

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЯК СПОСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

PREVENTION OF EMOTIONAL EXHAUSTION AS A METHOD OF SAVING PSYCHOLOGICAL HEALTH

На основі аналізу наукових досліджень розглядаються шляхи системного дослідження феномена «емоційне вигорання», розкривається його природа, структурні компоненти, стадії, детермінанти. Спираючись на фази розгортання емоційного вигорання, окреслили динаміку цього процесу. Виокремлено систему факторів, що гальмують розвиток феномена чи сприяють його прогресуванню. Обґрунтовано негативний вплив емоційного виснаження на психологічне здоров'я особистості, зокрема студентської молоді. Наголошується, що за умов студентського життя психологічне здоров'я є дуже важливим фактором, який визначає успішність юнака в навчанні, сприяє успішному спілкуванню й саморозвитку. Емоційне вигорання студента визначається як стійкий стан його емоційного, фізичного й розумового виснаження, що супроводжується особистісним відчуженням і знеціненням навчальних досягнень.

Підкреслюється актуальність досліджуваної проблеми та її затребуваність у часі через високу ймовірність загрози виникнення синдрому емоційного вигорання в студентів на етапі фахового навчання, який зумовлює появу напруження в ході майбутньої професійної самореалізації та переживання низки психологічних феноменів. Представлено результати дослідження рівня сформованості окремих симптомів емоційного вигорання в студентській молоді. Установлено взаємозалежність між рівнем емоційного вигорання й психологічними характеристиками студентів-психологів. Проаналізовано психологічні чинники емоційного вигорання, що впливають на розвиток його симптомів, у студентській молоді.

Розглядаються шляхи запобігання та зменшення ризику розвитку емоційного вигорання в студентів (ознайомлення їх з інформацією про симптом, демонстрація підтримки, надання можливості відпочинку, розвиток професійних навичок, відкритість каналів комунікації між учасниками навчального процесу, підвищення мотивації навчальної діяльності), підходи до профілактики цього синдрому (розподіл, зміна діяльності, часу, самоідентифікації), ефективні способи збереження власного психологічного здоров'я.

Ключові слова: емоційне вигорання, емоційне виснаження, студентська

молодь, профілактика, психологічне здоров'я.

On the basis of scientific research the ways of system research of the phenomenon of "emotional burnout" are considered, its nature, structural components, stages, determinants are revealed. The system of factors that inhibit the development of the phenomenon or contribute to its progression is distinguished. The negative impact of emotional exhaustion on the psychological health of the individual, in particular student youth, is substantiated. It is emphasized that in the conditions of student life, psychological health is a very important factor that determines the success of a young man in learning, promotes successful communication and self-development. Emotional burnout of a student is defined as a stable state of his emotional, physical and mental exhaustion, which is accompanied by personal alienation and impairment of academic achievement.

The urgency of the problem under study and its demand in time are emphasized due to the high probability of the threat of the emergence of emotional burnout in students at the stage of vocational training, which causes the appearance of tension in the course of future professional self-realization and experiencing a number of psychological phenomena. The results of the study of the level of formation of individual symptoms of emotional burnout in student youth are presented. The interdependence between the level of emotional burnout and psychological characteristics students-psychologists has been established. Psychological factors of emotional burnout affecting the development of its symptoms in student youth are analyzed.

Ways to prevent and reduce the risk of emotional burnout in students are considered (familiarizing them with information about the symptom, demonstrating support, giving rest opportunities, developing professional skills, openness of communication channels between participants of the educational process, increasing the motivation of learning activities), approaches to the prevention of this syndrome (time allocation, change of activity, self-identification), effective ways to maintain your own psychological health.

Key words: emotional burnout, emotional exhaustion, student youth, prevention, psychological health.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-2.22>

Іванцев Л.І.

к.психол.н., доцент кафедри загальної та клінічної психології

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Іванцев Н.І.

к.психол.н., доцент кафедри загальної та клінічної психології

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя, оскільки є потенційною передумовою забезпечення потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням.

Структурно-функціональна організація психологічного здоров'я є точкою відліку оптимальності й успішності адаптації особи до реальних умов її існування, коли не завдяки обставинам, а інколи всупереч їм удається не лише пристосуватися, а й реалізувати власний потенціал і зберегти позитивний емоційний стан [7].

Етап вишівського навчання (студентський вік) – це один із важливих онтогенетичних етапів життєвого шляху особистості. Зі студентської лави бере початок довга й наполеглива дорога пошуків, стверджень і досягнень. Наявний досвід психологічного дослідження особистості студента в новій для нього формі діяльності свідчить про суттєві трансформації, що відбуваються в цей період у внутрішніх зв'язках особистісної організації, які, у свою чергу, призводять до появи якісних змін, завдяки яким особистість піднімається на інший рівень самоорганізації та самовияву. Проте нова життєва ситуація вимагає вирішення новоявлених завдань, що, у свою чергу, потребують від молодих осіб затрати значної кількості фізичних і психічних ресурсів. Надмірне психоемоційне й фізичне навантаження в поєднанні з невмінням розподіляти власні ресурси може призвести до появи емоційного вигорання. Ідеться про стан, який заважає ефективно виконувати діяльність і спілкуватися з людьми, а тому важливо вміти вчасно помітити появу його симптомів і будувати власну діяльність і спілкування так, аби максимально знизити ризик емоційного вигорання [12].

Відповідно, питання, яке стосується допомоги молодим людям в оволодінні техніками та стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях, ведення здорового способу життя, підвищення стресостійкості, які сприяють запобіганню та зменшенню ризику розвитку емоційного вигорання, залишається актуальним і затребуваним у часі. У цьому контексті профілактика виступає як один із основних напрямів запобігання емоційному вигоранню та умовою підтримки психологічного здоров'я, зокрема, у студентською молоді, урахувавши високу ймовірність загрози виникнення емоційного виснаження в умовах навчально-виховного середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. «Вигорання» як феномен викликав інтерес і досліджувався відомими вітчизняними й зарубіжними вченими, серед яких – В. Бойко, Д. Брайт, Н. Водоп'янова, Н. Гришина, Ф. Джонс, Е. Зеер, К. Кондо, К. Маслач, Є. Махер, Р. Мільруд, В. Орел, А. Пайнс, К. Роджерс, Г. Робертс, Г. Сельє, П. Торнтон, Т. Форманюк, Г. Фрейденбергер. Феноменальному аналізу поняття емоційного вигорання присвятили наукові доробки Т. Большакова, І. Брецько, М. Лаврова, Н. Маляр-Газда, К. Маслах, М. Павлюк, Б. Пельман, М. Скугаревська, Е. Хартман, Й. Чанг. Психологічні особливості й чинники емоційного вигорання студентів стали предметом дослідження вчених: Т. Вашека, М. Воробйова, М. Гриньова, А. Грись, Т. Зайчикова, А. Картузова, І. Кондратенко, А. Мудрик, В. Носенко, З. Рахматі, Б. Столікер, О. Столярчук, Х. Янг. Специфіку

профілактики й корекції емоційного вигорання вивчали І. Акіндінова, К. Балакірева, В. Борщенко, Н. Водоп'янова, М. Гагарін, А. Ейпей, Н. Коляденко, Г. Лемко, Г. Сельє, Л. Хімчук.

Постановка завдання. Синдром емоційного вигорання впливає на всі аспекти життя особистості, призводячи до втрати здоров'я, психологічних і соціальних розладів. Синдром емоційного вигорання хоча й може загрожувати кожному, проте передусім створює ризик для тих осіб, діяльність котрих передбачає тривалий стрес у сфері міжособистісного спілкування. В основному мова йде про представників соціономічних професій і студентської молоді зокрема, беручи до уваги той факт, що етап фахового навчання зумовлює напруження під час майбутньої професійної самореалізації та появу переживання низки психологічних феноменів, пов'язаних із віковими особливостями молоді й входженням до нового академічного середовища.

З огляду на сказане, завданням дослідження є визначення рівня розвитку емоційного вигорання в студентів-психологів у процесі професійної підготовки; виявлення взаємозалежності між рівнем емоційного вигорання та психологічними чинниками його розвитку в досліджуваних; висвітлення негативного впливу емоційного вигорання на психологічне здоров'я студентської молоді й надання рекомендацій з профілактики цього синдрому.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічну природу емоційного вигорання почали вивчати відносно недавно. Змістовно й термінологічно існує багато означень цього поняття. В основному дослідники торкаються проблеми емоційного вигорання, розглядаючи її з причини виникнення стресових ситуацій на виробництві, трактуючи при цьому емоційне вигорання як складне багатаспектне явище. Цей факт, відповідно, і спричинює поліаспектність у наповненні категоріально-понятійного змісту такого поняття, як емоційне вигорання, а також неоднозначну визначеність його місця в системі психологічних понять [13].

В історії дослідження емоційного вигорання умовно можна виокремити три етапи: на 1-у етапі науковці ототожнювали його з поняттям стресу, вважаючи «вигорання» наслідком стресу на виробництві; 2-й етап – системний, на якому емоційне вигорання описували як системний конструкт у єдності динамічного та статичного аспектів, критеріїв їх визначення; 3-й етап – гуманістичний, на якому емоційне вигорання розглядають як комплекс специфічних переживань і вбачають у ньому конструктивні можливості для самоактуалізації спеціаліста [13].

Про сучасне трактування цього поняття наголошує в статті Г. Кизим, відзначаючи його

як набуту професійну поведінку, механізм психологічного захисту, що вироблений особистістю як відповідь на психотравмуючі дії й має форму часткового чи повного виключення емоцій, даючи їй змогу дозувати й економно витрачати емоційні та енергетичні ресурси [10]. Водночас, як стверджує в дослідженні М. Павлюк, на його основі можливі розлади, коли емоційне вигорання негативно впливає на виконання професійної діяльності та стосунки з іншими людьми [16].

На основі наукового занурення до розкриття психологічної природи емоційного вигорання сучасні вітчизняні дослідники розглядають його і як стан певної міри вираженості структурних компонентів, і як процес, що розвивається в професійному становленні [9]. Т. Большакова визначає «вигорання» як симптомокомплекс, дія якого охоплює всі головні структурні рівні особистості: особистісний (зміна особистісних рис); мотиваційний (якісна та змістовна зміна мотивації); соціально-психологічний (зміна міжособистісних стосунків); регулятивно-ситуаційний (зміна станів і емоційних стосунків) [2]. Його компонентами, як зазначає М. Борисова в дослідженні, є психоемоційне виснаження, деперсоналізація та редукція, що призводять до негативних змін у психологічній, фізичній, поведінковій та інших сферах. Авторка виокремлює внутрішні (індивідуальні особливості особистості професіонала) та зовнішні (пов'язані з фаховою діяльністю) чинники появи й розвитку «вигорання» [3].

Оригінальне свого часу бачення висловлює відомий учений В. Бойко стосовно емоційного вигорання, трактуючи його як вироблений людиною механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи. Динаміку цього процесу автор описав, опираючись на фази, а саме: 1) напруження як результат хронічної напруженої психоемоційної атмосфери діяльності, підвищеної відповідальності, нестабільних обставин, високого рівня домагань та ускладненої взаємодії з оточенням; 2) резистенція як намагання особистості певним чином відгородитися від неприємних вражень; 3) виснаження як глобальна втрата психічних ресурсів, зниження емоційного тону особистості в результаті неефективного опору психотравмуючим обставинам [1].

На думку деяких психологів (Н. Коінкової, В. Тропова), для синдрому емоційного вигорання характерними є такі групи симптомів: фізичні, емоційні, соціальні, поведінкові й інтелектуальний стан. Зокрема, фізичні симптоми – це втома, безсоння, утруднене дихання, нудота, запаморочення, погане самопочуття, тремтіння, надмірна пітливість, підвищення АТ, захворювання шкіри; емоційні –

нестача емоцій, песимізм, відчуття фрустрації, агресивність, тривожність, депресія, самотність; соціальні симптоми – відсутність часу чи енергії для активності, обмеження соціальних контактів, відчуття ізоляції, нерозуміння інших; до поведінкових належать робочий час становить понад 45 год. на тиждень, під час роботи дуже швидко з'являється втома й бажання відпочити, як виправдання вживання шкідливих речовин і ліків, імпульсивна емоційна поведінка. Інтелектуальний стан характеризується зниженням інтересу до нових ідей і теорій, альтернативних підходів до вирішення проблем; домінує стандартність у ході виконання трудової діяльності, на протигагу творчому підходу; байдужість чи цинізм до нововведень, відмова від участі в розвивальних заходах; формальне виконання роботи [18].

Варто зауважити, що знаковим фактором, який визначає успішність і благополучність молодих осіб у навчанні, спілкуванні й саморозвитку, є психологічне здоров'я. Саме воно робить особистість самодостатньою. Проте студентська пора характеризується надмірним психоемоційним і фізичним навантаженням, зокрема, під час семестрового контролю, складання іспитів. Останнє в поєднанні з невмінням розподіляти власні ресурси може призвести до появи в молодих осіб емоційного вигорання. Ідеться про стан, який заважає ефективно виконувати діяльність і спілкуватися з людьми. До появи внутрішніх і міжособистісних конфліктів призводить передусім низька психологічна культура студентів, як наслідок, особистісна дисгармонія, тривога, фрустрація, негаразди в навчанні, неладно в особистому житті, неякісно в оволодінні професією. Відповідно, у цій ситуації, як зауважує І. Кондратенко, важливо вміти вчасно помітити появу його симптомів і будувати власну діяльність і спілкування так, аби максимально знизити ризик емоційного вигорання [12].

У науковій літературі поняття «емоційне вигорання студентів» підкреслює змістову й статусну основи означеного синдрому. Зважаючи на це, у сучасних дослідженнях емоційне вигорання студента трактується як стійкий стан його емоційного, фізичного й розумового виснаження, який супроводжується особистісним відчуженням і знеціненням навчальних досягнень. На думку О. Сергєнкової та О. Столярчука, емоційне вигорання варто розглядати як процес поступової втрати студентом емоційної, фізичної й когнітивної енергії, що проявляється в симптомах фізичної втоми, розумового та емоційного виснаження, зниження задоволення від виконання навчальної діяльності [17].

Незважаючи на висвітлення різних аспектів досліджуваної проблеми в наукових публікаціях, єдиної системи психологічних чинників

емоційного вигорання в студентській молоді не визначено. Загалом основними чинниками вважаються особистісний, рольовий та організаційний [8]. Але домінуючим серед них визнають особистісний чинник, зокрема те, що детермінантами «вигорання» в студентів є передусім глибокі мотиваційні, смисложиттєві, особистісні чинники, указується в сучасних дослідженнях учених Т. Вашека та С. Тукаєв. На думку авторів, мотиваційні чинники є надзвичайно важливими для успішної адаптації студентів до навчальної діяльності, а висока мотивація до навчальної діяльності може стати «запобіжником» емоційного вигорання. Що стосується смисложиттєвих чинників, то вказані дослідники на основі отриманих результатів з проведеного дослідження дійшли висновку, за яким у студентів, котрі емоційно вигорають, показники задоволеності власним життям і його осмисленість є значно нижчими, ніж у тих студентів, які не проявляють ознак емоційного вигорання. Одним із найвпливовіших мотивів в аспекті згаданого синдрому, на думку Т. Вашека та С. Тукаєва, є комунікативний мотив: що менше задоволення отримують студенти від спілкування, то швидше настає фаза напруження й «вигорання» загалом. Беручи до уваги, що в студентів наявні ті складники навчальної діяльності, які є факторами емоційного вигорання, але вони ще не займаються професійною діяльністю, тому особливості професійної діяльності психолога ще не впливають на формування вигорання, то основними чинниками «вигорання» студентів, наголошують Т. Вашек та С. Тукаєв, є соціальна незахищеність як невід'ємна частина сьогодення студентської молоді, відсутність у неї соціальної підтримки та незадоволеність навчанням або власними досягненнями в ньому [4].

Розглянуті й проаналізовані теоретичні положення, практичні висновки до проблеми емоційного вигорання та її вирішення підкреслюють гостру необхідність у визначенні того, що саме є основою для внутрішньої рівноваги особистості, як саме здійснюється регуляція її поведінки та як можна допомогти, зокрема, молодим особам на етапі фахового навчання уникнути емоційного виснаження й зберегти особисте психологічне здоров'я.

Мета дослідження – діагностувати основні симптоми «емоційного вигорання» та дослідити основні психологічні характеристики, що можуть впливати на розвиток емоційного вигорання студентів; розглянути шляхи запобігання та зменшення ризику розвитку емоційного вигорання в студентів, підходи до профілактики цього синдрому, ефективні способи збереження власного психологічного здоров'я. Емпіричне дослідження здійснювалося на базі філософського факультету Прикар-

патського національного університету імені Василя Стефаника за участю 60 студентів, майбутніх психологів із різних курсів.

За відомою концепцією В. Бойка, емоційне вигорання проходить низку стадій: напруження, резистенція, виснаження. Результати проведеної методики «Діагностика емоційного «вигорання» особистості» (означеного автора) вказують, що найменш сформованою в досліджуваних студентів є фаза напруження, а найбільш сформована – фаза резистенції. Опелюючи до дослідження Г. Кизим, хочемо зауважити, що це стадія емоційного вигорання, на якій опір стресу, що зростає, розпочинається з моменту появи тривожного напруження. Людина усвідомлено чи неусвідомлено прагне до психологічного комфорту, зниження тиску зовнішніх обставин за допомогою наявних у її розпорядженні засобів [10].

Щодо визначення рівня сформованості окремих симптомів емоційного вигорання в наших респондентів, то отримані результати демонструють таке: до найменш сформованих симптомів емоційного вигорання ввійшли такі, як психосоматичні та психоемоційні порушення, неадекватне вибіркове емоційне реагування, деперсоналізація, «загнаність у кут»; найбільш сформованими в респондентів є такі симптоми «вигорання», як емоційний дефіцит, переживання психотравмуючих обставин, емоційний дефіцит, емоційна відчуженість; на стадії формування передусім перебувають симптоми: незадоволеність собою, емоційно-моральна дезорієнтація, тривога й депресія, редукція професійних обов'язків.

Сформувавши загальну картину психоемоційного стану респондентів на основі результатів за проведеними методиками (дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна, Тест міжособистісних відносин Тімоті Лірі, діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка (САН)), ми застосували метод математичної обробки даних, а для виявлення, які саме психологічні характеристики студентів-психологів є чинниками емоційного вигорання, провели кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції (r) Пірсона).

Завдяки аналізу отриманих даних маємо можливість констатувати, що такі психологічні характеристики студента, як тривожність, фрустрованість, негативний настрій, тип темпераменту з тяжінням до меланхолічності та погане самопочуття є чинниками, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання. Проведений більш детальний аналіз, який стосувався конкретних симптомів синдрому «емоційного вигорання», виявив: чим вищим є рівень агресивності в студентів, тим більше вони схильні до «вигорання», так узана риса є чинником цього синдрому; чим гірше в студента самопочуття, що нижчі його активність і настрої, тим імовірнішим є розви-

ток у нього емоційного вигорання; чим більше особистість за типом темпераменту тяжіє до меланхолійності, тим вищим є ризик її емоційного вигорання.

Емоційне вигорання – стан, який заважає ефективно виконувати діяльність і спілкуватися з людьми, тому важливо вміти вчасно помітити появу його симптомів і будувати власну діяльність і спілкування так, щоб максимально знизити ризик емоційного вигорання [12].

Одним із основних напрямів запобігання емоційному вигоранню є профілактика. Запобігання та зменшенню ризику розвитку емоційного вигорання в студентів сприятимуть, на думку зарубіжної дослідниці Н. Водоп'янової, відповідні техніки в стратегії, а саме: організація для студентів і викладачів спеціалізованих тренінгів, орієнтованих на розпізнавання симптомів «вигорання» та боротьбу з ними; розроблення програми підтримки студентів на основі проведення консультацій щодо запобігання нездоров'ю, пов'язаному зі стресом; демонстрація підтримки студентів у зв'язку з технологічними змінами; надання можливості більш гнучкого графіку навчання; проведення семінарів з керування конфліктами та розвитку навичок спілкування між студентами; відкритість каналів комунікації між викладачем і студентом; проведення внутрішніх заходів, спрямованих на підвищення рівня привабливості навчання в певному навчально-виховному закладі; оптимізація системи стимулювання та мотивації студентів, зокрема планування подальшої професійної діяльності й установа зв'язків між нею та навчальною діяльністю [6]. Беручи до уваги особистісні характеристики (низька самооцінка, висока тривожність і нейротизм), які здатні спричинити появу емоційного вигорання в студентської молоді, авторка наголошує на врахуванні цього факту під час розроблення шляхів запобігання емоційному вигоранню в студентів [5].

Визначенню основних шляхів запобігання появі емоційного вигорання присвячують дослідження Г. Лемко та М. Косюч. Вони вважають, що саме врахування індивідуально-психологічних особливостей та особистісних якостей абітурієнтів, конкретизація організації й результативності навчально-виховного процесу професійної підготовки у вищому закладі освіти, залучення до викладання й керівництва студентською практикою кращих спеціалістів з певної галузі, супервізорів, посилення виховної роботи в плані підвищення статусу професії психолога та професійного самовизначення зможуть запобігти появі емоційного виснаження в студентів [14].

На думку З. Надюк, чіткий розподіл часу на навчальну діяльність і приватне життя; відповідні зміни діяльності (спілкування, робота з матеріалами, самоосвіта тощо); самоіден-

тифікації як поступова позитивна зміна сталих внутрішніх переконань задля формування професійного образу є загальноприйнятими підходами до профілактики розвитку синдрому емоційного вигорання [15].

Дослідники О. Сергєєнкова та О. Столярчук звертають увагу на типові засоби профілактики «вигорання» студентів, зосереджуючись на опанувальній поведінці під час криз фахового навчання, узгодженні життєвих і професійно орієнтованих цінностей, гармонізації академічної й професійної самооцінки, рівні домагань, правильній організації дозвілля та відпочинку [17]. Крім того, важливим, на думку Н. Коляденко, є адекватна оцінка власних можливостей, уважність до себе, розподіл час, відновлення власних ресурсів [11].

Свої міркування щодо уникнення емоційного виснаження висловлюють М. Павлюк, Д. Журавська, Н. Клімишина, пропонуючи змінювати соціальне, психологічне й організаційне оточення; забезпечувати більшу автономію студента; створювати у ВНЗ сприятливий психологічний клімат; забезпечувати професійний розвиток і самовдосконалення студентів, так як останнє є джерелом не тільки новизни, а й цікавості, мотивації життя та діяльності [16; 12].

Висновки з проведеного дослідження. Отже, ризик «емоційного вигорання» в студентської молоді може бути зменшений шляхом дотримання розглянутих рекомендацій, які уможливають уникнення емоційного виснаження та зумовлюють збереження особистого психологічного здоров'я сучасного студента.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. Москва : Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. 472 с.
2. Большакова Т.В. Личностные детерминанты и организационные факторы психического выгорания у медицинских работников : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.03 «Психология труда инженерная психология, эргономика». Ярославль, 2004. 27 с.
3. Борисова М.В. Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2003. 20 с.
4. Вашек Т.В. Детерминанты эмоционального выгорания студентов-психологов в процессе навчання. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України*. Київ, 2011. Т. XIII. Ч. 6. С. 47–55.
5. Водопьянова Н.С., Старченков Е.С. Психическое «выгорание». Пути преодоления. *Мир медицины*. 2001. № 9–10. С. 44–45.
6. Водопьянова Н.Е., Старченков Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 336 с.
7. Галецька І., Сосновський Т. Психологічне здоров'я. *Психологія здоров'я: теорія і практика*. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2006. С. 89–122.

8. Гриньова М. Синдром емоційного вигорання у майбутніх педагогів та шляхи запобігання його проявам (досвід природничого факультету Полтавського ДПУ імені В.Г. Короленка). URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_prob_l_silsk_shkolu/29/visnuk_13.pdf.
9. Жогно Ю.П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2009. 21 с.
10. Кизим Г.С. Прояв емоційного вигорання у практичних психологів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. II. С. 116–123.
11. Коляденко Н.В. Навчальна програма дисципліни «Стратегії подолання професійного вигорання соціальних працівників» (для бакалаврів). Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 12 с.
12. Кондратенко И.В. Эмоциональное выгорание студентов на разных этапах профессионального обучения. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Серія «Психологія»*. 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). С. 111–117.
13. Лаврова М.Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. 2014. Т. 19. Вип. 2. С. 194–202.
14. Лемко Г., Косюч М. Шляхи запобігання емоційного вигорання у студентів: соціально-педагогічний аспект. *Обрії*. 2013. № 1 (36). С. 75–78.
15. Надюк З.О. Проблема подолання синдрому професійного вигорання у мотиваційному механізмі державного управління у медичній сфері України. *Актуальні проблеми державного управління*. 2018. № 2 (54). С. 1–7.
16. Павлюк М.М. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2018. Т. XI. Вип. 18. С. 226–244.
17. Сергєєнкова О.П. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. *Збірник наукових праць*. Київ, 2017. № 27. С. 77–81.
18. Шкраб'юк В.С., Млиниська М.М. Профілактика емоційного вигорання як умова психологічного благополуччя працівників пенітенціарних закладів. *Молодий вчений*. 2017. № 7. С. 134.