ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT IN STUDENTS OF DIFFERENT SPECIALTIES

УДК 159.9.07-022.326.5
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.22

Ташматов В.А.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Геращенко О.С.
к.юрид.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Борисова С.В.
здобувач вищої освіти
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Емоційне вигорання є однією з актуальних проблем сучасної психології, яка набуває особливого значення в контексті студентської молоді. Студенти перебувають у специфічних умовах, де поєднуються постійне навчальне навантаження, високі академічні вимоги, а також потреба адаптуватися до швидкозмінних соціальних обставин. Ці чинники створюють сприятливе підґрунтя для розвитку емоційного вигорання, яке проявляється емоційним виснаженням, зниженням мотивації, відчуттям безпорадності та втрати інтересу до навчання чи майбутньої професії. Особливо вразливою є молодь, яка стикається із цими викликами на етапі становлення своєї особистості та професійної ідентичності.

Рівень вираженості емоційного вигорання може суттєво різнитися залежно від спеціальності студентів. Наприклад, студенти медичних, педагогічних чи технічних напрямів можуть відчувати різні прояви цього стану через специфіку їх навчання та майбутньої професійної діяльності. Медики, скажімо, стикаються з високим емоційним навантаженням і відповідальністю за життя інших, тоді як технічні спеціальності можуть передбачати інтенсивну інтелектуальну працю та конкуренцію. До того ж особистісні особливості, як-от рівень тривожності, перфекціонізм чи здатність до саморегуляції, також відіграють важливу роль у формуванні схильності до вигорання.

Серед ключових чинників, що сприяють розвитку емоційного вигорання у студентів, можна виділити високий рівень стресу, зумовлений академічним пресингом, необхідністю поєднувати навчання з підробітком, фінансовими труднощами, соціальною ізоляцією та браком часу на відпочинок і відновлення. Наприклад, дедлайни, іспити та велика кількість завдань створюють хронічний стрес, який поступово виснажує психологічні ресурси. Поєднання навчання з роботою часто призводить до порушення балансу між особистим життям і обов'язками, що лише погіршує ситуацію. Соціальна ізоляція, яка може бути наслідком браку часу на спілкування із друзями чи родиною, також посилює відчуття самотності та безнадії. Нестача відпочинку знижує здатність організму справлятися зі стресом, що робить студентів ще більш уразливими.

У статті детально розглянуто особливості емоційного вигорання у студентів, проаналізовано чинники його виникнення, зокрема вплив стресу як основного тригера цього стану. Окремо звернено увагу на те, як академічні, соціальні й особистісні аспекти взаємодіють і формують передумови для вигорання, а також на те, як своєчасне втручання може сприяти збереженню психічного здоров'я студентів і їхній успішній адаптації до професійного життя в майбутньому. Отже, дослідження цього феномену відкриває нові перспективи для психологічної підтримки молоді в умовах сучасного світу.

Ключові слова: *емоційне вигорання, емоційне виснаження, стрес, деперсоналізація, симптоматика, студенти.*

Emotional burnout is one of the pressing issues in modern psychology, gaining particular significance in the context of student youth. Students find themselves in specific conditions where constant academic workload, high academic demands, and the need to adapt to rapidly changing social circumstances are combined. These factors create a favorable ground for the development of emotional burnout, which manifests as emotional exhaustion, decreased motivation, a sense of helplessness, and a loss of interest in studying or future professional activities. Youth, in particular, are vulnerable to these challenges during the crucial stage of personality formation and professional identity development.

The severity of emotional burnout may vary significantly depending on students' fields of study. For instance, students in medical, pedagogical, or technical disciplines may experience different manifestations of this condition due to the specific nature of their education and future professional activities. Medical students, for example, face high emotional pressure and the responsibility for others' lives, whereas technical fields often involve intense intellectual work and competition. Additionally, personal traits such as anxiety levels, perfectionism, and self-regulation ability also play a crucial role in shaping susceptibility to burnout.

Among the key factors contributing to emotional burnout in students are high levels of stress caused by academic pressure, the necessity to combine studies with part-time jobs, financial difficulties, social isolation, and a lack of time for rest and recovery. Deadlines, exams, and a heavy workload create chronic stress that gradually depletes psychological resources. Balancing studies with work often leads to an imbalance between personal life and responsibilities, further worsening the situation. Social isolation, which may arise due to a lack of time for communication with friends or family, intensifies feelings of loneliness and hopelessness. Meanwhile, insufficient rest reduces the body's ability to cope with stress, making students even more vulnerable.

This article provides a detailed analysis of the characteristics of emotional burnout among students and examines the factors contributing to its development, particularly the role of stress as a primary trigger of this condition. Special attention is given to how academic, social, and personal aspects interact to create prerequisites for burnout, as well as how timely intervention can help maintain students' mental health and support their successful adaptation to professional life in the future. Thus, studying this phenomenon opens new perspectives for psychological support of young people in the modern world.

Key words: *emotional burnout, emotional exhaustion, stress, depersonalization, symptomatology, students.*

Актуальність. Питання визначення емоційного вигорання як психологічного феномену розглядали у працях К. Маслач, С. Джексон, Дж. Шаубрук та інші. Актуальність дослідження емоційного вигорання у студентів зумовлена зростанням вимог до навчання, високим рівнем стресу, необхідністю поєднання навчання з підробітком, фінансовими труднощами та соціальною ізоляцією, що можуть негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя. Виявлення особливостей вигорання у студентів різних спеціальностей сприятиме розробленню ефективних психологічних програм підтримки, підвищенню їхньої стресостійкості та забезпеченню успішної професійної адаптації в майбутньому.

Вступ. Емоційне вигорання серед студентів є серйозною проблемою, що впливає на їхнє психологічне благополуччя, навчальну успішність і майбутню професійну діяльність. Студенти різних спеціальностей можуть по-різному переживати вигорання, оскільки рівень стресу, академічне навантаження, специфіка майбутньої професії та індивідуальні особливості відіграють важливу роль у цьому процесі. Висока інтенсивність навчання, поєднання його з підробітком, фінансові труднощі та соціальні чинники можуть сприяти розвитку вигорання, проявляючись через емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісної ефективності. Дослідження цієї проблеми дозволяє виявити чинники ризику та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки студентів різних спеціальностей.

А. Боднар зазначає, що вперше поняття «емоційне вигорання» було введене і 1974 р. Г. Фройденбергером, який охарактеризував його як стан фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження внаслідок тривалої взаємодії з людьми в умовах високого емоційного напруження [1, с. 9].

Згодом концепція вигорання отримала значний розвиток у працях А. Мелоян, яка запропонувала багатовимірну модель, що містить три ключові компоненти [5, с. 113], як-от:

1. Емоційне виснаження – відчуття емоційного перевантаження та зменшення енергетичних ресурсів.

2. Деперсоналізація – формування негативного або цинічного ставлення до роботи та людей, з якими необхідно взаємодіяти.

3. Редукція особистих досягнень – відчуття власної професійної неефективності та зниження мотивації.

Тема емоційного вигорання активно досліджувалася вітчизняними та зарубіжними науковцями та залишається актуальною дотепер. Синдромом емоційного вигорання можна вважати стан, коли особистість відчуває себе виснаженою фізично, морально та розумово. Їй стає все важче прокидатися вранці та працювати. Людині складно зосередитися на своїх обов'язках і виконувати їх відповідно до встановленого терміну. Робочий день розтягується до пізньої ночі, руйнується звичний ритм життя, псуються стосунки з оточенням.

Останні десятиліття характеризуються зростанням рівня стресу серед студентської молоді, що зумовлено підвищеними вимогами до навчання, необхідністю поєднання освіти з роботою, а також соціально-економічними викликами. В умовах постійного психоемоційного напруження та перевантаження студенти все частіше стикаються з феноменом емоційного вигорання, яке проявляється у хронічній втомі, зниженні мотивації, емоційній виснаженості та зменшенні рівня академічної успішності.

В. Босько зазначає, що емоційне вигорання є складним багатофакторним явищем, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема рівень стресостійкості, самооцінки й особливості емоційної регуляції. Зовнішніми чинниками виступають навчальне навантаження, особливості освітнього середовища, міжособистісні відносини з викладачами й однолітками, а також соціально-економічні умови [2, с. 119].

Студентський вік має унікальні особливості, які відрізняють його від інших вікових періодів. Студенти часто перебувають у стані напруження, головним чином через навчальні навантаження, що потребують значних інтелектуальних і фізичних зусиль. Мотивація, орієнтована на досягнення високих оцінок, не досить організована самостійна робота з навчальним матеріалом, а також різні стресові чинники, зокрема екологічні, техногенні та соціальні, мають суттєвий вплив на особистісний розвиток і міжособистісні стосунки. Як наслідок, це може призводити до емоційного виснаження. Під впливом тривалого навантаження у студентів розвивається психічна, фізична й емоційна втома, що ускладнює адекватне сприйняття реальності та знижує ефективність їхньої діяльності [5, с. 98].

Емоційне вигорання студентів є багатофакторним явищем, на розвиток якого впливають різні аспекти їхнього життя. Одними із ключових чинників є надмірне навчальне навантаження та стрес, пов'язаний із дотриманням численних академічних вимог. Велика кількість завдань, іспитів, контрольних робіт і проєктів може спричиняти перевтому, зниження мотивації та емоційне виснаження.

Ще одним важливим чинником є нестача соціальної підтримки. Брак уваги та допомоги з боку родини, друзів, викладачів і колег може призводити до почуття самотності, емоційного виснаження та відчуженості, а також зменшувати відчуття морального задоволення від навчального процесу.

Окрім того, відсутність навичок тайм-менеджменту та труднощі в балансуванні між навчанням, роботою і особистим життям також підвищують ризик емоційного вигорання. Студенти, які одночасно виконують велику кількість обов'язків, часто відчувають постійний стрес і втому, що призводить до емоційного виснаження.

М. Міщенко вважає, що перфекціонізм і завищені очікування щодо власних досягнень також можуть бути причиною вигорання. Бажання досягти ідеальних результатів і страх перед невдачею нерідко спричиняють перевтому та розчарування. Додатковим чинником є нестабільність і зовнішні обставини, пов'язані з воєнними діями на території України, які створюють додатковий психологічний тиск [6, с. 8].

Науковиця С. Романова у своїх дослідженнях щодо проблеми емоційного вигорання студентів виокремила дві протилежні тенденції [8, с. 55]:

1) у сучасних студентів спостерігається негативна динаміка змін у сфері психологічного здоров'я;

2) водночас вони становлять перспективну соціальну групу для популяризації здорового способу життя.

У результаті проведеного аналізу цих аспектів можна зробити висновок, що студентська молодь поділяється на різні соціальні групи, кожна з яких має власні переконання, цінності та поведінкові моделі. Залежно від особливостей ставлення до навчання, соціального середовища та стилю життя, студентів умовно можна розподілити на такі категорії [8, с. 55]:

«Тусовщики». Завдяки фінансовій підтримці з боку батьків такі студенти ведуть безтурботний спосіб життя, часто нехтують навчанням. Зазвичай вони рідко стикаються із синдромом емоційного вигорання, оскільки уникають надмірного стресу, пов'язаного з навчальним процесом.

«Батьківські надії». До цієї групи належать студенти, які перебувають під сильним впливом батьків щодо вибору спеціальності та необхідності сумлінного навчання. Нерідко вони відчувають значний психологічний тиск і відповідальність за академічні досягнення, що робить їх уразливими до емоційного вигорання.

«Усезнайки». Для представників цієї категорії навчання є головним життєвим пріоритетом. Вони проводять багато часу за підручниками, занурюючись у наукову діяльність, що часто супроводжується недосипанням, хронічним стресом і, як наслідок, емоційним виснаженням.

«Золота середина». Студенти цієї групи знаходять баланс між навчанням і особистим життям, раціонально розподіляють час і ресурси. Завдяки цьому вони значно рідше стикаються із психологічними проблемами, зокрема з емоційним вигоранням.

Отже, рівень емоційного вигорання студентів значною мірою залежить від їхнього способу життя, ставлення до навчання та соціального середовища. Важливу роль у цьому процесі відіграють також індивідуальні особливості особистості, зокрема рівень стресостійкості, емоційна регуляція та вміння ефективно використовувати копінг-стратегії для подолання труднощів.

Л. Карамушка зазначає, що важливо не те, що з тобою відбувається, а те, як ти це бачиш. Стрес є невід'ємною частиною нашого життя, але іноді він не лише допомагає нам пристосуватися до нових умов життя, а й може призвести до симптомів емоційного вигорання. Емоційне вигорання може виникати з багатьох причин, як психологічних, так і фізичних [4, с. 201].

До психологічних чинників належать постійний тиск, високі очікування щодо себе, відсутність підтримки з боку оточення, невдоволеність результатами своєї діяльності, конфлікти та почуття безпорадності. Фізичні чинники такі: хронічна втома, нестача сну, порушення режиму харчування, перевантаження організму роботою без можливості відпочинку.

Особливо високий ризик емоційного вигорання спостерігається серед людей, які працюють у сферах, пов'язаних із допомогою іншим (медики, психологи, соціальні працівники, педагоги), а також у тих, хто не може дозволити собі відпочити через надмірне почуття відповідальності. Проявами вигорання є хронічна втома, апатія, емоційне виснаження, зниження продуктивності, цинізм у ставленні до роботи або клієнтів, а також психосоматичні симптоми, як-от головний біль, проблеми зі сном, порушення роботи травної системи [9, с. 143].

На думку провідних учених (Л. Карамушка, Т. Цигульська, Ю. Жогно й інші), вигорання можна прирівняти до болю в його екстремальному виконанні, або до третьої стадії загального адаптаційного синдрому – стадії виснаження. Вони зазначають, що вигорання – це не просто емоційне виснаження або тимчасовий стрес, а глибока і складна психологічна реакція, яка є наслідком тривалого впливу стресових чинників. Коли стрес досягає своєї критичної межі та переходить у вигорання, цей процес часто не є чітко вираженим і може розвиватися поступово. Спочатку людина може відчувати легке виснаження, втому та зниження емоційного стану, але не одразу усвідомлює, що це є частиною глибшого процесу [3; 4; 9].

Ресурси для боротьби зі стресом у кожного унікальні, як зазначає М. Міщенко. Це називається опором тиску. Тому стрес як чинник ризику для здоров'я варто розглядати щодо можливих симптомів, які впливають на фізичний, емоційний і психічний статус [7, с. 110].

За появи дистресу, причина якого пов'язана із зовнішніми або внутрішніми чинниками, адаптаційна функція дає збій. З розвитком стресової ситуації людина може відчувати страх і паніку, неорганізовану поведінку, труднощі із психічною діяльністю. Прояв стресу залежить від здатності впоратися зі стресом (емоції можуть бути причиною серйозних патологічних змін в організмі). Він проявляється у формі емоційних, фізичних, поведінкових і психологічних змін [3, с. 113].

Емоційні ознаки стресу проявляються як загальні зміни емоційного контексту. Позбутися від них легше, ніж від інших симптомів, тому що вони регулюються власним бажанням і волею. Під

впливом негативних емоційних, соціальних або біологічних чинників у людини можуть розвинутися [6, с. 9]:

1) поганий настрій, смуток, депресія, тривога;

2) злість, агресія, самотність. Ці емоції проявляються швидко і яскраво виражені;

3) зміни особистості – підвищення замкнутості, зниження самооцінки;

4) патологічні стани – неврози.

Неможливо переживати сильний стрес без прояву емоцій. Емоції відображають стан людини і є основним способом визначення душевного стану. У запобіганні загрозам для здоров'я важливу роль відіграє вираження тих чи інших емоцій і їхній вплив на поведінку людини. Психологічні симптоми емоційного стресу найчастіше проявляються тоді, коли людина тривалий час перебуває поза зоною психолого-емоційного комфорту і не може адаптуватися до нових умов життя.

Бувають і приємні події, які можуть призвести до стресу (шлюб, вагітність, нова робота, навчання). Деякі психологи відзначають, що більшість основних проблем є збалансованими й іноді пов'язані з менш інтенсивними стресовими чинниками: марнотратство протягом дня, рутина, невеликі неприємності в житті, погана погода, нестабільний рух, втрачені ключі, зростання цін на хліб чи будь-які інші життєві ситуації. Якщо людину щось дратує, це обов'язково спричинить негативні емоції. Сама подія може бути нейтральною [4, с. 119].

А. Боднар уважає, що люди мають досить сил, щоби протистояти раптовому та короткочасному стресу. Такий стрес, хоча і спричиняє реакцію організму, часто є тимчасовим і зазвичай не має серйозних наслідків для психологічного стану людини. Людина здатна швидко адаптуватися до нових умов, мобілізувати свої ресурси для подолання проблеми. Однак коли стрес стає постійним, коли він переходить у хронічну форму та супроводжується постійним тиском, то виникають справжні проблеми. Це може бути стрес від тривалого життя з батьками, що супроводжується постійним контролем і обмеженням свободи, від виснажливої роботи, яка забирає всі фізичні й емоційні ресурси, або від релігійних упереджень, які накладають жорсткі обмеження на особисту свободу та переконання. Коли стрес не має можливості розрядки та постійно супроводжує людину, виникає стан емоційного виснаження, тривоги та депресії. У таких умовах людина часто почувається безсильною і безнадійною, що може призвести до серйозних психологічних розладів [1, с. 10].

Нами було проведене емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь 80 студентів Національного університету «Одеська юридична академія», 40 із яких навчаються на юридичному факультеті, ще 40 – на психологічному.

У процесі емпіричного дослідження використовувалася низка психодіагностичних методик. На різних етапах дослідження було застосовано такі психодіагностичні методики: методику «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» (Дж. Гібсон), методику «Шкала психологічного стресу PSM-25», опитувальник «Синдром емоційного вигорання» (К. Маслач), методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

У рамках проведення емпіричного дослідження ми дізналися, що емоційне виснаження більше виражене у студентів-юристів, хоча загалом серед них більше осіб із низьким рівнем цього показника. Деперсоналізація значно частіше спостерігається у студентів-психологів, що може свідчити про специфіку їхнього професійного розвитку. Редукція особистих досягнень менш виражена у студентів-психологів, що вказує на їхній вищий рівень упевненості у власній професійній підготовці.

Студенти-психологи рідше мають високий рівень деперсоналізації, що свідчить про їхню емоційну залученість у взаємодії з іншими людьми. Студенти-юристи загалом мають вищий рівень особистої задоволеності, що може бути пов'язано із чіткішими кар'єрними перспективами. Емоційне виснаження частіше спостерігається у студентів-психологів, що може вказувати на потребу в упровадженні програм психологічної підтримки для запобігання вигоранню.

Студенти-юристи демонструють вищий рівень адаптивності, прийняття інших і емоційного комфорту, що може пояснюватися їхньою орієнтацією на правові норми та соціальні зв'язки. Студенти-психологи мають вищий рівень інтернальності та домінування, що може бути пов'язано з їхньою рефлексивною спрямованістю та схильністю до самоконтролю. Водночас психологи гірше приймають інших і мають більше коливань у прагненні домінувати, що може свідчити про глибший аналіз міжособистісних взаємин і внутрішніх конфліктів.

У студентів переважає високий рівень переживання стресу, що говорить про те, що студенти є схильними до значного емоційного напруження та можуть відчувати труднощі в подоланні стресових ситуацій.

У результаті кореляційного зв'язку було виявлено, що студенти-юристи більшою мірою схильні до стресу, що прямо корелює з їхнім відчуттям вигорання. Це може бути пов'язано з особливостями навчального процесу та специфікою професійної діяльності юристів, яка потребує високого рівня відповідальності та когнітивного навантаження. Натомість у студентів-психологів вплив стресу на вигорання виявився незначним, що може свідчити про розвиненіші копінг-стратегії або інші чинники, що зменшують вплив стресу на емоційний стан.

Згідно з результатами емпіричного дослідження було запропоновано рекомендації студентам щодо профілактики виникнення в них емоційного вигорання:

1. Розподіляйте навантаження рівномірно. Плануйте свій навчальний процес, уникаючи перевантаження. Використовуйте тайм-менеджмент і техніку Pomodoro, щоб ефективно працювати й не виснажуватись.

2. Дотримуйтеся балансу між навчанням і відпочинком. Важливо чергувати навчальну діяльність із періодами відпочинку. Регулярні перерви допомагають відновити концентрацію та запобігти розумовому виснаженню.

3. Забезпечте якісний сон. Намагайтеся спати не менше 7–8 годин на добу. Сон впливає на когнітивні функції, настрій і загальне самопочуття.

4. Практикуйте фізичну активність. Регулярні фізичні вправи (йога, біг, танці, спорт) допомагають зменшити рівень стресу та покращують настрій.

5. Розвивайте навички емоційної саморегуляції. Практикуйте методи релаксації, як-от медитація, дихальні вправи, арттерапія або техніки усвідомленості (mindfulness).

6. Звертайтеся по підтримку. Спілкуйтеся з друзями, родиною або викладачами. Соціальна підтримка допомагає легше долати труднощі та знижує рівень емоційного напруження.

7. Змінюйте вид діяльності. Чергуйте навчання з хобі або улюбленими заняттями, що приносять задоволення (малювання, музика, читання, кулінарія тощо).

8. Формуйте позитивне мислення. Намагайтеся фокусуватися на досягненнях, а не на невдачах. Використовуйте техніку ведення щоденника успіху, щоб відзначати свої здобутки.

9. Контролюйте рівень стресу. Визначайте свої тригери стресу та працюйте над їх зменшенням. Використовуйте техніки когнітивно-поведінкової терапії для управління негативними думками.

10. Звертайтеся по професійну допомогу в разі необхідності. Якщо ви відчуваєте сильне емоційне виснаження, яке не минає, варто проконсультуватися із психологом або психотерапевтом.

Дотримання цих рекомендацій допоможе студентам зберегти емоційне здоров'я, підвищити продуктивність і уникнути вигорання під час навчального процесу. Запобігти вигоранню можна завдяки правильній організації часу, підтримці балансу між навчанням і відпочинком, фізичній активності, розвитку навичок емоційної саморегуляції та соціальній підтримці. Використання ефективних стратегій самоконтролю, позитивне мислення та своєчасне звернення по професійну допомогу є ключовими чинниками у збереженні ментального здоров'я та підвищенні якості життя студентів.

Отже, профілактика емоційного вигорання має бути пріоритетною складовою частиною життя студентів. Дотримання простих рекомендацій допоможе знизити рівень стресу, покращити загальне самопочуття та зробити навчальний процес більш комфортним і ефективним.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боднар А. Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт. *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика :* XVIII Міжнародна науково-практична конференція. Київ, 2019. С. 8–12.

2. Босько В., Лефтеров В. Емоційне вигорання екстремальних психологів: концептуалізація, дослідження та профілактика. Київ : ФОП Гуляєва В.М., 2023. 248 с.

3. Жогно Ю. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2019. 249 с.

4. Карамушка Л. Емоційне вигорання у професійній діяльності: теоретико-методологічні основи, діагностика та профілактика. *Збірник наукових праць Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України* / за ред. Т. Григорович. Т. VII. Вип. 2. Київ, 2018. 280 с.

5. Емоційне вигорання у професійній діяльності вчителів шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту : монографія / А. Мелоян та ін. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2017. 256 с.

6. Міщенко М. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. С. 7–11.

7. Міщенко М. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання в майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 232 с.

8. Романова С. Психологічні особливості емоційного вигорання жінок, які стали матерями під час воєнного періоду : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 89 с.

9. Цигульська Т. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим : курс лекцій. Київ : Наук. думка, 2010. 190 с.