велику увагу, на думку Міщенко М.С., потрібно надавати засобам психопрофілактики та корекції випадків емоційного вигорання у людей, які самі повинні допомагати з цим іншим - практичних психологів.

Професійні обов'язки та їхнє виконання вже апіорі нашоувхуються на необхідність витратити власну життєву енергію на вирішення проблем клієнтів. Отож психоемоційне вигорання є досить частим явищем у психологів, тому необхідно брати участь у балінтівських групах для самовідновлення та своєрідної «підзарядки» своїх психоенергетичних ресурсів [24].

Про стратегії та тактики подолання наслідків негативного впливу синдрому психоемоційного вигорання веде мову Матвієнко О. М., досліджуючи проблему крізь призму культура здоров'я персоналу певних організацій. Встановлено, що від рівня культури ділових взаємин залежить градус вигоральності працівників, а отже й ефективність їхньої фахової діяльності [21].

Наговські Е. пише про вигорання як про синтез знань, умінь і навичок для того, щоб набути тактик і стратегій боротьби з психофізичним виснаженням удома та на своїй роботі, тобто як у колі рідних, близьких і знайомих, так і серед колег за професією. Запропоновано техніки інтенсивної сугестії, продуктивного самопідсилення та інші прогресивні й результативні навички, які дають змогу уникнути амортизацій і вигорання у всіх сферах власної життєдіяльної активності [26].

Узагальнюючи, зазначимо, що до специфіки симптомів прояву психоемоційного вигорання людини можна зарахувати насамперед втрату енергетичних життєвих сил і потенціалів.

Також доцільно констатувати, що симптоми проявляються насамперед як виражена втома, пригніченість, апатійність, тобто як помітна особистісна загальна афективна втомаливість, виснаженість і розбалансованість.

Характерними ознаками професійного вигорання виступають висока емоційна перенапруженість і надмірно часта різновидова тривога та тривожність.

Емоційно вигорілим людям притаманні як підвищений рівень нервово-психічної напруги і невротизації, так і гостре переживання непотрібності, самотності, знехтуваності. Їм властиві виражені почуття безпорадності, підозрливості, ранимості, недовіри до навколишніх людей і соціодовкілля загалом.

До надмірного психоемоційного вигорання людину спонукають проблеми в сімейному оточенні, на роботі, у взаєминах з рідними, друзями і колегами, які сумарно дуже несприятливо впливають на становлення цілісності власного життєвого простору і часу та самореалізації в них. Це також негативно впливає на розвиток свідомості і самосвідомості, розбалансовує та хаотизує самоствердження, самоприйняття, самоаналіз та самооцінювання.

Отож традиційно синдром «професійного вигорання» розглядається у переважній більшості досліджень як трикомпонентна система, яка містить :

- 1) емоційне виснаження;
- 2) деперсоналізацію;
- 3) редукцію своїх досягнень.

Вираженому розвиткові ознак і проявів синдрому «професійного вигорання» передують в першу чергу низка характерних ознак. Так, наприклад, після помітного періоду явно підвищеної особистісної активності, коли людина як спеціаліст цілковито занурена у свою роботу і навіть інколи забуває про свої інші біосоціальні потреби, приходить емоційне виснаження.

Психоемоційне виснаження як афективна реакція організму людини проявляється насамперед у емоційному перенапруженні, що тягне за собою відчуття самотності, розчавленості, спустошеності, тобто людина дуже гостро відчуває власну вичерпаність емоційних ресурсів. а також

перманентне відчуття важкої втоми, яке не минає навіть після тривалого або з перебоями нічного сну. Також навіть після періоду відпочинку людина все одно має проблеми з бажанням працювати і бачити інших, тобто вона все ж залишається виснаженою.

Слід зазначити, що деперсоналізація спеціаліста тісно взаємопов'язана з тим, що в нього виникає байдуже, відмежоване, негативне, упереджене або й навіть цинічне ставлення до інших людей, з особливо ж до тих, з ким постійно працює. Вчитель задіює деперсоналізацію в першу чергу для того, щоб справитися з численними психоемоційними й особистісно-соціальними стресорами у школі, насамперед через механізм зміни свого ставлення до школярів і колег, тобто відбувається своєрідне «очерствіння» взаємин, зменшення співчуття, емоційне «отуплення» і відчуження.

На третій ознаці синдрому «професійного вигорання» потрібно зупинитися окремо, адже відбувається редукція професійних досягнень. Людина переживає постійне відчуття втрати власної ефективності, а це призводить педагога до самоуявлень про заниження оцінки/самооцінки своєї фахової педагогічної компетентності, применшенні значення і результатів цінності власної гуманної діяльності, а також чітко вираженого негативного самоствавлення.

До речі, на переконливу думку К. Маслач, якісна і результативна психокорекція такого стану справ можлива, доцільна й ефективна лише на найперших двох стадіях, а на третій вже доречно вести мову про необхідність задіяння тривалої послідовної та професійної глибинної психотерапії.

Професійне вигорання маркується різними індикаторами і супроводжується власне психологічним, афективно-емоційним, а інколи навіть соціальним і психофізичним відходом, самовтечею від колишньої нормативної діяльності й активності. Проявляється так звана «внутрішня робінзонада» як спроба втекти від проблем, від інших людей і від самого себе.

Звичайно, що це перші симптоматичні відповіді на перманентну втому, монотонність, надмірний стрес як результати і наслідки незадоволеності і вигорілості.

У вчителя базові симптоми й ознаки «професійного вигорання» проявляються зазвичайні традиційно на рівні п'яти базових груп:

- 1) чітко помітні прояви й характерні ознаки психофізичних симптомів;
- 2) прояв власне емоційних розладів і дисфункційних ознак;
- 3) явні збої та чітко виявлені для себе та інших поведінкові симптоми;
- 4) амбівалентний та невизначений когнітивно-інтелектуальний психостан;
- 5) виражені перепади на рівні прояву соціально-психологічних симптомів у мікро- і макросоціумі.

Сумарно можна узагальнити, що дефініція «професійне вигорання» має багато трактувань, однак основною спільною міркою є визнання того, що це цілий синтез і конгломерат складних симптомокомплексів, які містять зазвичай поєднання набору негативних показників.

Якраз під впливом цих симптомів, якостей і рис відбувається гальмування особистісної ефективності людини як фахівця своєї справи або й руйнування загальних параметрів і ознак індивідуальної та соціальної психоструктури.

Вигорання відбувається внаслідок перманентної монотонності і напруженості на роботі і вдома, а також у зв'язку з неприємними і дратівливими ознаками і проявами психічної та психосоціальної втоми від праці та працівників, рідних і керівництва тощо.

Унаслідок цього педагог може навіть втрачати не лише бажання працювати, але й втрачати свої трудові компетентності, фахові уміння і педагогічні навички.

У результаті професійного вигорання відбуваються численні збої і перепади настрою, порушення етичних поведінкових норм, загальна деформація фахової діяльності та професійних обов'язків, тобто, по суті,

істотно знижується педагогічна результативність і ефективність праці як обов'язку і покликання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

2.1. Організація та методики дослідження професійного вигорання педагогів

У процесі безпосереднього виконання емпіричного дослідження нами було обрано такі найважливіші завдання:

1. Встановити реальний рівень розвитку синдрому «професійного вигорання» у сучасних педагогів.
2. Емпірично встановити ключові ознаки й прояви синдрому «професійного вигорання» у вчителів.
3. Констатувати типові характерологічні ознаки й симптоми прояву тривожності як компонента вигорання у вчителів.

Емпіричне дослідження професійного вигорання відбувалося на базі Луцької гімназії № 20 Луцької міської ради.

Гетерогенна вибірка налічувала 26 вчителів, серед яких за статевим диференціалом було встановлено 23 жінки і 3 чоловіки.

За статевим диференціалом і досвідом педагогічної діяльності до десяти років було: 10 вчителів; стажем 11-20 років було 8 педагогів, 21 рік і більше років педагогічного стажу було 8 вчителів.

На підставі розгалуженого теоретико-методологічного аналізу науково-психологічних джерел і валідного та достовірного емпіричного методичного інструментарію нами було створено такий пакет апробованих методик:

1. «Методику діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка;
2. діагностичний опитувальник «Психічне вигорання» розроблений Н.Є.Водоп'яною, О.С.Старченковою;
3. «Методика для оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» (Ч.Д.Спілбергера та Ю.Л.Ханіна);
4. «Методика діагностики міжособистісних взаємин» (Т. Лірі).

Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка дає змогу детально діагностувати синдром «професійного вигорання» не лише за трьома основними складовими, але й за дванадцятьма показниками, які симптоматично підтверджують наявність або відсутність «професійного вигорання».

Перший компонент - «напруження» - зазвичай відзначається такими характерологічними відчуттями як афективно-емоційна втома, напруженість, виснаженість, які спричинені своєю фаховою діяльністю. Напруження має таку симптоматику, як:

переживання психотравмуючих обставин – особистість інтерпретує та розуміє умови, які існують на робочому місці. а також фахові міжособистісні взаємини як такі, що мають психотравмівний прояв і вплив;

незадоволеність собою - виражене незадоволення своєю фаховою діяльністю та самим собою як представником певного фаху, професіоналом, висококваліфікованим і потрібним спеціалістом;

«загнаність у кут» - переживається виражене відчуття безпорадності через усвідомлення (часто підсвідомо) явної безвихідності ситуації, а також прагнення внаслідок цього змінити свою роботу, покинути організацію або й завершити свою професійну діяльність загалом;

тривога й депресія – становлення і функціонування різновидової тривожності у процесі фахової діяльності, помітне загострення симптомів нервозності й загальне підвищення невротичності, фрустрованості, соціальної аутизації та депресивності.

Другий компонент - «резистенція» - відзначається підвищеним і надмірним афективно-емоційним розбалансуванням і виснаженням, а це у свою чергу провокує появу психозахисних реакцій, копінг-поведінки тощо. Внаслідок цього особистість стає досить емоційно замкнутою, закритою, відмежованою від інших, відстороненою від справ, байдужою у ділових і міжособистісних взаєминах.

Через такий резистентний фон будь-яке афективне втручання, психоемоційне залучення до фахової діяльності, повсякденних трудових функцій і справ породжує втому і небажання, а на рівні комунікацій у людини постають непереборні відчуття перманентної, дразливої та надмірної втоми/перевтоми.

Третій компонент - «виснаження» - означається як явна висока психофізична втома/перевтома особистості, помітна спустошеність почуттів, думок і психостанів, зниження і нівелювання своїх радісних здобутків і професійних досягнень, помітне порушення міжособистісного і фахового спілкування, звичних повсякденних професійних комунікацій, а також активним розвитком байдужого, зверхнього і/або й цинічного ставлення до тих людей (колег, сусідів або й рідних), з ким доводилося здійснювати спілкування в побутових, робочих ситуаціях. Виснаження також відзначається досить помітним розвитком різних психосоматичних збоїв і порушень.

Психодіагностична методика «Психічне вигорання» розроблений Н. Є. Водоп'яною та О. С. Старченковою на підставі загальноприйнятої теоретично-діагностичної моделі, яку ввели в психологічну науку К. Маслач та С. Джексон. Як відомо, опитувальник К. Маслач та С. Джексон був одним із найперших результативних «працюючих» методик для різнобічного поглибленого вивчення особливостей синдрому «професійного вигорання».

Опитувальник К. Маслач та С. Джексон є чи не найрозповсюдженішим діагностичним інструментом, який дає змогу встановити типові ознаки прояву синдрому «професійного вигорання» серед різнорідних вибірок. По суті, переважна більшість методик, що розроблялися іншими вченими в цьому ключі й напрямку та апробовувалися якраз і базувалися на цьому підході. Взагалі цей опитувальник вважається чи не найнадійніший метод і спосіб для психодіагностичного пізнання особливостей прояву синдрому у

різних видах соціономічних професій, зокрема у тих спеціалістів, які працюють у парадигмі «людина-людина».

Методика для оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч.Д.Спілбергера та Ю.Л.Ханіна) налічує 40 змістово оформлених речень-тверджень. Психодіагностичне дослідження певного рівня тривожності особистості тут і зараз у даний конкретний момент (реактивна тривожність) та як стійкої усталеної параметральної характеристики особистості (особистісна тривожність).

Методику доцільно проводити методом самооцінювання як індивідуально, і в групових формах діагностики.

Експериментатор роздає кожному досліджуваному учасникові певний заготовлений бланк, в якому позначені шкали самооцінки та дає інструкцію дати відповідь згідно з тими вимогами, що надруковані на обох сторінках основного опитувального бланку.

У випадку, якщо хтось має запитання, тоді експериментатор пропонує ще раз звернути увагу на сутнісне наповнення запропонованої інструкції. Також рекомендує вказати і врахувати, що на кожне із запитань можна давати по чотири варіанти відповідей. Наголошується, що відповіді відрізняються між собою за рівнем інтенсивності і сили прояву психостану, вказаного у самому запитанні.

Варто зазначити, що реактивна або ситуативна тривожність відзначаються підвищеним рівнем прояву нервово-психічної напруженості, загостреного неспокою, посиленої нервозності та іншими дразливими станами і симптомами.

Окремо наголошено, що особистісна тривожність є усталений, стійкий психологічний стан, який притаманний багатьом людям. Підвищена особистісна тривожність корелює зазвичай з агресивністю, фрустрованістю і характеризує схильність особистості інтерпретувати значну кількість подій, випадків і ситуацій як дещо загрозливе, небезпечне. а отже реагувати

на все це досить високим. інтенсивним і надмірно часто застосовуваним станом власної тривоги.

Водночас слід враховувати, що кожній людині притаманний певний рівень тривожності, адже це досить типова, природна, звична й майже обов'язкова характерологічна особливість активної людини як соціальної особистості, що співпрацює з іншими людьми в складних умовах соціуму.

2.2. Аналіз результатів емпіричного вивчення прояву професійного вигорання вчителів

На основі даних, отриманих у результаті емпіричного дослідження, визначено найважливіші психологічні характеристики прояву всіх основних компонентів та визначальних компонентів «професійного вигорання» серед сучасних педагогів, викладачів.

Насамперед аналізуються емпірично отримані та статистично достовірні результати, показники, дані, які дали можливість констатувати, кількісно оцінити та якісно інтерпретувати реальний рівень розвитку найважливіших складових досліджуваного нами синдрому «професійного вигорання» в педагогічному довшілі.

Надійні, достовірні й валідні результати здійсненого нами емпіричного дослідження прояву «професійного вигорання» в сучасних педагогів отримано завдяки «Методиці діагностики рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко).

Як видно з таблиці 2.1., провідною складовою аналізованого нами синдрому «професійного вигорання» педагогів є «резистентність», яка відзначається істотним звуженням професійних обов'язків, помітним зниженням спілкування зі своїми колегами-вчителями й учнями та якісним і кількісним розширенням і збільшенням своєї сфери. економії емоційного потенціалу, бажання і прагнення побути в самотності, досить проявлювана неадекватна емоційна реакція та ін.

Зазначимо, що рівень розвитку цього компоненту виявлено у 10 вчителів, які брали участь у дослідженні, тоді як тільки одного з досліджуваних і трьох учасників експерименту встановлено високий рівень розвитку першої складової синдрому – стрес і напруження, а також у трьох досліджуваних проявилася третя складова синдрому – емоційне виснаження. Іншими словами, можна сказати, що розвиток «професійного вигорання» у сучасних учителів перебігає якраз через другу складову синдрому.

Таблиця 2.1.

Рівень розвитку компонентів синдрому «професійного вигорання»

№ з/п	Компоненти синдрому «професійного вигорання»	Рівні розвитку компонентів синдрому «професійного вигорання»					
		Високий		Середній		Низький	
		Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
1.	Напруження	1	3,8	4	15,4	21	80,8
2.	Резистенція	10	38,5	13	50	3	11,5
3.	Виснаження	3	11,5	4	15,4	19	73,1

Фахова діяльність педагога повсякчасно містить дуже завантажену афектами й емоціями комунікативно-перцептивну діяльність, зокрема й насамперед це спілкування зі школярами, колегами-педагогами, адміністрацією й дирекцією школи, батьками учнів та ін. Усе це здебільшого часто створює неприємні випадки й умови постійного та посиленого емоційного перенапруження вчителя.

Результати емпіричного дослідження чітко і ясно показують, що в таких умовах вчителі вимушено схильні майже завжди реагувати спрощенням і пригніченням комунікативно-інтерактивної взаємодії та активності. Щоб зберегти своє психоемоційне здоров'я та благополуччя вчителі зазвичай дуже активно й часто вдаються до тактики збереження

емоцій, ставлять психозахисні бар'єри і перепони перед виснажливим спілкуванням.

Варто звернути дослідницьку увагу на те, що професійне вигорання пройшло крізь фазу «резистентності» у третини вчителів обстеженої групи, у 38,5% досліджуваних респондентів цей компонент розвивається, а 50% знаходяться на його межі. етап постійного розвитку.

Щодо таких компонентів «стрес» і «виснаження», то ось дані. У фазі «вичерпання» перебувають 11,5% респондентів, у фазі формування – 15,4%. Фаза «напруги» розвивається у 3,8% вчителів, а у 15,4%. Результати дослідження презентовані й наведені в діаграмі на рис 2.1

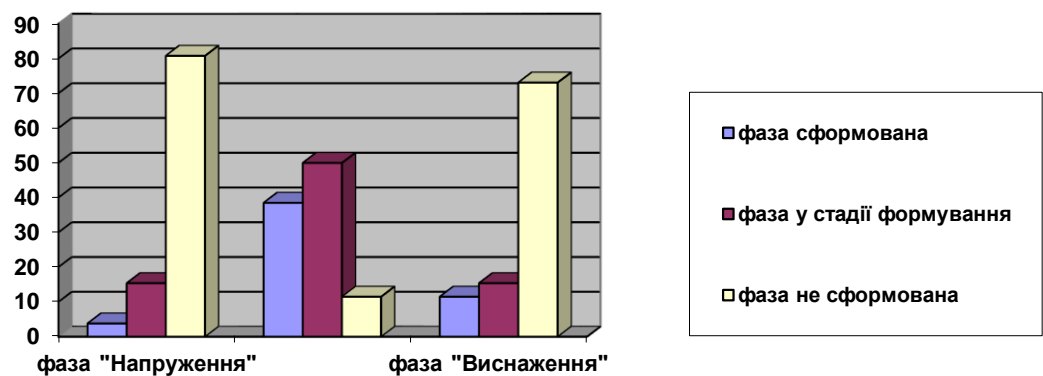


Рис. 2.1. Рівні та фази розвитку компонентів синдрому «професійного вигорання»

Цей висновок підтверджується даними про розвиток окремих симптомів «професійного вигорання» у педагогів. Отримані в результаті проведення емпіричного дослідження дані й показники засвідчують, що в синдромі «професійного вигорання» вчителів переважає друга складова – симптоми опору й резистенції.

Якщо рангувати симптоми «професійного вигорання» згідно з частотою появи й прояву, то переважаючим є симптоми складової «резистентність», на першому місці — симптоми «неадекватної вибіркової емоційної реакції» та «емоційно-моральної дезорієнтації». Воно є у 61,5% респондентів. Друге місце займає ознака «розширення сфери емоційної

економії» – 42,3% респондентів. Третій симптом – «зниження професійних завдань» – 23,1% респондентів. На четвертому місці – симптом «переживання психотравмуючих станів» – 19,2% респондентів. П'ятий симптом – «психосоматичні та психовегетативні розлади» – 15,4% респондентів (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Особливості прояву симптомів «професійного вигорання»

№	Симптоми «професійного вигорання»	К-сть	%
1.	Неадекватне вибіркоче емоційне реагування (симптом другого компоненту синдрому – «резистенції»)	16	61,5
2.	Емоційно-моральна дезорієнтація (симптом другого компоненту синдрому – «резистенції»)	16	61,5
3.	Розширення сфери економії емоцій (симптом другого компоненту синдрому – «резистенції»)	11	42,3
4.	Редукція професійних обов'язків (симптом другого компоненту синдрому – «резистенції»)	6	23,1
5.	Переживання психотравмуючих обставин (симптом першого компоненту синдрому – «напруження»)	5	19,2
6.	Психосоматичні та психовегетативні порушення (симптом третього компоненту синдрому – «виснаження»)	4	15,4
7.	Тривога й депресія (симптом першого компоненту синдрому – «напруження»)	3	11,5
8.	Емоційне відчуження (симптом третього компоненту синдрому – «виснаження»)	3	11,5
9.	Особистісне відчуження (деперсоналізація) (симптом третього компоненту синдрому – «виснаження»)	3	11,5

10.	Емоційний дефіцит (симптом третього компоненту синдрому – «виснаження»)	2	7,7
11.	«Загнаність у кут» (симптом першого компоненту синдрому – «напруження»)	1	3,8
12.	Незадоволеність собою (симптом першого компоненту синдрому – «напруження»)	0	0

Автор методики В. Бойко зазначає, що коли показники симптому мають 20 і більше балів, то цей симптом є переважаючим у складовій «емоційного вигорання» або у цілому синдромі.

Якраз у дев'яти респондентів нами констатовано показники симптому «неадекватна вибіркова емоційна реакція», у восьми встановлено показники «емоційно-моральна дезорієнтація», «розширення сфери збереження емоцій», які якраз і наповнюють складову «резистентності» становить двадцять та більше балів, що свідчить про їхнє помітне переважання у розвитку професійного вигорання у вчителів, тобто через ці симптоми розвивається вигорання у працівників освіти.

Зазначимо, що чотирнадцять респондентів мають кількісний показник понад 20. Констатовано також, що 3 суб'єкти отримали або більше балів за 5-8 симптомів, 6 суб'єктів набрали 2-4 симптоми.

Отож здобуті емпіричним шляхом показники дають можливість розкрити суть основних емоційних, поведінкових, когнітивних реагувань вчителів під час виникнення і прояву цього синдрому.

На нашу думку, більшість досліджуваних викладачів схильні до такої захисної реакції, як виражена економія емоцій, яка також відбивається на взаєминах з навколишніми людьми, може призвести до неадекватних, спонтанних, хаотичних емоційних реагувань, а також спричиняє істотне зниження якості виконання своїх професійних зобов'язань.

Специфіка прояву синдрому «професійного вигорання» була констатована за допомогою опитувальника «Психічне вигорання»,

1.	Емоційне виснаження	5	19,2	2	7,6	18	69,2
2.	Деперсоналізація	3	11,5	5	19,2	18	69,2
3.	Редукція особистих досягнень	5	19,2	13	50	8	30,8

Слід зазначити, що якщо високий ступінь емоційного виснаження та зниження професійної працездатності мали 19,2% респондентів, то високий ступінь деперсоналізації – 11,2% респондентів. У середньому 50% викладачів відчули зниження професійної ефективності, а середній рівень емоційного виснаження щодо персоналізації ми виявили у 19,2% та 7,6% респондентів.

Результати представлено на рис. 2.2.

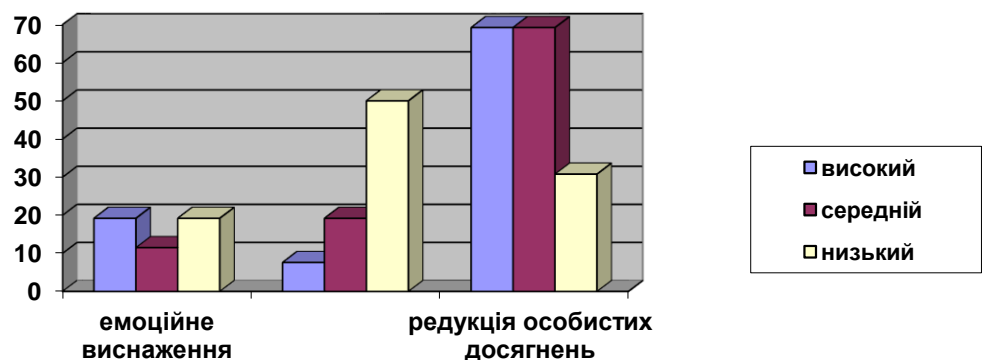


Рис. 2.2. Рівень розвитку синдрому «професійного вигорання» в професіях системи «людина – людина»

Отже, професійне вигорання педагогічних працівників розвивається завдяки складовій «резистентності», який проявляється у звуженні професійних обов'язків, скороченні взаємодії з колегами та учнями, розширенні сфери збереження емоцій, прагненні усамітнитися, розширенні сфери економних емоцій, у звуженні кола професійних обов'язків, звуженні кола професійних обов'язків. неадекватна емоційна реакція тощо. Найчастіше проявляються ознаки складової «резистентність», найбільш

поширені ознаки «неадекватної вибіркової емоційної реакції» та «емоційно-моральної дезорієнтації» – у 61,5% респондентів симптоми «розширення емоційної сфери». економіка» - 42,3% педагогів, симптом «зниження професійних обов'язків» «взаємовідносини» - 23,1% педагогів, симптом «переживання психотравмуючих станів» - 19,2% досліджуваних, симптом «психосоматичні та психовегетативні розлади» - 15,4% осіб тощо. Враховуючи, що нашу вибірку склали випробовувані з різним роками педагогічного стажу, доцільно буде проаналізувати середні значення.

Отримані дані за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Середні значення компонентів за методикою В. В. Бойко

Комп онент и	Стаж педагогічної діяльності						Рівні значимо сті
	До 10 років		11-20 років		21 і більше років		
	Середн є значенн я	Станда ртне відхиле ння	Середн є значенн я	Станда ртне відхиле ння	Середн є значенн я	Станда ртне відхиле ння	
Напру ження	31,20	12,07	59,13	12,70	47,00	12,88	0,002
Резис тенція	54,40	11,87	81,63	14,37	75,25	17,58	0,006
Висна ження	42,30	16,42	51,38	8,47	52,13	13,31	-

Таблиця 2.4 показує, що середні значення компонентів «напруга» та «опір» є найвищий у групі вчителів зі стажем роботи 11-20 років – $59,13 \pm 12,70$ балів, найнижчий у групі вчителів зі стажем роботи до 11 років – $31,20 \pm 12,07$ балів, у групі вчителів із стажем більше. стажу понад 21 рік, середні значення становлять $47,00 \pm 12,88$ бала при $p < 0,002$, що свідчить про прояв напруженості вчителів, які досягають певних результатів у своїй діяльності та можуть переживати кризу середнього віку водночас.

Найвищі середні значення за компонентом «резистентність» знову виявлено у вчителів зі стажем педагогічної діяльності 11-20 років $81,63 \pm 14,37$ бала, а найнижчі в групі вчителів зі стажем роботи не більше 10 років $54,40. \pm 11,87$. При $p < 0,006$ варто також зазначити, що цей компонент знаходиться на стадії формування у вчителів із педагогічним стажем не більше 10 років і вже склався в наступних групах. середні значення $56,8 \pm 15,28$ балів (компонент у фазі формування).

Складова «виснаження» у вчителів перебуває у стадії формування в усіх групах із такими середніми значеннями: у вчителів зі стажем до 10 років $42,30 \pm 16,42$ бали, у групі вчителів зі стажем 11-20 років $51,38 \pm 8,47$ балів, $52,13 \pm 13,31$ балів у групі з педагогічним стажем більше 21 року.

Отримані результати графічно представлені на рисунку 2.3.

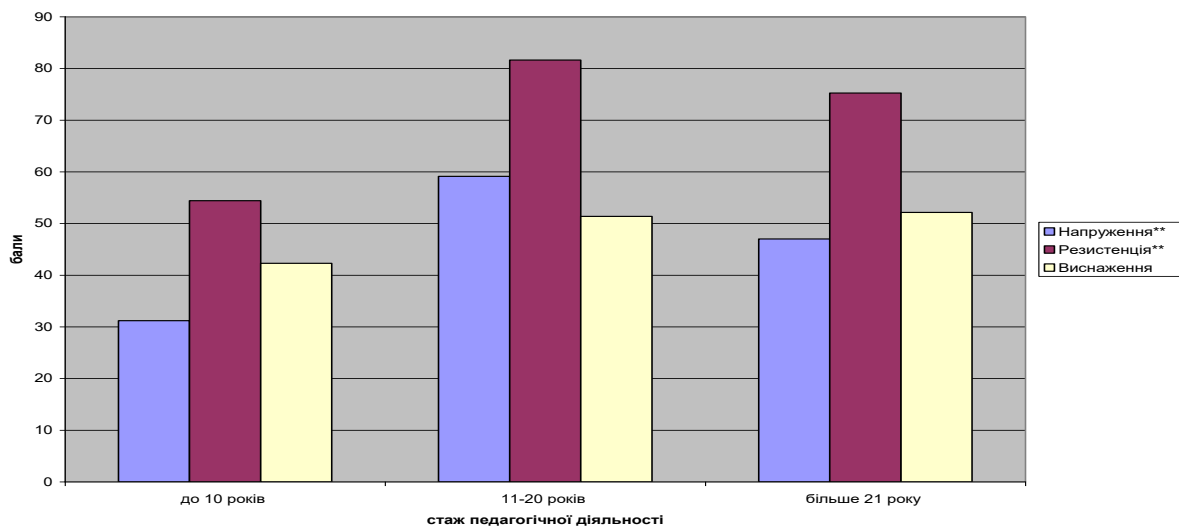


Рис. 2.3. Середні значення компонентів за методикою В. В. Бойко

Примітка. Рівні значущості. * $p < 0,01$

Отже, прояв професійного вигорання спочатку зі стажем підвищується, а потім не істотно знижується.

Щодо показників симптомів професійного вигорання за методикою В.В. Бойка, то вони представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Середні значення симптомів за методикою В. В. Бойко

Симптоми	Стаж педагогічної діяльності			Рівні
	До 10 років	11-20 років	21 і більше	

					років		значи мости
	Серед не значе ння	Станд артне відхи лення	Серед не значе ння	Станда ртне відхил ення	Середн є значен ня	Станд артне відхи лення	
1	2	3	4	5	6	7	8
Переживання психотравмуюч их обставин	5,00	3,52	18,75	6,56	14,13	7,40	0,001
Незадоволеніст ь собою	6,30	7,80	10,75	3,62	11,75	3,49	0,023
«Загнаність у кут»	11,50	9,07	11,25	4,80	8,88	7,59	-
Тривога й депресія	8,40	5,14	18,38	6,74	13,88	9,17	-
Неадекватна вибіркова емоційна реакція	17,70	4,97	22,63	7,20	23,00	3,02	0,028
Емоційно- моральна дезорієнтація	12,00	5,41	19,13	5,36	12,50	6,99	0,032
Розширення сфери економії емоцій	8,00	8,08	20,50	7,82	21,50	8,77	0,006
Редукція професійних обов'язків	15,10	5,93	19,38	6,30	18,38	8,67	-
Емоційний дефіцит	11,10	6,24	12,63	2,83	14,38	7,44	-
Емоційне відчуження	16,20	8,38	8,38	4,07	10,25	3,45	0,027
Особистісне	6,80	4,93	16,88	5,91	13,88	7,27	0,07

Відчуження							
Психосоматичні та психовегетативні порушення	7,20	2,97	14,75	5,47	13,63	14,75	0,018

Звертаємо увагу на ті симптоми, за якими існують статистичні відмінності між досліджуваними групами. У складовій «напруженість» за ознакою «переживання психотравмуючих станів» найвищі показники в групі вчителів зі стажем роботи 11-20 років, найнижчі в групі не більше 10 років. досвід. $p < 0,001$; за симптомом «невдоволення собою» найбільш виражений у групі з педагогічним стажем понад 21 рік, $p < 0,023$. У компоненті «резистентність» за симптомом «неадекватна вибіркова емоційна реакція» найвищі показники в групі зі стажем понад 21 рік, найнижчі у вчителів зі стажем не більше 10 років, $p < 0,028$; за симптомом «емоційно-моральна дезорієнтація» найвищі показники в групі зі стажем 11-20 років, найнижчі у вчителів зі стажем не більше 10 років $p < 0,032$; за ознаками розширення сфери емоційної економії найвище у вчителів зі стажем понад 21 рік, найменше – у вчителів зі стажем не більше 10 років, $p < 0,006$.

Графічно отримані дані представлено на рисунку 2.4.

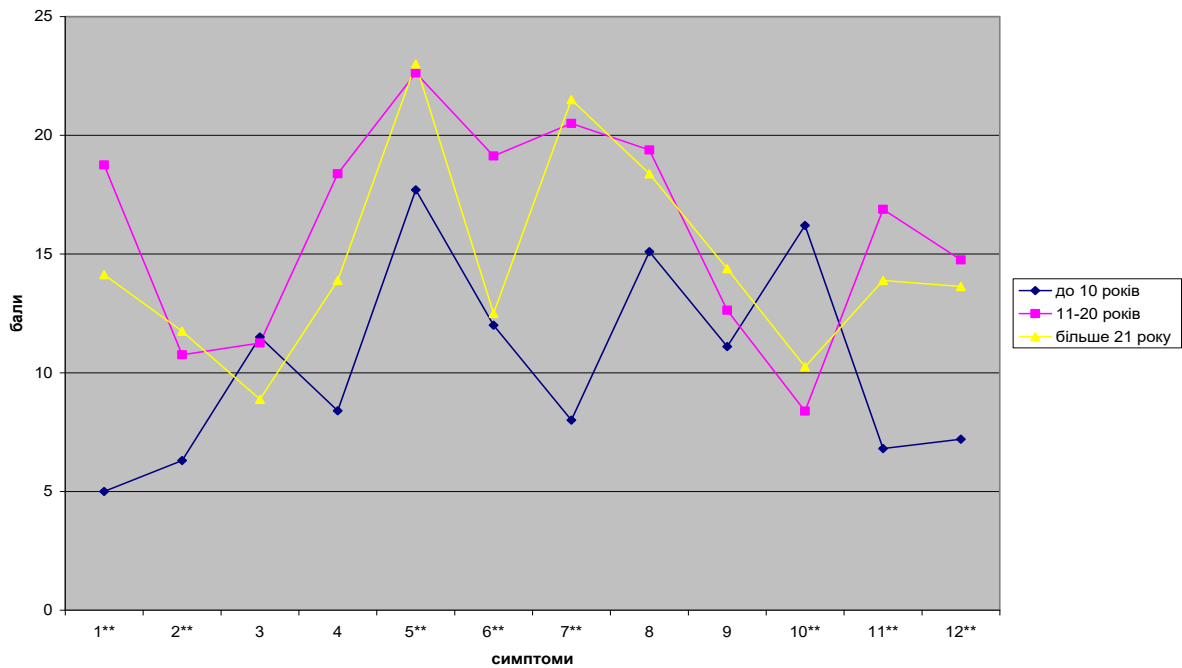


Рис. 2.4. Середні значення симптомів за методикою В. В. Бойко

Примітка.

1. Рівні значущості. * $p < 0,01$

За компонентом «виснаження» зауважуємо таке: за симптомом «емоційної відчуженості» найвищі показники в групі вчителів зі стажем роботи до 10 років, найнижчі у вчителів зі стажем роботи 11-20 років.

Тому коло педагогів зі стажем роботи не більше 10 років характеризується високим рівнем емоційної відчуженості; група суб'єктів зі стажем 11-20 років, психотравмуючими станами високого рівня, емоційно-моральною дезорієнтацією, особистісним відчуженням, психосоматичними та психовегетативними розладами; група респондентів із педагогічним стажем понад 21 рік переважно відчуває неадекватну вибіркву емоційну реакцію та невдоволення собою.

За методикою «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна» визначено результати, які представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Середні значення за методикою «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна»

Тривожність	Стаж педагогічної діяльності						Рівні значимості
	До 10 років		11-20 років		21 і більше років		
	Серед. Знач.	Станд. Відхилення	Середнє значення	Станд. відхил.	Середнє значення	Станд. відхил.	
Ситуативна	40,20	8,61	41,63	7,03	42,50	9,26	-
Особистісна	41,60	2,63	44,50	0,53	41,63	7,76	-

Презентовані результати засвідчують, що ми не встановили відмінності на статистичному рівні між показниками ситуативної та особистісної тривожності груп респондентів, що мають інший стаж педагогічної діяльності. Разом з тим констатуємо, що найвищими показниками ситуативної тривожності є у досліджуваних, які мають стаж роботи у школі більше 21 року, а специфіка тривожності у групі досліджуваних зі стажем професійної діяльності від 11 до 20 років.

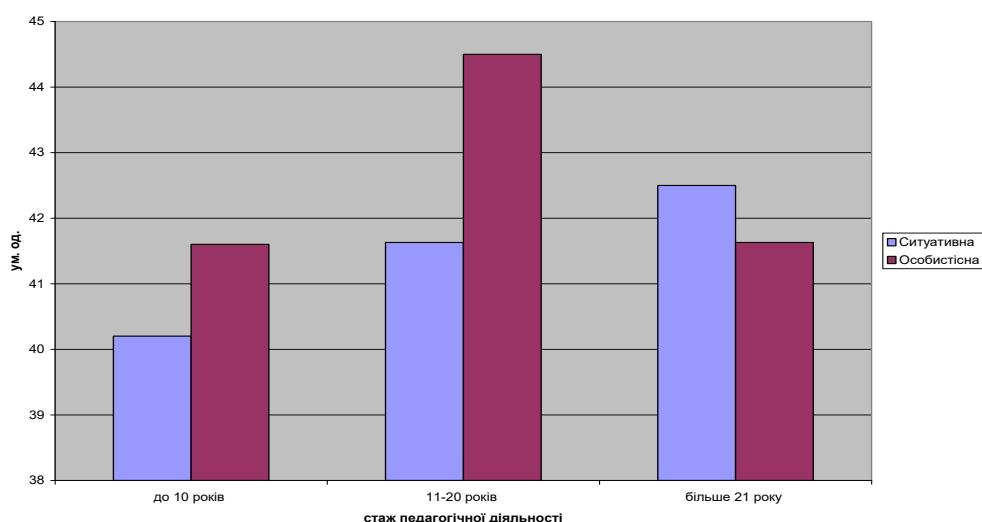


Рис. 2.5. Середні значення за методикою «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна»

Отримані дані аналізуються за методикою діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

Так, існують статистичні відмінності між двома октантами, а саме $p < 0,019$ для октанта II (егоїстичний) і $p < 0,015$ для октанта VI (залежний). Таким чином, егоїзм найбільш помітний у групі вчителів зі стажем викладання до 10 років, а залежність – у вчителів зі стажем 11-20 років.

Так, у загальній групі вчителів-учасників дослідження найбільш помітно зниження особистих досягнень, що проявляється в негативній самооцінці, професійних результатах і успіхах, негативізмі щодо службової гідності та можливостей, або навпаки. вирівнювання особистої гідності, обмеження власних можливостей і відповідальності перед іншими.

Емоційне виснаження проявляється внаслідок заниженого емоційного фону, байдужості або емоційного перенасичення. А також деперсоналізація, яка проявляється в деформації стосунків з іншими людьми.

В одних випадках це може бути посилення залежності від інших людей, в інших – посилення негативізму, цинічного ставлення та почуттів до реципієнтів: пацієнтів, клієнтів, підлеглих тощо.

Егоїзм найбільш виражений у групі вчителів зі стажем викладання не більше 10 років, а залежність – у групі вчителів зі стажем 11-20 років.

Отримані нами емпіричним шляхом достовірні результати дають змогу укласти індивідуальну програму консультування педагогів, що мають високий рівень професійного вигорання для того, щоб подолати його несприятливі впливи і негативні прояви.

ВИСНОВКИ

На підставі отриманих результатів, унаслідок проведення розгалуженого теоретико-емпіричного дослідження нами узагальнено такі основні висновки:

1. Унаслідок дії багатьох чинників, зокрема сильного стресу, тривалої тривожності, поглибленої фрустрованості, монотонності праці, конфліктності міжособистісних і ділових взаємин тощо) у людини можливе виникнення синдрому «професійного вигорання», що негативно впливає на фізичний, соціальний власне психологічний та інші її психостани як дружини/чоловіка, доньки/сина, фахівця певної галузі, колеги тощо.

До основних і найтиповіших психофізичних ознак і симптоматичних проявів можна віднести такі :

1) постійне відчуття перманентної і різновидової втоми, причому як увечері, так і зранку, а також упродовж робочого дня (так званий симптом хронічної втоми людини);

2) нестримне відчуття психоемоційного і психофізичного виснаження як втрати всіх сил і потенціалів;

3) виражена загальна психоастенія, зокрема тривожно-депресивне сприймання дійсності, помітна слабкість, явне фізичне знесилення, зауважуване істотне зниження особистісної активності, рухливості, вичавленість і втрата психоенергетичних намірів і потенціалів, суттєве погіршення власне психофізіологічних параметрів і результатів (наприклад, виявлені аналізами порушення біохімічного складу крові, збої функціонування гормональних показників тощо);

4) безпричинні часті і важко пояснювані головні болі, мігрені та інші ознаки больових синдромів;

5) психофізичні реакції. насамперед постійне відчуття нудоти, істотні больові розлади травлення, перепади і дисфункції шлунково-кишкового тракту, часті симптоми діареї, а також помітно різке морфологічне змінення

тілесності, насамперед через констатоване зменшення або дуже помітне збільшення ваг.

Сюди ж можна зарахувати розлади сну, явне і часте безсоння унаслідок чого проявляється загальмованість, сонливість, байдужість і спустошеність. Також можна зараховувати і враховувати такі ознаки як істотне та явне зниження зовнішньої і внутрішньої психосенсорної сензитивності, імпульсивності, лабільності, чутливості та інші сензитивні симптоми.

Окремим доказом є погіршення зорової та слухової чутливості втрата доброго апетиту і поганий та незадовільний загальний стан психофізичного здоров'я.

До цієї симптоматики слід додати спітніння дуже часте, тремор, підвищення тиску, констатоване зниження сексуальної активності тощо.

2. Для сучасних педагогів досить притаманними є такі симптоми психоемоційного вигорання: поведінкові (конотативні) симптоми: уникнення від виконання функцій і обов'язків професійної діяльності; недотримання умов і вимог щодо робочого розкладу, режиму дня; незадовільне виконання навантаження у школі та відмова від педагогічних функцій вдома (перевірка домашніх завдань, контрольних робіт тощо); освітянин-керівник відмовляється від прийняття важливих для школи, учнів і педагогів рішень; відчуття песимізму, марності, розпачу, втоми, зневіри у результати своєї діяльності; зниження оптимізму й ентузіазму щодо процесу і наслідків своєї вчительської роботи; пасивність у спілкуванні з учнями і колегами, байдужість до результатів навчання школярів та неконтактність з їхніми батьками; агресивність, конфліктність, булінгові тенденції поведінки і спілкування, застрягання на неістотних деталях навчального процесу; помітне звуження інтелектуального і функціонального, навчального і виховного, розвивального і креативного репертуару і потенціалу виконуваних дій.

Учителям з професійним вигоранням характерні певний цинізм, явна або прихована байдужість до інновацій, виражена пасивна участь/неучасть у житті школи, байдуже ставлення до підвищення своєї кваліфікації, зокрема відмова від участі в курсах, тренінгах тощо.

У професійно виснажених і психоемоційно вигорілих педагогів пропадає бажання працювати, у них істотно зникає мотивація до робочого процесу та його результатів, стають помітними труднощі в налагодженні спілкування, концентрації мислення та уваги, ригідність поведінки, певна дезадаптивність і загальне ослаблення інтересу до професійної та сімейно-побутової життєдіяльності.

Таким учителям притаманна підвищена дратівливість, вербальна агресивність/самоагресивність, відчуття підступності дій інших, підвищена недовірливість і підозрілість, а також виражене почуття самотності, зокрема прагнення до усамітнення від усіх і всього, морально-духовні самоконфлікти і страждання.

Перспективи дослідження вбачаємо в розробці та запровадженні прогресивних та інтенсивних психотренінгових підходів, тактик, стратегій і технік консультування і психологічної допомоги професійно вигорілим педагогам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О. І., Карамушка, Л. М. Зайчикова, Т. В. Особливості вияву синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Освіта і управління*. 2007. 11. 57-66.
2. Брецько І.І. Психоемоційне вигорання особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. X : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 16. Київ, 2010. 70-79 .
3. Брецько І. І. Психоемоційне вигорання підлітків в умовах сімейної депривації: *монографія*. Мукачево : МДУ. 293 с.
4. Брецько І.І. Психологічні засади нейтралізації психоемоційного вигорання особистості депривованого підлітка. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, II (14), Issue: 27, 2014. 83-87
5. Брецько І.І. Соціально-психологічні особливості емоційного вигорання партнерів в умовах дестабілізації шлюбу. *Молодіжна політика: проблеми та перспективи: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка*. Дрогобич, 2010. 426-430
6. Гордієнко Н. В. Психолого-педагогічні особливості емоційного вигорання педагогів. *Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. праць; редкол. : І. В. Шелевицький, Г. Б. Штельмах, А. В. Козлов та ін.* Кривий Ріг, 2011. 32. 389-393.
7. Гошовський Я., Гошовська Д. Превентивно-корекційна допомога депривованим дітям із симптомами психоемоційного вигорання. *Психологічні перспективи*. 2019. № 34. С. 24 – 35.
8. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття.
<https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya>.

9. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом.
<https://suspilne.media/7544-emosijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom>.

10. Емоційне вигорання чи втома?.
https://ohoronapraci.kiev.ua/article/medicina_praci/emosijne_vigoranna_si_vtoma
(дата звернення 09.12.21)

11. Жогно, Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2009. 249 с.

12. Зайчикова Т. В. Взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» та особистісними факторами. *Наукові записки*. Київ, 2005. 26. 2. 107-114.

13. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2005. 173 с.

14. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому «професійного «вигорання» у вчителів : методичні рекомендації. Київ, 2003. 24 .

15. Заяць А.Р., Чаркіна О.А. Психоедукація як засіб попередження емоційного вигорання вчителів. Психологічний супровід особисті в умовах війни. *Технології розвитку резильєнтності : Матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції студентів і молодих учених / Під ред. З.М. Мірошник, О.А. Чаркіної*. Кривий Ріг: Вид-во "Криворізький державний педагогічний університет", 2023. 56-62.

16. Киселиця О.М., Богданюк А.М., Гуліна Л.В., Свекла Р.М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. *Молодий вчений*. 2018. 3.3 (55.3). 89–92.

17. Кондрацька Л. В. (2008). Сімейні конфлікти як фактор емоційного вигорання у підлітків : дис. ... канд. психол наук . Харків. 249 с.

18. Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2014. 2. 1. 81-85.

19. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Київ, 2006. 365 с.

20. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика, корекція : дис... канд. психол. наук. Київ, 2003. 203 с.

21. Матвієнко О. М. Культура здоров'я персоналу та синдром психоемоційного вигорання: стратегія і тактика подолання. *Персонал*. 1.2007. С. 13–16.

22. Мелетічев, В.В. Мотивація професійної діяльності та професійне вигорання педагогів: теорія, діагностика, взаємозв'язок, профілактика: монографія. Київ: Академія. 2014. 100 с.

23. Мірошник, Н. В., Рожнова, Т. Є. (2015) Науковий підхід до проблеми професійного вигорання в управлінській діяльності керівника ЗНЗ. Збірник матеріалів *Всеукраїнської науково-практичної конференції "Наукові підходи в управлінні навчальними закладами"*. 272-278.

24. Міщенко М.С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. *Вісник Харківського національного університету* №11 50 30-33

25. Морозова, Г.В. Порівняльне дослідження рефлексивності та емоційного вигорання у педагогів. *Гуманітарні та суспільні науки*. 2012. 43.

66. Маслач, Х. Професійне вигорання: як люди справляються. Практикум з соціальної психології. К. 2001. 234 с.

26. Наговські Е. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі; пер. з англ. С. Новікової. Харків: книжковий клуб, КСД, 2021. 320 с.

27. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб ; підготовлені Балакіревою К. О.; *Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні»*. К., б. р. 45 с.

28. Психологічна профілактика синдрому «Емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України.
<https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>

29. Синдром вигорання. URL : <https://crupp.org/uk/sindrom-vigorannya>

30. Святка О. О. Глибинно–психологічна сутність професійного вигорання в контексті психологічного опору. *Науковий часопис*. Київ, 2007. 19 (43). 126-131.

31. Тесленко В. М. Психологічні особливості професійного вигорання педагогів. *Правничий вісник Університету «КРОК». Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК»*. 23. Київ, 2016. 226-231

32. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців : монографія; за наук. ред. А. В. Фурмана. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с.

33. Хронічна втома – ще не хвороба, але вже й не здоров'я.
<https://oppb.com.ua/content/hronichna-vtoma-shche-ne-hvoroba-ale-vzhe-y-ne-zdorovya>.

34. Шелков В. Ю. Профілактика синдрому вигорання у медичних працівників методами психологічної саморегуляції. *Український медичний часопис*. 2019. 2(70). 57-59.

35. Freudenberger H.J. Staff Burn-Out. *The Society for the Psychological Study of Social Issues*. 1974. 30, 1. 159–165.

36. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. 2. 99–113.

37. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 2001. 397-422

38. Schaufeli W. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study *Journal of Organizational Behavior*. 2004. 25. 293-315.

39. Storlie F. Burnout: Theelaboration of a concept. *Am J Nurs*. 1974. December. 2108–2111.

40. Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Bydgoszcz-Warszawa : Oficyna Wydawnicza BRANTA, 2008. 511.