

## СЕКЦІЯ 7 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

### ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ СУДОВОЇ СИСТЕМИ

### PERSONAL DETERMINANTS OF THE OCCURRENCE OF MENTAL BURNOUT OF EMPLOYEES OF THE JUDICIAL SYSTEM

Актуальність статті зумовлена необхідністю комплексної профілактичної та реабілітаційної роботи з працівниками судової системи. Мета статті полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особистісних детермінант виникнення психічного вигорання у працівників судової системи.

В основі теоретичного аналізу проблеми проаналізовано різні наукові підходи до визначення поняття «психічне вигорання», його сутності та структурного наповнення. Означено характерні особливості психічного вигорання як стану фізичного, емоційного і розумового виснаження. Розглянуто складові, які наповнюють структуру даного феномену. Опіраючись на стадії розгортання синдрому вигорання, окреслено його динаміку. Доведено негативний вплив психічного вигорання на психосоматичне здоров'я особистості та ефективність її діяльності. Розкрито специфіку професійної діяльності працівників судової системи. Виокремлено емоційні чинники, що призводять до виснаження і вигорання фахівців на фоні прогресуючого почуття невдоволеності, накопиченої втоми. Виключного значення надано дослідженню особистісних властивостей, зважаючи на те, що здоров'я життєво важливе як для особистісної безпеки, так і для якості професійної діяльності особистості.

Представлено результати емпіричного дослідження особистісних детермінант виникнення психічного вигорання у працівників судової системи. Проаналізовано рівні прояву та показники зазначеного феномену. Визначено сприятливі у його виникненні характерологічні якості особистості працівника судової системи. Виявлено та зроблено оцінку невротичних станів у респондентів.

Приділена увага змісту психологічного супроводу працівників судової системи, методам та способам профілактики синдрому вигорання. Окремо розглянуто властивості особистості, що можуть виступити як певні обструкції у формуванні психічного вигорання. Наголошується на правильному здійсненні психодіагностичного обстеження, своєчасному застосуванню психококорекційних і психопрофілактичних засобів, що можуть сприяти запобіганню появи «вигорання», зберігаючи при цьому, здорових особистостей та дієвих фахівців.

**Ключові слова:** психічне вигорання, працівники судової системи, психосоматичне здоров'я особистості, ефективність діяль-

ності особистості, психологічний супровід та профілактика.

The relevance of the article is caused by the need for comprehensive preventive and rehabilitation work with employees of the judicial system. The aim of the article consisted in the theoretical substantiation and empirical research of personal determinants of the occurrence of mental burnout of employees of the judicial system.

Based on the theoretical analysis of the problem different scientific approaches to the definition of the concept of «mental burnout», its essence and structural content are analyzed. Characteristic features of mental burnout as a state of physical, emotional and mental exhaustion are indicated. The components that fill the structure of this phenomenon are considered. Based on the stage of deployment of the burnout syndrome, its dynamics are outlined. The negative effect of mental burnout on the psychosomatic health of the individual, on the effectiveness of its activity has been proven.

The specifics of the professional activity of employees of the judicial system are revealed. Emotional factors that lead to the exhaustion and burnout of specialists against the background of progressive feeling of dissatisfaction, accumulated fatigue are allocated. Exceptional importance is given to the research of personal properties, given the fact that health is vitally important both for personal safety and quality of personality professional activity.

The results of an empirical research of personal determinants of the occurrence of mental burnout of employees of the judicial system are presented. The levels of manifestation and indicators of this phenomenon are analyzed. The characteristic features of the personality of the judicial system employee have been determined in its occurrence. The respondents' neurotic states were identified and evaluated.

Attention is paid to the content of psychological support of the judicial system employees, methods and ways of prevention of burnout syndrome, self-regulation technique. It separately considers properties of personality that can act as certain obstruction in the formation of mental burnout. The correct implementation of psychodiagnostic examination, timely use of psycho-correctional and psychoprophylactic methods, which can help contribute the prevention of the appearance of «burnout», while preserving, healthy personalities and effective specialists, is emphasized.

**Key words:** mental burnout, judicial system employees, personality psychosomatic health, effectiveness of personality activity, psychological support and prevention.

УДК 159.964  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.36>

#### 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

#### Солоджук А.М.

магістр спеціальності «Клінічна та реабілітаційна психологія»  
Прикарпатський національний  
університет імені Василя Стефаника

**Постановка проблеми.** У житті кожної людини професійна діяльність має виняткове значення. Як безупинний процес становлення особистості, розпочинається вона з моменту

фахового обрання, триваючи протягом усього професійного життя. Саме у професійній діяльності людини до самовиявлення репрезентується як людське творче начало, спрямоване на утвердження себе як суб'єкта свідомої продуктивної діяльності. Для сучасної людини професійна діяльність постає сферою визначення суспільного статусу, формування комунікативних стратегій у довкіллі, забезпечення певного рівня фінансового благополуччя.

Професійне становлення як цілісний процес становлення особистості тісно пов'язаний із феноменом «психічне вигорання». Даний факт коментується у багатьох наукових доробках зарубіжних та вітчизняних авторів, котрі зауважують, що синдром «психічного вигорання» виникає у ситуаціях, означених як інтенсивно насичені у контексті професійного спілкування, прогресуючи під впливом значної кількості зовнішніх й внутрішніх детермінант. Серед найсуттєвіших проявів даного синдрому можна означити наступне: пригніченість емоційної сфери, втрата віри у власні сили і відчуття сенсу життя (його цінності, мети і значення), зникнення гостроти почуттів і переживань, байдужість і відособлення, збільшення числа конфліктів у взаєминах з оточенням тощо.

Наукова проблема на сьогодні полягає в тому, що не існує однозначної відповіді, що ж призводить до появи даного синдрому: особистісні характеристики людини чи організаційні фактори? Дослідницький інтерес науковців переважно зосереджується на організаційних факторах. Беручи до уваги негативний вплив вигорання на фізичне і психічне здоров'я особистості, то виключне значення набуває дослідження особистісних її властивостей, так як здоров'я життєво важливе як для особистісної безпеки, так і для якості професійної діяльності особистості.

Професійна діяльність працівників судової системи є досить важкою і напруженою, передбачає значну емоційну насиченість. Далеко не кожний із працівників означеної системи може адаптуватись, ефективно здійснювати власну професійну діяльність, а у загальному і обрану соціальну роль. У зв'язку з цим, зростає ймовірність розвитку та прояву відповідних психічних станів негативного характеру. Специфіка професійної діяльності працівників судової системи та дія численних емоційних чинників породжує у працівників цієї системи прогресуюче почуття невдоволеності, накопичення втоми, що призводить до виснаження і вигорання.

З метою зниження ризику виникнення психічного вигорання у фахівців Феміди, збереження та відновлення їхнього психічного здоров'я, особистісної та професійної ефективності постає необхідність психологічного супроводу, спеціально організованої профілактичної та реабілітаційної роботи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В умовах сучасності, завдяки теоретичним і емпіричним дослідженням, розвиток проблеми «психічного вигорання» досягає певного прогресу. Цьому слугують розробки як теоретичних, що уможливають розуміння сутності феномену вигорання, так і методологічних підходів. Разом з тим, у наукових публікаціях підкреслюється відсутність однозначного погляду на визначення вигорання, його симптоматики, механізмів виникнення. Поясненням цього факту є те, що авторами використовуються кілька варіантів перекладу англійського терміну «burnout», що, звичайно, пояснює таку різноманітність теоретичних уявлень про проблему вигорання. Зокрема, на думку В. Бойка вигорання – це придбаний стереотип як усталений шаблон емоційної та професійної поведінки, що дозволяє індивіду регулювати процес дозування та затрати власних енергетичних ресурсів [1]. За Д. Грінбергом, вигорання подається як несприятлива реакція особистості, що містить поведінкові та психофізіологічні компоненти, на стрес у процесі здійснення професійної діяльності [2]. Стійким психічним виснаженням, розвитком дисфункціональних професійних установок і зниженням професійної мотивації характеризує синдром вигорання науковець О. Рукавішников [5]. Як стан фізичного та психічного виснаження, та як наслідок дисонансу між внутрішньою мотивацією особистості та фаховим спрямуванням, спричинений тривалим та складним перебуванням у ситуаціях спілкування, для яких характерний емоційний надлишок розглядають феномен вигорання у своїй монографії М. Кузнецов [9]. На думку Т. Титаренко виснаження виникає на фоні хронічного стресу. Останній має місце у процесі міжособистісного спілкування і призводить до неадекватної самооцінки з тенденцією до заниження, заперечливого ставлення до своєї фахової діяльності, втрати розуміння і співчуття до оточення [15]. Власну позицію щодо природи вигорання демонструє американська дослідниця Ф. Сторлі, означуючи його як результат зіткнення із дійсністю у випадку боротьби з обставинами, котрі не можливо змінити. Виснаження як результат цієї боротьби спричинює появу та розвиток професійного аутизму, коли відсутній емоційний відгук до діяльності, яка виконується [14]. Синдром постійного виснаження, знесилення, пригніченості, безнадійності, тривожності, депресивності у випадку незадоволеності амбіцій та відсутності очікуваного результату при виконанні того, що потрібно людині зробити – у такий спосіб трактують вигорання англійські дослідники К. Купер, Ф. Дейв [10]. Американські дослідники (Much K., Perlman B., Hartman E.) відстоюють думку, що синдром

вигорання постає у їхньому розумінні як відчуженість з ознаками апатичності, неуважності, що відчують як клієнти, так і колеги під час спілкування. Нерівність між вимогами професії та власними ресурсами призводить до тривоги, стресу, втоми та загострення. Цей стан викликає зміну установок і поведінки людини, котра стає досить неуважною до задоволення своїх потреб, збуджуючи стан відчуження від самого себе, неадекватне (негативне сприймання своєї особи, свого «Я», тобто деперсоналізацію, стверджують автори [6]. С. Maslach, Т. Marek переконані, що вигорання – це механізм психологічного захисту, що проявляється у вигляді виключення емоцій у відповідь на певні травмуючі дії, негативно позначаючись на процесі професійного спілкування [2]. За Т. Яценко, вигорання це глобальний деструктивний феномен, що поширюється на всю професійну діяльність і, як психосоматичне явище, пов'язане з емоційним та фізичним виснаженням. Результатом цього – нездатність особистості оптимально функціонувати в соціумі [16].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На основі здійсненого теоретичного аналізу наукових джерел та, послуговуючись авторитетними серед них, схилиємося до думки, що у зв'язку із невизначеністю однозначного погляду на трактування терміну «вигорання», його симптоматики, механізмів виникнення більш доцільно зупинитися на перекладі цього терміну як «синдром професійної деформації» або «професійна деформація особистості», зважаючи на особливості даного визначення, що вміщує у себе синдроми вигорання, згорання, вказуючи на причину появи.

Сучасне визначення психічного вигорання характеризує його як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, з особливостями прояву саме у соціономічних професіях. Основними складові синдрому вигорання виступають: емоційна виснаженість, що проявляється відчуттям спустошеності та втоми, що спровоковане професійною діяльністю; деперсоналізація, що являє собою цинічне відношення до професійної діяльності, її об'єктів та суб'єктів (наприклад, байдуже, цинічне ставлення до інших людей) і редукція професійних досягнень як поява почуття власної некомпетентності та неуспішності у професійній сфері. Виходячи з означеного, психічне вигорання здатне негативно впливати як на психосоматичне здоров'я фахівця (професіонала), так і на ефективність його діяльності. Його виникнення зумовлене впливом як зовнішніх детермінант (особливості організаційної структури та психологічний клімат колективу), так і внутрішніх (неузгодженість у мотиваційній сфері, високий рівень нейротизму, не сформований

рівень навичок усвідомлення саморегуляції).

Процедурі судочинства властивий високий рівень офіційного формування. Проте дана процедура вдається до використання людських стандартів, зважаючи на той факт, що людина наділена такою властивістю як свідомість, що забезпечує доцільну її діяльність та вольовими якостями. Беручи до уваги, що цілковитий процес використання норм закону до спірних правовідносин є демонстративним, планомірним і свідомим, то можливе порушення питання про пряму залежність між особистісними якостями працівників Феміди та дієвістю судової системи. Процесуальне законодавство не може брати на себе відповідальність за якісне правосуддя перед громадянською спільнотою, натомість маючи можливості корегуватися особистісними якостями фахівців у сфері права [8].

Варто зауважити про особливий інтерес до працівників судової системи в умовах сучасності з боку фахівців-практиків у контексті особистісного та професійного становлення. Крім того, як зазначається у Міжнародному рейтингу найбільш небезпечних для життя і здоров'я професій, саме професії у сфері права перебувають на найвищих позиціях. Зумовленість останніх коментується непомірним нервово-психічними навантаженнями та переважанням негативного емоційного фону у професійній діяльності, викликані такими особливостями як: недостатність часу; ефект сильних подразників; переважання негативних емоцій над позитивними, в результаті чого виникає стан емоційної напруги, а остання до особистісних змін, негативних новоутворень; ескалація відповідальності за прийняття та ухвалення рішень; невідкладність вжиття заходів щодо усунення чи забезпечення того чи іншого факту. Означені особливості викликають стан психологічної напруги [7].

Вигорання – це поєднання взаємопов'язаних симптомів, які мають властивість не проявлятися синхронно, оскільки зустрічаються варіації та ситуації індивідуального характеру професійного розвитку, що уможливають як посилення, так і згладжування їх впливового змісту. Відповідно, в основі процесу вигорання працівників судової системи до прояву виступають явища суб'єктивного (індивідуального) та об'єктивного (ситуаційного) характеру. Останні практично пов'язані з функціональними обов'язками професійної діяльності та їх виконанням. Відповідно, оцінити стан розповсюдженості феномену психічного вигорання у працівників судової системи вкрай важко, оскільки воно залежить від числа різних факторів (зовнішніх, організаційних та індивідуальних зокрема). Тим не менш, існуюча констатація результатів на основі здійснених на сьогодні досліджень свідчить, що вигорання

спостерігається у об'єктів нашого дослідницького інтересу на такому рівні, який вважається достатнім для порушення особистого та професійного благополуччя [8].

У рамках дослідження феномену психічного вигорання для нас достатньо вагомим постає питання вивчення особистісних особливостей у їх взаємодії з ним. Тим більш, аналіз наукових доробків сучасних дослідників показує, що особистісні властивості додають вагому лепту у розвиток вигорання у порівнянні з організаційними та зовнішніми факторами. Задля глибини вивчення особистісних детермінант виникнення психічного вигорання у працівників судової системи нами було розроблено комплексне емпіричне дослідження, здійснення якого відбувалося на основі застосування методики О. О. Рукавішнікова на визначення «Психічного вигорання»; тесту Раймонда Кеттела (16 PF- опитувальник); клінічного опитувальника для виявлення та оцінки невротичних станів, авторів К. К. Яхіна та В. Д. Менделевича. Респондентами виступили працівники апарату суду та судді Івано-Франківського апеляційного суду зі стажем роботи на займаних посадах понад три роки. Вибірка становила 48 досліджуваних.

Отож, проведене пілотажне дослідження за методикою «Психічного вигорання» (автор О. Рукавішніков) вказує про наявність у 47% респондентів високих показників індексу психічного вигорання. Припускаємо, що цей факт може бути пов'язаний зі зростаючим рівнем психоемоційної втомлюваності, викликаного вимогами та відповідальним ставленням до професійної ролі, і навіть можливою наявністю відповідного рівня напруги у взаєминах з об'єктами професійної діяльності. Для подальшої реалізації поставленої мети нашого дослідження ми застосували метод ранжування для

усієї вибірки досліджуваних за визначеним рівнем індексу психологічного вигорання. Таким чином, на основі зазначеного методу сформувалися дві групи: 1-ша група (респонденти з низьким і середнім показником індексу психічного вигорання) та 2-га група (респонденти з високим показником індексу психічного вигорання).

Визначення показників характерологічних особливостей особистості працівника судової системи, котрі сприяють виникненню синдрому психічного вигорання, проводилося на основі застосування особистісного опитувальника Раймонда Кеттела (16 PF). Доцільність даного опитувальника полягає в тому, що на основі зафіксованих показників можливо визначити рівень розвитку окремих особистісних якостей та охарактеризувати їх. Виявлені результати були піддані статистичній обробці, а їх інтерпретація відбувалася на аналітичному рівні та здійснювалася за допомогою обчислення середньо арифметичних значень за кожною із 16-ти шкал методики для кожної групи зокрема.

Зіставлення середніх значень показників за кожним фактором виявило, що з усієї кількості характерологічних особливостей (відповідно до методики 16-PF) у двох групах вагомо різними за рівнем розвитку виявилися ті якості, які наповнюють зміст: фактору А – «замкнутість-товариськість», фактору N – «прямолінійність – дипломатичність», фактору G – «підвласність почуттям – висока нормативність поведінки», фактору С – «емоційна нестійкість – емоційна стійкість», фактору О – «впевненість у собі – тривожність», фактору Q4 – «розслаблення – напруженість». Таким чином, при аналізі особистісних профілів за 16-факторним опитувальником Р. Кеттела були виявлені фактори більш високого і найбільш низького

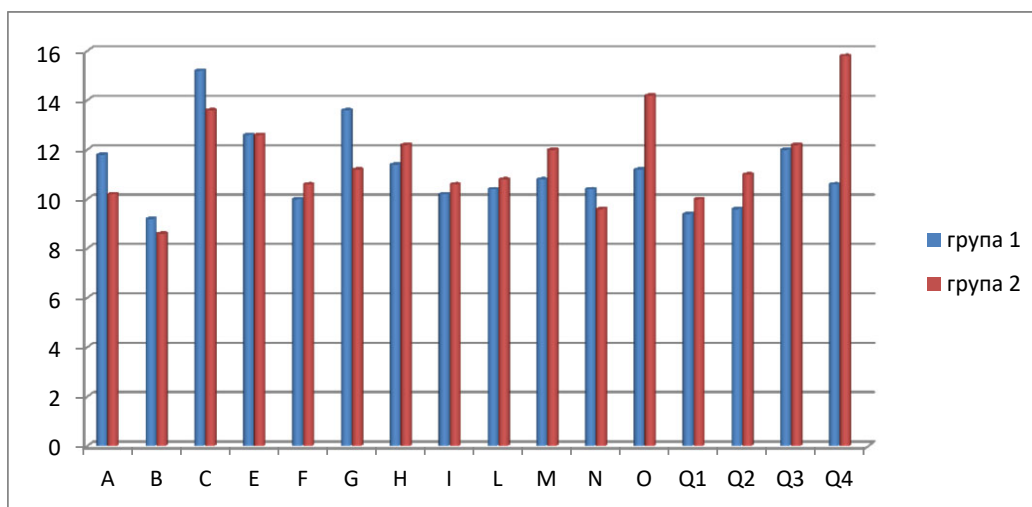


Рис. 1. Середнє значення факторів особистісного опитувальника Р. Кеттела у обох групах респондентів

значення. Крім того, при аналізі особистісних профілів серед факторів більш високого значення та найбільш низького рівня нам вдалося вирізнити базові особистісні якості досліджуваних, які своє вираження пов'язали з тими чи іншими факторами (див. рис. 1).

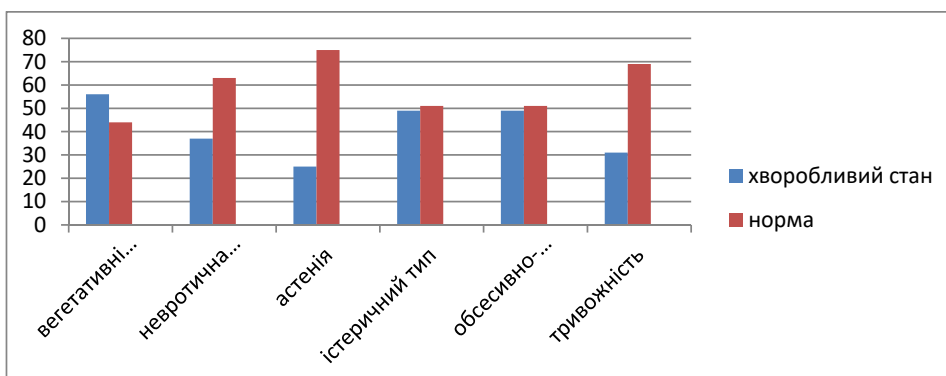
На основі аналітичного аналізу основними особистісними чинниками, що сприяють формуванню та розвитку психічного вигорання виявились: схильність діяти без достатнього свідомого контролю, під впливом зовнішніх обставин або в силу емоційних переживань; прагнення і здатність займати центральне становище у групі, здійснюючи вплив на інших, диктуючи іншим свою волю; стриманість у міжособистісних контактах; стурбованість та занепокоєність; високий рівень тривожності; енергійність і самовпевненість; агресивність із зовнішнім спрямуванням на оточення ( в тому числі на об'єктів професійної діяльності).

Встановленим фактом вважається негативний вплив психічного вигорання на психосоматичне здоров'я особистості. Беручи даний факт до уваги, на основі клінічного опитувальника (авторів К. К. Яхіна та В. Д. Менделевича), вектор нашого дослідження був спрямований на виявлення невротичних станів у наших респондентів, а саме дослідженню їх рівня тривожності, невро-

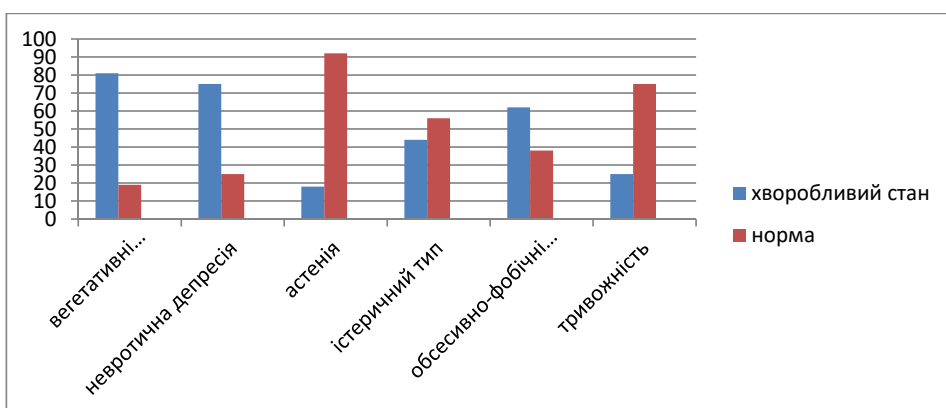
тичної депресії, астенії, obsесивно-фобічних порушень та вегетативних порушень.

Зокрема, у 2-ій групі наших досліджуваних (з високим показником індексу психічного вигорання) показники більш високого негативного значення виявились за шкалами: «вегетативні порушення», «невротична депресія», «obsесивно-фобічні порушення». Результати свідчать, що для даної групи осіб характерними є висока тривожність, невпевненість, боязливність, постійне очікування неприємностей, присутність нав'язливих страхів, які можуть супроводжуватись вегетативними розладами, внаслідок чого може виникнути неспроможність адаптуватись до нової ситуації та навколишнього середовища.

Таким чином, вищезначені результати вказують на необхідність психологічного супроводу, спеціально організованої профілактичної та реабілітаційної роботи з працівниками судової системи з метою формування здатності до стратегії подолання труднощів як можливості зниження ризику виникнення синдрому психічного вигорання чи інших особистісних порушень, збереженню та відновленню їхнього психічного здоров'я, особистісної та професійної ефективності. У даному контексті особливе значення займає проблема формування саме



**Рис. 2. Показники невротичних станів респондентів 1-ої групи (з низьким і середнім показником індексу психічного вигорання)**



**Рис. 3. Показники невротичних станів респондентів 2-ої групи (з високим показником індексу психічного вигорання)**

психічної стійкості або ж адаптаційних можливостей особистості працівника судової системи у динамічних, часто екстремальних умовах, пов'язаних з новими змінами та соціальними вимогами.

Розглядаючи властивості особистості, які можуть виступити як певні обструкції у формуванні психічного вигорання, у першу чергу, до означення претендує особистісна витривалість як здатність особистості до активності, до здійснення контролю над власними життєвими ситуаціями та прояву гнучкості стосовно реакції на різноманітні зміни. За результатами деяких досліджень на предмет взаємозв'язку особистісної витривалості з компонентами вигорання, констатується, що високий рівень особистісної витривалості виражається низькими показниками емоційного виснаження та деперсоналізації та високими показниками за шкалою професійних досягнень.

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

Попередження вигорання повинно розгортатись у постійному й регулярному моніторингу психофізичного стану працівників; своєчасному виявленню осіб групи ризику на основі діагностики та корекції їх індивідуальних особливостей; наданні спеціальної психологічної допомоги конкретним фахівцям (колективам) на основі застосування різних методів психологічної практики (методи розвитку особистісної компетентності, методи емоційно-вольової регуляції, просвітницькі методи, методи актуалізації професійного росту, методи регуляції психофізичного стану); контролю за дотриманням психогігієнічних умов професійної діяльності; налагодженню систематичної співпраці психологічної служби організації та управлінської ланки щодо створення сприятливих умов для життєдіяльності фахівців, запобігання їх психологічного та фізичного перевантаження.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бойко В.В. Синдром професійного вигорання [Текст] : психологічна допомога вчителям. Психолог. Шкільний світ. Київ, 2011. № 45. С. 5–19
2. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання вчителя: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.04 «Медична психологія». Київ, 2004. 19 с.
3. Воробейчик Я.Н., Мінкович М.Я. Самовчитель з психотерапевтичної допомоги (як допомогти собі, дітям і близьким). Одеса, 2006. С. 45–51.
4. Захарчук К. Емоційне вигорання чи втома? *Охорона праці: науково-виробничий журнал*. № 1. 2021. С. 48–51.
5. Mykytyuk, O.M. 2013. Teoretyko-metodologichni zasady formuvannya cozsioecologichnoi kompetentnosti vchetuliv u sustemi pisladuplomnoi pedagogichnoi osvity [Theoretical and methodological ambush forming social and ecological competences of teachers in systematic teaching and educational systems]. Lviv. P. 21–29.
6. Much K. Burnout Prevention for Professionals in Psychology. In G.R. Waltz and R. Yep (Eds.), *VISTAS: Compelling Perspectives in Counseling* / K. Much, A.L. Swanson, R.L. Jazazewski. Alexandria, VA: American Counseling Association, 2005. 328 p. С. 215–216.
7. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
8. Константий О. Щодо проблеми правової культури суддів як умови забезпечення прав і свобод особи в Україні. *Вісник Академії правових наук України*. 2008. № 1 (52). С. 57–66
9. Кузнєцов М. А. Емоційне вигорання вчителів : основні закономірності динаміки : [монографія] . Харків: ХНПУ, 2011. 206 с.
10. Купер К. Л. Організаційний стрес. Теорії, дослідження і практичне застосування [переклад з англ. П. К. Власова]. Херсон: Гуманітарний Центр. 2007. 332 с.
11. Ленгле А. Емоційне вигорання з позиції екзистенційного аналізу. *Питання психології*. 2008. С. 112–123.
12. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: навчально-методичний посібник. Львів: НАСВ. 2016. С. 63–78.
13. Психічне вигорання – реальність чи вигадка? [Текст] / В.П. Москалець, Т. Колтунович. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2012. № 1. С. 58–65.
14. Storlie F. Burnout: Theelaboration of a concept. *Am J Nurs*. 1974. December. P. 2108–2111.
15. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування: в 2 ч. Ч.2. Київ: Главник, 2007. 143 с.
16. Яценко Т. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Київ: Главник. 2008. Ч. 1. 176 с.