

4. Kuzin V. S. (1976). Povyshenie special'noj vynoslivosti u lyzhnikov-gonshhikov [Enhanced special stamina for skiers]. Lyzhnyj sport – Skisport. Issue 2. 41–42 [in Russian].
5. Lednev I. V. (1967). Vremennye sootnosheniya v rabote lyzhnika-gonshhika v usloviyah sorevnovaniy i trenirovochnyh zanjatij [Temporary relationship in the work of a skier-racer in the conditions of competition and training camps]. Lyzhnyj sport – Skisport. 100 [in Russian].
6. Petrovskij V. V. (1979). Organizacija sportivnoj trenirovki [Organization of sports training]. Kiev : Zdorov'ja. 59–63 [in Russian].
7. Platonov V. N. (1988). Adaptacija v sporte. Kiev : Zdorov'ja [in Russian].
8. Platonov V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: Obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija. V 2 kn. Kn. 1. Kiev : Olimpijskaja literatura. 206–207 [in Russian].
9. Senchenko V. M. (1982). Sootnoshenie sredstv fizicheskoj podgotovlennosti v trenirovke lyzhnikov-gonshhikov [The ratio of physical fitness means in the training of skiers-racers]. Lyzhnyj sport – Skisport. Issue 1. 24–26 [in Russian].
10. Sirenko V. A. (1990). Podgotovka begunov na srednie i dlinnie distancii. Kiev : Zdorov'ja, 12–27. [in Russian].
11. Terehin E. G. (1967). Obosnovanie primenenija povtornogo metoda v sorevnovatel'nom periode trenirovki lyzhnika-gonshhika [Substantiation of the application of the repeated methodology in the competitive period of training of the skier-racer]. Lyzhnyj sport – Skisport. 90 [in Russian].
12. Fomyn S. K. (1979). Lyzhnyi sport. Kyiv : Zdorov'ja, 180–181 [in Ukrainian].
13. Shkrebtii Yu. M. (2005). Upravlinnia trenuvalnymy i zmahalnymy navantazhenniamy sportsmeniv vysokoho klasu. Kyiv : Olimpijska literatura, 7–58 [in Ukrainian].
14. Jushko B. N. (1971). Vlijanie trenirovochnyh rezhimov i velichiny nagruzki na dinamiku myshechnoj raboty sportsmenov v trenirovochnom uroke. Metodicheskie razrabotki po legkoj atletike – Athletics guidelines. Kiev : KGIFK, 22–24 [in Russian].
15. Jakovlev N. N. (1974). Biohimija sporta. Moskva : FiS, 150–191 [in Russian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).10

УДК 37.011.3 – 051

Грибан Г.П.,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Ляшевич А. М.
кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Солодовник О. В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Ткаченко П.П.,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання,
Поліський національний університет;
Скорий О.С.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Пантус О.О.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Денисовець А.П.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Пилипчук П.Б.
старший викладач кафедри фізичного виховання, Поліський національний університет

ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті показано, що психоемоційне вигорання є одним з найпоширеніших синдромів, що розвивається на тлі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження. Педагогічна діяльність викладача закладу вищої освіти призводить до виникнення синдрому «професійного вигорання» у більшості фахівців цієї професії. Метою роботи є визначення психоемоційного стану викладачів закладу вищої освіти. В дослідженні взяли участь 59 педагогів різного віку і стажу роботи. Виявлено, що у переважної більшості викладачів спостерігається високий рівень емоційного виснаження та редукції особистих досягнень і середній рівень деперсоналізації.

Ключові слова: стрес, викладач, педагог, професійне вигорання, емоційне виснаження.

Hryban Hryhorii, Liashevych Alona, Solodovnyk Olena, Tkachenko Pavel, Skoruy Ostap, Pantus Olena, Denysovets Anatolii, Pilipchuk Pavlo. Prevention of the psychoemotional burnout of academics during their

professional activities. The article shows that psychoemotional burnout is one of the most common syndromes, developing against the backdrop of continuous exposure to stressful situations, and it leads to intellectual, mental, and physical fatigue and exhaustion. The pedagogical activities of academics lead to burnout syndrome among most professionals of this occupation. The aim of the article is theoretical substantiation of the concept of burnout syndrome, experimental study of its symptoms characteristic of academics, and presentation of recommendations for its prevention. The study involved 59 academics of different ages and records of work. The analysis of literature sources allows stating that the study of the burnout syndrome among academics requires a further search for solutions. The academic profession is one of those for which burnout syndrome is the most common because the professional activity of academics is recognized as one of the most emotionally stressful. It was found that burnout is exhaustion, which manifests itself in emotional devastation and fatigue, and depersonalization, in particular, depersonalization of relationships with people. It is established that most teachers are characterized by inadequate emotional response, reduced interaction with colleagues, termination of professional responsibilities, the desire to stay alone, intensified emotional thriftiness. A pronounced feature for teachers is the reduction of personal achievements when they negatively assess themselves, their professional achievements and success, express professional integrity in a negative way, and limit their opportunities and responsibilities.

Key words: stress, teacher, educator, burnout, emotional exhaustion.

Постановка проблеми. Життя в умовах COVID-19, дистанційного навчання та роботи досить часто наражає людину на небезпеку зазнати впливу хронічного соціального стресу, причиною якого можуть бути різні стрес-фактори соціального походження. Переживання ж людиною хронічного соціального стресу здатне змінювати як стан свідомості, так і порушувати функціонування різноманітних систем її організму.

Стрес у наші дні є одним з найбільш поширених видів афектів у професійній діяльності педагогів. Він являє собою стан надмірно сильної і тривалої психологічної напруги, яка виникає у педагога, коли на його нервову систему впливає емоційне перенавантаження. Стрес дезорганізує діяльність педагога, порушує нормальний хід його поведінки, яка суттєво впливає на якість його роботи і спілкування з колегами та здобувачами. Стреси, особливо якщо вони часті і тривалі, спричиняють негативний вплив не тільки на психологічний стан, але і на фізичне здоров'я педагога. Вони являють собою головні «чинники ризику» при прояві і загостренні таких захворювань, як серцево-судинні та захворювання шлунково-кишкового тракту [8].

Аналіз літературних джерел. Стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, яка допомагає йому пристосуватися до цих труднощів, впоратися з ними. Будь-яка несподіванка, яка порушує звичний плін життя, може бути причиною стресу. При цьому Ганс Сельє зазначає, що не має значення, приємна чи неприємна ситуація, з якою ми зіткнулися. Має значення лише інтенсивність потреби в перебудові або в адаптації [1, 4].

Соціальний стрес є одним з найбільш розповсюджених чинників розвитку різноманітних психічних та нервових порушень, в тому числі розладів адаптації таких як стан підвищеної тривожності, депресивно подібні порушення, тощо [12]. Синдром «професійного вигорання» є стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Зважаючи на визначення стресового процесу за Гансом Сельє (тобто стадій тривоги, резистентності і виснаження) «професійне вигорання» можна вважати третьою стадією, для якої характерний стійкий і неконтрольовий рівень збудження. Педагоги працюють у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги і контролю за взаємодією в системі «викладач – студент» за таких умов стрес спричиняється безліччю подразників, які безперервно накопичуються в різних сферах життєдіяльності. Прояви стресу в роботі педагога різноманітні й численні: висока емоційна напруга, підвищена тривожність, дратівливість, виснаженість – і це лише незначна частина чинників, які призводять до емоційного виснаження носіїв цієї складної і надзвичайно важливої професії сьогодення. Суттєвим стресовим чинником є психологічні й фізичні перевантаження педагогічних працівників, які спричиняють виникнення так званого синдрому «професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, загальному стані здоров'я, психічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї та побуті.

Проблема професійного вигорання знайшла своє відображення у працях таких зарубіжних вчених як К. Маслач, С. Джексон, Б. Перлман, Х. Фрейденбергер, Е. Хартман та ін. У вітчизняній науці питання професійного вигорання порушувалися В. Бойко, Н. Водоп'яною, Л. Карамушкою, Н. Лазаревим, О. Романовською, Т. Форманюк та ін. Дослідженням та розробкою методів діагностики щодо синдрому «професійного вигорання» займалися дослідники: В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Ронгинська, А. Серебрякова, О. Старченкова та ін. [2].

Американські дослідники К. Маслач та С. Джексон описали вигорання як синдром фізичного і емоційного виснаження, який виникає на фоні стресу. Через такий стан починає розвиватися негативна самооцінка, негативне ставлення до роботи, втрата розуміння і співчуття до колег [13]. Вчені розглядають синдром «професійного вигорання» як трьохкомпонентну систему, яка складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних прагнень, що є результатом невідповідності між особистістю та її роботою [3]. Основна складова цього конструкту – емоційне виснаження, що зумовлене перенасиченням негативними емоційними переживаннями. Друга складова – деперсоналізація – є деформацією взаємин, що виявляються у негативізмі, знеособленому, цинічному ставленні до осіб, яким суб'єкт надає послуги, та позитивному ставленні його до себе. Третя складова – редукція особистісних досягнень – негативне оцінювання власної роботи, себе як фахівця. Достовірну ознаку вигорання автори вбачають у поєднанні емоційного виснаження з деперсоналізацією, а взаємозв'язок редукції особистісних досягнень з двома іншими компонентами вигорання. Відтак, динаміка процесу вигорання за К. Маслач, розгортається в такому напрямі: ідеалізм і надмірні вимоги – емоційно-психічне виснаження – дегуманізація як спосіб протидії йому – синдром

відрази (проти себе, інших, проти всього) та, як наслідок, – колапс: звільнення, хвороба [7].

Синдром емоційного вигорання – це недуга, на яку, на жаль, не завжди звертають увагу саме викладачі закладу вищої освіти, якій потрібно приділити величезну увагу для збереження їх психічного здоров'я. Стресовий характер професійної діяльності педагогічних працівників негативно впливає на їхні психічні стани, що зумовлює цілу низку негативних соціально-психологічних наслідків у професійній сфері. До них належать: зниження задоволеності працею, погіршення соціально-психологічного клімату в колективі, професійне вигорання [5].

Аналіз літературних джерел дає підстави констатувати, що вивчення синдрому «професійного вигорання» у викладачів закладів вищої освіти потребує свого подальшого вирішення.

Мета статті – теоретично обґрунтувати поняття синдрому «професійного вигорання» та експериментально дослідити його прояв у викладачів закладів вищої освіти і запропонувати рекомендації для профілактики та попередження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагоги є професійною групою, яка особливо піддається дезадаптивним тенденціям. Цьому сприяє високий рівень напруги, складність інтелектуальної роботи, підвищене навантаження на зоровий апарат, психоемоційну і м'язову напругу. М. Беребін вважає, що соціально-дезадаптуючими чинниками для даної професії є низька соціальна захищеність і престиж професії, блокування активних соціальних потреб, багатфункціональна соціально-відповідальна діяльність в умовах інформаційних перевантажень, необхідність професійної міжособистісної взаємодії в ситуаціях із високим ступенем конфліктогенності. Серед багатьох особливостей і труднощів педагогічної діяльності особливо виділяють її високу психологічну напруженість. Більше того, здатність до переживання і співпереживання визнається одним із професійно важливих якостей викладача [11].

Професія педагога – одна з тих, де синдром «професійного вигорання» є найпоширенішим, адже професійна діяльність викладача визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, із нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності педагога, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо. Емоційне вигорання викладачів стали проблемними явищами сучасних ЗВО. Тому дуже важливим є вивчення особливостей виникнення синдрому «професійного вигорання», розвитку та перебігу саме у педагогічній діяльності [9, 10]. Дослідження емоційного вигорання педагогічних працівників є досить актуальною і гострою проблемою сучасності. Це визначається потребою науки і практики в пізнанні індивідуальних чинників і особливостей травмуючої дії емоційного вигорання на психіку викладача [6].

Дослідження проводилося у травні 2021 року у ЖДУ ім. І. Франка у якому брали участь 59 викладачів, 46 жінок та 13 чоловіків, віком від 27 до 69 років. Відсоткове співвідношення анкетованих педагогів виглядає наступним чином: педагогічний стаж до 5 років – 5,1 %, від 5 до 10 років – 10,2 %, від 11 до 15 років – 30,5 %, від 16 до 20 років – 20,3 % та більше 20 років – 33,9 % (рис. 1).

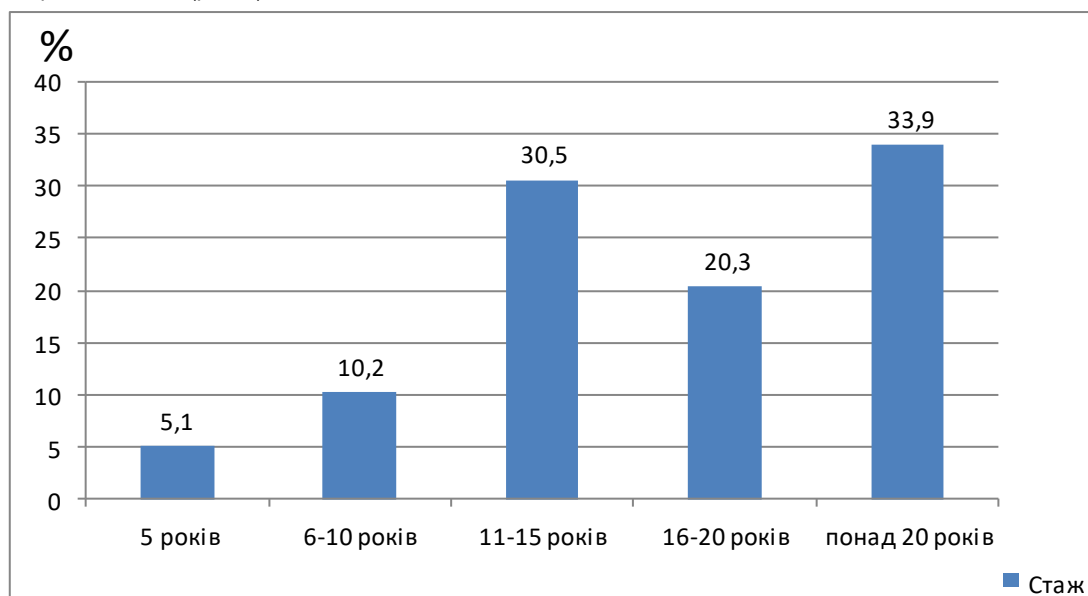


Рис. 1. Педагогічний стаж викладачів ЖДУ ім. І. Франка, (n = 59)

Результати анкетування у блоці «Емоційне виснаження» за методикою «Синдром професійного вигорання» в системі «людина – людина» викладачів ЖДУ ім. І. Франка показали, що середньо статистичний показник психоемоційного вигорання у всіх викладачів знаходиться на високому рівні (табл. 1). Для емоційного виснаження характерні зниження емоційного фону, посилення байдужості, негативізм, незадоволеність роботою, емоційне перенасичення.

Таблиця 1

Показники емоційного виснаження викладачів за методикою «Синдром професійного вигорання» в системі «людина – людина» в кінці навчального року (n = 59; в %)

Твердження	Відповіді викладачів						
	ніко л	дуже рідко	рідко	іноді	часто	дуже часто	завж ди
Я відчуваю себе емоційно виснаженим	1,7	6,8	6,8	32,2	23,7	22,0	6,8
Наприкінці робочого дня я відчуваю себе, як «вичавлений лимон»	–	5,1	8,5	35,6	28,7	17,0	5,1
Я відчуваю себе втомленим, коли прокидаюсь вранці і маю йти на роботу	5,1	15,2	15,3	35,6	13,6	10,2	5,1
Я відчуваю себе енергійним та емоційно піднесеним	–	10,2	3,4	32,2	37,2	13,6	3,4
Я відчуваю пригніченість і апатію	3,4	23,7	20,4	22,0	18,6	6,8	5,1
У мене все більше життєвих розчарувань	6,8	25,5	10,2	35,5	11,8	5,1	5,1
Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше	10,2	25,5	15,2	28,7	10,2	6,8	3,4
Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього й усіх	1,7	23,7	10,2	25,5	18,5	11,9	8,5
Я відчуваю себе на межі можливостей	5,1	20,4	20,4	30,4	11,8	5,1	6,8

Аналіз блоку анкети «Деперсоналізація» показав, що середньо статистичні дані цього стану усіх викладачів знаходяться на середньому рівні (табл. 2). Деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. Це може бути підвищення залежності від інших або негативізм, цинічність установок і почуттів. Деперсоналізація передбачає цинічне, байдуже, негуманне ставлення до людей, з якими працюють. Контакти з колегами стають формальними, знеособленими; негативні настанови, що виникають, можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньо стримуваному роздратуванні, яке з часом проривається назовні і призводить до конфліктів.

Таблиця 2

Показники деперсоналізації викладачів за методикою «Синдром професійного вигорання» в системі «людина – людина» в кінці навчального року (n = 59; в %)

Твердження	Відповіді викладачів						
	ніко л	дуже рідко	рідко	іноді	часто	дуже часто	завж ди
Я спілкуюся зі своїми студентами цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму	25,5	27,1	23,6	11,9	3,4	5,1	3,4
Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю	22,0	32,2	20,4	13,5	6,8	1,7	3,4
Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене	8,5	32,2	15,2	22,0	11,9	5,1	5,1
Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими з моїх студентів і колег	27,1	32,2	11,9	18,6	3,4	1,7	5,1
Іноді студенти та колеги перекладають на мене тягар своїх проблем і обов'язків	8,5	15,2	15,2	30,5	20,4	6,8	3,4

Результати блоку «Редукція особистих досягнень» демонструють, що даний стан середньо статистично у всіх викладачів знаходиться на високому рівні (табл. 3). Редукція особистих досягнень може проявлятися або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, негативізмі відносно службових досягнень і можливостей, або ж обмеженні своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших.

Таблиця 3

Показники редукції особистих досягнень викладачів за методикою «Синдром професійного вигорання» в системі «людина – людина» в кінці навчального року (n = 59; в %)

Твердження	Відповіді викладачів						
	ніко л	дуже рідко	рідко	іноді	часто	дуже часто	завж ди
Я добре розумію, що відчувають мої студенти і колеги та використовую це в інтересах справи	11,9	10,2	6,7	25,5	33,9	5,1	6,7
Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях	–	–	–	17,0	45,8	30,5	6,7
Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи своїх студентів та колег	–	–	3,4	20,3	45,8	25,4	5,1
У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення	–	1,7	3,4	22,0	27,1	18,7	27,1
Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні зі своїми студентами та колегами	–	1,7	–	17,0	38,9	25,4	17,0

Я легко спілкуюсь з людьми незалежно від їх статусу і характеру	1,7	–	3,4	10,2	40,7	28,8	15,2
Я багато встигаю зробити запланованого	–	–	11,9	28,7	33,9	15,3	10,2
Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті	–	6,7	3,4	13,6	32,2	20,4	23,7

Результати анкетування показали, що якщо у досліджуваного високий рівень емоційного виснаження, то і деперсоналізація, і редукція особистих досягнень буде високого рівня. Якщо досліджуваний має середній рівень емоційного виснаження, то деперсоналізація і редукція особистих досягнень може бути середнього або високого рівня. Якщо ж досліджуваний має низький рівень емоційного виснаження, то і деперсоналізація, і редукція особистих досягнень буде низького або середнього рівня (табл. 4).

Таблиця 4

Загальні показники «професійного вигорання» викладачів в системі «людина – людина» в кінці навчального року (n = 59; в %)

Показники «професійного вигорання»	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	5,1	44,1	50,8
Деперсоналізація	25,5	40,6	33,9
Редукція особистих досягнень	13,6	33,9	52,5

Встановлено, що найбільш вираженою ознакою для досліджуваних є «емоційне виснаження». У педагогічних працівників виявлено такі результати: 50,8 % мають високий рівень, 44,1 % – середній та 5,1 % – низький (рис. 2). Емоційне виснаження – це основна складова професійного вигорання і проявляється у пониженні емоційного фону, байдужості або емоційній перенасиченості. Педагог відчуває спустошення і втому, що викликані власною роботою.

Редукція особистих досягнень у викладачів також знаходиться на високому рівні, зокрема низький рівень – у 13,6 % педагогів, середній – у 33,9 % та високий – у 52,5 %. У викладачів, де переважає ця ознака, може спостерігатися зниження почуття компетентності у своїй роботі, невдоволення собою, зменшення цінності власної діяльності, виникнення почуття провини за власні негативні прояви або почуття, негативне сприйняття себе у професійній діяльності, зниження професійної та особистої самооцінки, поява почуття власної неспроможності, байдужості до роботи. Не виключене зниження рівня мотивації до роботи, що виявляється у зменшенні ентузіазму й ініціативності.

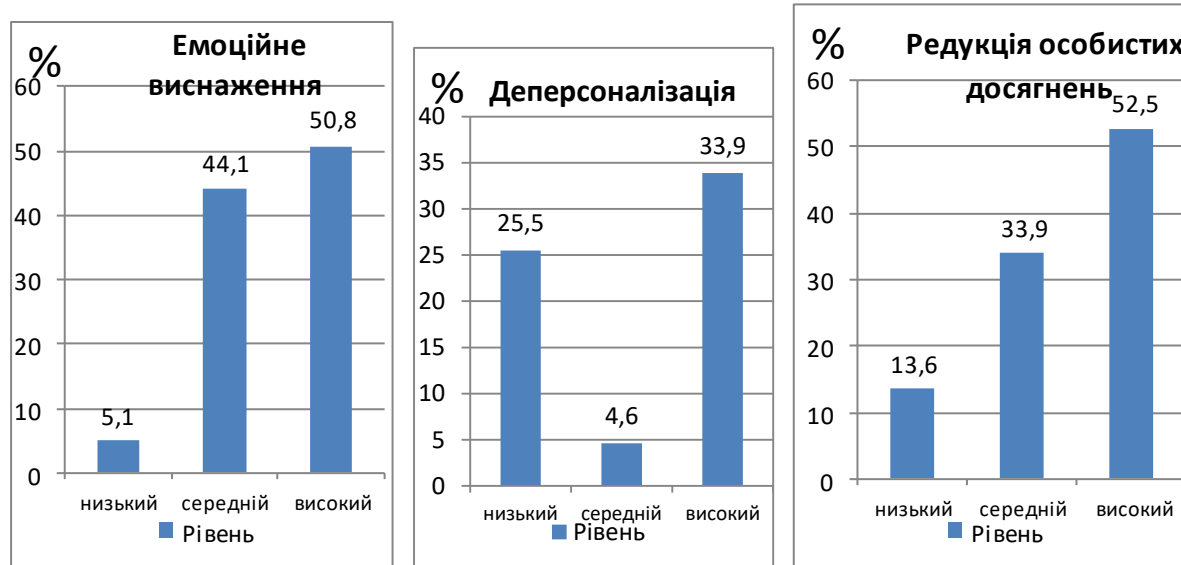


Рис. 2. Рівень емоційного вигорання викладачів в системі «людина – людина» в кінці навчального року (n = 59; в %)

Менш вираженою ознакою у викладачів є деперсоналізація, зокрема низький рівень виявлено у 25,5 % опитуваних, середній – у 40,6 % та високий – у 33,9 %. Деперсоналізація виявляється у схильності негативно оцінювати свої професійні досягнення, недооцінюванні себе та власних успіхів, негативному ставленні до роботи та можливих перспектив, формальності контактів із колегами на роботі тощо. Найбільш небезпечним у діяльності викладача є період 11–15 років, де симптоми професійного вигорання спостерігаються найчастіше.

Висновки. Емоційне вигорання – це синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який з часом тільки посилюється. Доведено, що емоційне вигорання легко сплутати з депресією, адже людина в обох станах однаково пасивна і позбавлена сил. Емоційне вигорання та депресія дуже схожі, і часто їх розглядають як пов'язані проблеми але це різні поняття. Емоційне вигорання – це виснаженість, яка проявляється емоційною спустошеністю і втомою, проявами деперсоналізації, що характеризуються знеособлюванням стосунків із людьми. Встановлено, що більшості викладачів притаманне неадекватне емоційне реагування, зменшення взаємодії з колегами, припинення професійних обов'язків, бажання побути на самоті, розширення сфери економії емоцій. Вираженою ознакою для викладачів є редукція особистих досягнень, де негативно вони оцінюють себе, свої професійні досягнення та успіхи, негативно виявляють професійну гідність, обмежують свої можливості та обов'язки. У кінці навчального року у професійній діяльності викладачів закладів вищої освіти виявлено високий рівень емоційного вигорання. Синдром емоційного вигорання настає на тлі фізичного і психічного виснаження викладача. Тому запобігти такому захворюванню можна за допомогою профілактичних заходів,

спрямованих на зміцнення здоров'я (фізичні вправи, прогулянки на лоні природи, екскурсії, туристичні походи, мандрі, зустрічі з друзями, відвідування виставок, театру тощо). Ефективним засобом профілактики емоційного вигорання є саморегуляція та свідоме включення до подолання проблеми. Викладачам з високим рівнем емоційного вигорання необхідно виконувати психотерапевтичні заходи.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розробку методичних рекомендацій для профілактики та корекції психоемоційного напруження у професійній діяльності викладачів закладів вищої освіти.

Література

1. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу: монографія. Київ: Інтерсервіс. 2013. 314 с.
2. Бутузова Л. П., Ничипорчук Т. О. Особливості емоційного вигорання соціальних педагогів. Прикладні аспекти психічного та особистісного розвитку у дослідженнях молодих науковців. За заг. ред. Л. П. Бутузової. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2017. С. 87–92.
3. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособ. Москва. 2017. Изд-во Юрайт.
4. Жигулина В. В. Биохимический ответ организма на стресс (обзор литературы). Верхневолж. мед. журн. 2014. Т. 12. Вып. 4. С. 25–30.
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. Пед. думка. 2016. 219 с.
6. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л. В. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. Молодий вчений. 2018. № 3. (55.3). С. 89–92.
7. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів: дисер. канд. псих. наук «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ. 2016. 352 с.
8. Ляшев А. М. Вплив соціального стресу і гіперхолестеринемії на жовчосекреторну функцію печінки при застосуванні корвітину: дисер. канд. біол. наук «Фізіологія людини і тварин». Київ. 2019. 154 с.
9. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2013. 155 с.
10. Парфьонова Т., Миронюк О. Профілактика емоційного вигорання. Психолог. 2013. № 3. С. 37–39.
11. Сіроха Л. В. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи. Наук. вісник Херсонського держ. університету. Серія Психологічні науки. Вип. 3. Т. 1. 2018. С. 201–205.
12. Трошин В. Д. Стресс и стрессогенные расстройства: диагностика, лечение, профилактика : научное издание. М. МИА. 2007. 784 с.
13. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour. 1981. N 2. P. 99–113.

References

1. Baraboi V. A., Reznikov O. H. Fiziologhiia, biokhimiia i psykholohiia stresu: monohrafiia. Kyiv: Interservis. 2013. 314 s.
2. Butuzova L. P., Nychyporchuk T. O. Osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia sotsialnykh pedahohiv. Prykladni aspekty psykhychnoho ta osobystisnoho rozvytku u doslidzhenniakh molodykh naukovtsiv. Za zah. red. L. P. Butuzovoi. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 2017. S. 87–92.
3. Vodopianova, N. E., Starchenkova, E. S. Syndrom vyhoranyia. Dyahnostyka y profylaktyka: prakt. posobyie. Moskva. 2017 Yzdatelstvo Yurait.
4. Zhyhulyna V. V. Byokhymycheskyi otvet orhanyzma na stress (obzor lyteraturi). Verkhnevolzh. med. zhurn. 2014. T. 12. Vyp. 4. S. 25–30.
5. Zlykov V. L., Lukomska S. O., Fedan O. V. Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievyykh sytuatsiiakh. K. Pedahohichna dumka. 2016. 219 s.
6. Kyselytsia O. M., Bohdaniuk A. M., Hulina L. V., Svekla R. M. Prohnozuvannia ta zapobihannia syndromu profesiinoho vyhorannia i khronichnoi vtohy uchyteliv fizychnoi kultury. Molodyi vchenyi. 2018. № 3. (55.3). S. 89–92.
7. Koltunovych T. A. Psykholohichni umovy korektsii profesiinoho vyhorannia u vykhovateliv dytiachykh navchalnykh zakladiv: dyser. kand. psyk. nauk "Pedahohichna ta vikova psykholohiia". Iv.-Frankivsk. 2016. 352 s.
8. Liashevych A. M. Vplyv sotsialnoho stresu i hiperkholesterynemii na zhovchnosekretornu funktsiiu pechinky pry zastosuvanni korvitynu: dyser. kand. biol. nauk "Fiziologhiia liudyny i tvaryn". Kyiv. 2019. 154 s.
9. Miroshnychenko O. Profylaktyka "syndromu" profesiinoho vyhorannia u pratsiuiuchykh v ekstremalnykh umovakh: navch.-metod. posib. Zhytomyr. Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 2013. 155 s.
10. Parfonova T., Myroniuk O. Profylaktyka emotsiinoho vyhorannia. Psykholoh. 2013. № 3. S. 37–39.
11. Sirokha L. V. Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia u vchyteliv pochatkovoi shkoly. Nauk. visnyk Khersonskoho derzh. universytetu. Seriiia Psykholohichni nauky. Vyp. 3. T. 1. 2018. S. 201–205.
12. Troshyn V. D. Stress y stressohennyye rasstroistva: dyahnostyka, lechenye, profylaktyka : nauchnoe yzdanye. M. MYA. 2007. 784 s.
13. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour. 1981. N 2. P. 99–113.