

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет корекційної і соціальної педагогіки та психології
Кафедра соціальної педагогіки і соціальної роботи

Дипломна робота магістра

з теми

**ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СИСТЕМИ
СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

Виконала:

студентка 2 курсу, групи Sz1-M19
спеціальності

232 Соціальне забезпечення

Прадійчук Вікторія Андріївна

Керівник: **Мельник Л.П.,**

завідувач кафедри соціальної

педагогіки і соціальної роботи кандидат

педагогічних наук, доцент

Рецензент: **Гудима О.В.,** кандидат

психологічних наук, доцент кафедри

загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський - 2020 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ ...	6
1.1. Сутність феномену «професійного вигорання» особистості	6
1.2. Проблеми професійного вигорання фахівців системи соціального захисту.....	15
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФІЛАКТИКИ ВИНИКНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ	33
2.1. Опис методики та результатів вивчення професійного вигорання у фахівців системи соціального захисту.....	33
2.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання фахівців системи соціального захисту» .	49
2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання професійного вигорання фахівців системи соціального захисту	58
ВИСНОВКИ	105
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	114
ДОДАТКИ	
Додаток А Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В.Бойка.....	87
Додаток Б Методика «Психологічне вигорання» (розроблена Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою на основі моделі Х. Маслач та С. Джексона).....	95
Додаток В Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова.....	98
Додаток Д Методика «Оцінка властивостей темпераменту» В. М. Русалова.....	100

Додаток Е Тренінг «Профілактика та подолання професійного вигорання фахівців системи соціального захисту.....	106
---	-----

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У наші дні проблема професійного стресу стає все більш значущою через швидку зміну соціально-економічної і політичної ситуації, збільшення психічних навантажень, постійне зростання конкурентності в суспільстві.

Соціально-політичні та соціально-економічні зміни, які відбуваються в Україні сьогодні, умови пандемії коронавірусної хвороби висувають до фахівців системи соціального захисту нові, більш складні вимоги, що, безумовно, впливає на їх стан, обумовлює виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів. Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є професійне вигорання.

Аналіз літератури свідчить, що проблема професійного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених присвячених його змісту та структурі (М. Буриш, Г. Діон, Л. Карамушка, Н. Левицька, М. Лейтер, Г.Ложкін, С. Максименко, Л. Малець, У. Шуфелі та ін.), а також методам діагностики (В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, Т. Ронгинська, О. Старченкова та ін.). До питання професійного вигорання фахівців системи соціального захисту звертались І. Астремська, І. Зверева, Н. Кривоконь та ін.

Що ж до особливостей професійного вигорання та його профілактики у фахівців системи соціального захисту, то проблема не виступала раніше предметом спеціального дослідження, що дозволило сформулювати тему нашого наукової роботи: **«Проблема професійного вигорання фахівців системи соціального захисту».**

Мета роботи – вивчити особливості професійного вигорання у фахівців системи соціального захисту та розробити практичні кроки профілактики та подолання цього явища.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати та узагальнити сучасні науково-методичні знання, вітчизняний та світовий досвід щодо проблеми професійного вигорання у фахівців системи соціального захисту.

2. Здійснити дослідження особливостей професійного вигорання у фахівців системи соціального захисту.

3. Апробувати систему конкретних прийомів профілактики та подолання професійного вигорання у фахівців системи соціального захисту.

Об'єкт дослідження – фахівці системи соціального захисту.

Предмет дослідження – теоретико-методологічні основи профілактики та подолання професійного вигорання фахівців системи соціального захисту.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що організація попередження професійного вигорання фахівців системи соціального захисту буде сприяти зменшенню даного негативного явища, що впливатиме на ефективність здійснення професійної діяльності.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань проведено аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, спостереження, анкетування, тестування, експеримент.

База дослідження. Дослідження професійного вигорання здійснювалось серед працівників Кам'янець-Подільського міського центру для сім'ї, дітей та молоді і Департаменту соціального захисту населення Кам'янець-Подільської міської ради. Загалом дослідженням було охоплено 20 фахівців.

Практичне значення одержаних результатів: Результати дослідження можуть бути використані фахівцями соціальної сфери, керівниками установ системи соціального захисту для попередження професійного вигорання.

Апробація результатів дослідження. Оприлюднення результатів дослідження здійснювалось на студентських наукових конференціях Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка протягом 2019-2020 рр.

Робота виконана на замовлення Кам'янець-Подільського міського центру для сім'ї, дітей та молоді (Довідка № 937/01-12).

Публікації. Результати роботи опубліковані у збірнику: Актуальні проблеми соціальної роботи: досвід і перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (м. Кам'янець-Подільський, 28 квітня 2020 року) / [ред.колегія: Л.П.Мельник, Т.Л.Опалюк] Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2020 132 с.

Структура дипломної роботи магістра включає: вступ, два розділи (з підрозділами), висновки, список використаних джерел, додатки.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження нами було визначено та проаналізовано теоретичні підходи до особливостей професійного вигорання фахівців системи соціального захисту; підібрано комплекс методик, спрямованих на вивчення професійного вигорання; підібрано профілактичні заходи щодо подолання професійного вигорання у фахівців соціальної сфери.

Термін «емоційне вигорання» ввів американський психіатр Х. ДЖ. Фрейденбергер у 1974 р. для характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають в інтенсивному й тісному спілкуванні із людьми, в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги. Цікавість до дослідження даного явища підвищилась після того, як американські вчені К. Маслач та С. Джексон систематизували описові характеристики даного стану і розробили опитувальник для його кількісної оцінки, який отримав назву Maslach Burnout Inventory (MBI).

До симптомів «вигорання» відносяться: зниження мотивації до праці, незадоволеність від роботи, конфлікти на робочому місці, хронічна втома, нудьга, виснаження, нервозність, постійне хвилювання, дратівливість, дистанціювання від колег. Вигорання включає ряд симптомів, однак всі вони

ні в кого не проявляються одночасно, існують індивідуальні варіації, тому що «вигорання» – це реакція індивідуальна.

Вигорання являє собою комплекс психічних переживань і поведінки, які відображаються на працездатності, фізичному і психічному самопочутті, а також на інтерперсональних відносинах працівника.

Узагальнивши багато визначень «вигорання», ми виокремили три головних компоненти: емоційне та / або фізичне виснаження, деперсоналізація й знижена робоча продуктивність.

Результати проведеного емпіричного дослідження можливостей попередження та профілактики синдрому професійного вигорання фахівців системи соціального захисту засобами тренінгу дозволили зробити висновки про те, що фахівці соціальної сфери мають різноманітні прояви синдрому «професійного вигорання» і потребують подальшої серйозної та планомірної роботи з попередження та профілактики, що є необхідним для удосконалення їх професійної діяльності.

За методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» за В. В. Бойком найбільший відсоток (45%) припадає на фазу «резистенції», яка знаходиться в стадії формування. Сформована фаза «резистенції» у 45% досліджуваних. Це говорить про те, що фактичний опір стресу, що зростає, починається з моменту появи тривожного напруження. Людина усвідомлено або несвідомо прагне до психологічного комфорту, намагається знизити тиск зовнішніх обставин за допомогою наявних у її розпорядженні засобів, що говорить про необхідність профілактики та психокорекції емоційного та психологічного стану.

Результати опитування «Психологічне вигорання» (розробленого Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою на основі моделі К. Маслач та С. Джексона) вивили високий рівень емоційного виснаження (знижений емоційний фон, байдужість або емоційне перенасичення) у 30% досліджуваних.

У групу з високим рівнем деперсоналізації потрапили працівники, які мають високий та середній рівень емоційного виснаження (погіршення стосунків з клієнтами та колегами по роботі, зростання негативізму, цинічності стосовно клієнтів, колег (25%).

Редукція особистих досягнень - високий рівень мають 30%. Такі працівники, які мають високий рівень показників, негативно оцінюють себе, свої професійні досягнення та успіхи, спостерігається негативізм щодо службової гідності, обмеження своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

Методика визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова дала можливість констатувати, що високий рівень психічного вигорання у 35% респондентів, середній – 45%, низький – 20%.

Для з'ясування того, чи впливає темперамент на професійне вигорання фахівців системи соціального захисту, нами була проведена методика В. М. Русалова «Оцінка властивостей темпераменту». Ми дійшли висновку, що на професійне вигорання впливає тип темпераменту, а саме: високий рівень професійного вигорання переважно притаманний холерикам та сангвінікам.

Щодо стажу роботи, найбільш «небезпечним» у діяльності фахівця соціальної сфери є період 11-16 років, коли симптоми «професійного вигорання» спостерігаються найчастіше.

Попередження професійного вигорання фахівців системи соціального захисту повинна включати в себе прищеплення особистості навичок адекватного обставинам емоційного реагування. Важливими для профілактики виникнення професійного вигорання є навички володіння собою, уміння працювати з власними негативними емоціями, здатність до вільного, природного вияву почуттів та емоцій.

Для тренінгу були обрані наступні методи: групова дискусія, рольові ігри, обговорення конкретних ситуацій, ділові ігри, вправи для відпрацювання умінь та навичок, моделювання проблем.

Результати формувального експерименту, дозволили визначити основні умови профілактики та подолання професійного вигорання фахівців системи

соціального захисту, а саме: а) набуття знань щодо сутності та структури професійного вигорання; б) посилення мотивації працівників до профілактики та подолання професійного вигорання; в) оволодіння фахівцями системи соціального захисту методами діагностики рівня професійного вигорання та чинників, що зумовлюють виникнення професійного вигорання; г) оволодіння фахівцями системи соціального захисту вміннями та навичками профілактики та подолання професійного вигорання.

Аналіз результатів впровадження тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання фахівців системи соціального захисту» показав його *ефективність*, зокрема показники високого рівня професійного вигорання знизились у фазах напруження, резистенції і виснаження на 5%. Також на ефективність проведеного тренінгу вказують результати за опитуваником «Психологічне вигорання» (розробленого Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою на основі моделі К. Маслач та С. Джексон), а саме: високий рівень емоційного виснаження зменшився на 20%, деперсоналізації – на 10%, редукції особистих досягнень - на 5%.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у дослідженні супервізії в як засобу подолання професійного вигорання фахівців системи соціального захисту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Главацька О. Особливості професійного вигорання соціальних працівників. URL: <https://op.ua/biblioteka/naukova-stattya/osoblivosti-profesiynogo-vigorannya-socialnih-pracivnikiv> (дата звернення: 15.01.2020).
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В. Бойко. – М.: Наука, 1996. – 154 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. URL: https://royallib.com/book/sele_gans/stress_bez_distressa.html (дата звернення: 10.02.2020).
4. Маслач К. Профессиональное выгорание : как люди справляются URL: http://hr.qetu.net/pages/professional_noe_vygoranie_kak_lyudi_spravlyayutsya.html (дата звернення: 15.01.2020).
5. Наугольник Л.Б. Психология стрессу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Самолюк Н.М. Професійні стреси: причини та методи запобігання. URL: file:///C:/Users/Home/Downloads/stvttp_2016_1_20.pdf (дата звернення: 15.01.2020).

7. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. М. Перре СПб. : Речь. 2004. 166 с.
8. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
9. Куриця Д.І., Куриця А.І. Об'єктивний рівень професійного стресу у держслужбовців та його порівняння з самооцінкою рівня професійного стресу працівниками держслужби. [URL: file:///C:/Users/Home/Downloads/ophep_2015_2_10.pdf](file:///C:/Users/Home/Downloads/ophep_2015_2_10.pdf) (дата звернення: 9.01.2020).
10. Грицук О.В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. [URL: file:///C:/Users/Home/Downloads/appsuu_2012_1_35_8.pdf](file:///C:/Users/Home/Downloads/appsuu_2012_1_35_8.pdf) (дата звернення: 9.01.2020).
11. Психологія управління / Ходаківський Є.І., Богоявленська Ю.В., Грабар Т.П. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2011. 664 с.
12. Керик О. Професійне вигорання та прояви вторинної травми у фахівців системи «людина – людина». [URL: file:///C:/Users/Home/Downloads/Pgn_ps_2013_31_8.pdf](file:///C:/Users/Home/Downloads/Pgn_ps_2013_31_8.pdf) (дата звернення: 9.01.2020).
13. Ковровський Ю.Г. Психологічні чинники професійного вигорання у персоналу оперативно-рятувальної служби Державної служби України з надзвичайних ситуацій : дис... канд. психол. наук : 19.00.10 / Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України: Київ, 2016. 235 с.
14. Лукомська С.О. Емоційне вигорання фахівців соціономічних професій: сучасні погляди на проблему. [URL: file:///C:/Users/Home/Downloads/Nssp_2016_38_26.pdf](file:///C:/Users/Home/Downloads/Nssp_2016_38_26.pdf) (дата звернення: 3.02.2020).
15. Золотарьова Д. Р., Грінько І. М. Удосконалення методів мотивації праці персоналу [URL:](#)

- http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_econ_2017_22_8_14 (дата звернення: 4.02.2020).
16. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек–человек». Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Пресса, 2001. 282 с.
17. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання. URL: <http://www.personal.in.ua/> (дата звернення: 4.02.2020).
18. Рисинець Т.П. Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами. URL: file:///C:/Users/Home/Downloads/Vnaou_2013_1_52.pdf (дата звернення: 3.02.2020).
19. Лукомська С. О. Емоційне вигорання фахівців соціономічних професій: сучасні погляди на проблему. URL: file:///C:/Users/Home/Downloads/Nsspp_2016_38_26.pdf (дата звернення: 9.02.2020).
20. Івашнюва с. В. Супервізія в діяльності освітнього тренера. URL: [file:/// http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/946/1/18.pdf](file:///http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/946/1/18.pdf) (дата звернення: 9.02.2020).
21. Слезанська Г. І. Супервізія в соціальній роботі: основні підходи та принципи URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/445/198.pdf> (дата звернення: 13.02.2020).
22. **Сидоренко Е. В.** Тренінг комунікативної компетентності в діловому взаємодії. СПб.: Йдеться, 2004.- 210 с.
23. Дідковська М.С. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативних здібностей. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/5105/1/10%20-%204%288%29%20-%2025.pdf> (дата звернення: 13.02.2020).

24. Куб'як Н., Равлюк Т. Тренінг комунікативної компетентності як форма соціально-мовленнєвої взаємодії майбутніх соціальних працівників у процесі вивчення курсу «основи комунікації в соціальній роботі. URL: <http://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/viewFile/13398/18607> (дата звернення: 13.02.2020).
25. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Навчальний посібник. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3246/1/%D0%BA.pdf> (дата звернення: 19.02.2020).
26. Афанасьєва Т. О. Психологічні особливості криз професійного становлення психолога. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/7_22.pdf (дата звернення: 21.03.2020).
27. Моначин І.Л., Воскресенська А.Р. Особливості криз професійного становлення особистості. URL: http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/23168/2/CAZST_2017v3_Monachyn_I_L-Peculiarities_of_crisis_199-200.pdf (дата звернення: 21.03.2020).
28. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/7_36_2018/Bulletin_7_36_Social_and_behavioral_sciences_Olenz_Kravtsova_UA.pdf (дата звернення: 19.02.2020).
29. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol7/025.pdf> (дата звернення: 9.03.2020).
30. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. URL: <file:///C:/Users/Home/Downloads/159588-348647-1-SM.pdf> (дата звернення: 4.04.2020).

31. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека : монография. Казань : изд-во Казанского университета, 2011. 262 с.
32. Вступ до соціальної роботи: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За ред. Т. В. Семигіної, І. І. Миговича. К.: Академвидав. 2005. 304 с.
33. Капська А.Й. Соціальна робота : навчальний посібник. К. : Слово. 2011. 400 с.
34. Дубич К. В. Історія і теорія соціального забезпечення в Україні та за кордоном. Навчальний посібник. Львів : «Магнолія 2006». 2017. 272 с.
35. Довідник з соціальної роботи : навчальний посібник / за ред. Л. М. Дунаєвої. Одеса : «Одеський національний університет імені І. І. Мечникова», 2015. 402 с.
36. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
37. Євтух М. Б., Грищенко С. В., Михайлишин Г. Й. Технології соціальної роботи в зарубіжних країнах. Навчальний посібник. Івано-Франківськ : Місто НВ. 2011. 388 с.
38. Теорії і методи соціальної роботи : Навч. посібн. - / за ред. М. П. Лукашевича, І. І. Миговича. – 3–е вид. доп. і випр. К. : МАУП. 2015. 168 с.
39. Цибуляк Н.Ю. професійна стресостійкість спеціального педагога. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1015> (дата звернення: 25.04.2020).
40. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец 19.00.02 «Психофізіологія» К., 2007. 38 с. URL: <http://links.dir.com.ua/linkinfo.php?linkID=26590> (дата звернення: 25.03.2020).
41. Дубчак Г.М. Психодіагностична модель прогнозування рівнів професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціально-педагогічних професій. .

- URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/6.pdf> (дата звернення: 25.03.2020).
42. Коkun O., Дубчак Г. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/84273873.pdf> (дата звернення: 25.03.2020).
43. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ». 2009. 672 с.
44. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю.М. Чала, А.М. Шахрайчук. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.
45. Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посіб. Львів : Сполом, 2015. 464 с.
46. Синишина В. М. Тренінг як засіб формування стресостійкості. URL: file:///C:/Users/Home/Downloads/Vnaou_2014_1_55.pdf (дата звернення: 25.05.2020).
47. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2016. 250 с.
48. Федорчук В.М. Соціально психологічний тренінг “Розвиток комунікативної компетентності викладача”: Навчально методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. 232 с.
49. Комар О.А., Пироженко Л.В. Інтерактивна технологія навчання: організація і проведення тренінгів (інноваційні форми навчання) : Методичний посібник Умань: ФОП Жовтий О.О. 2015. 109с.
50. Перхайло Н.А. Попередження професійного вигорання майбутніх фахівців соціальної сфери. URL: [file:///C:/Users/Home/Downloads/1749-3515-1-SM%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Home/Downloads/1749-3515-1-SM%20(3).pdf) (дата звернення: 25.05.2020).
51. Циновнік Т., Стец М., Авер'янова Т. Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання. URL: <https://www.cuspu.edu.ua/images/conf-2016->

- [10/s4/%D0%A6%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%96%D0%BA_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf](#) (дата звернення: 5.06.2020).
52. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. URL: [file:///C:/Users/Home/Downloads/Nvldu_2012_2\(1\)_54%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Home/Downloads/Nvldu_2012_2(1)_54%20(1).pdf) (дата звернення: 9.06.2020).
53. Олійник І.В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. URL: <http://ir.duan.edu.ua/bitstream/123456789/2905/1/20.pdf> (дата звернення: 9.06.2020).
54. Романовська О.В. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» в соціальних працівників. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/4450/1/18%20%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%202.pdf> (дата звернення: 9.08.2020).
55. Дмитрієва С.М. Особливості профілактичної роботи по попередженню професійного стресу у психологів. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/7606/1/%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%A4%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%99%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%9E%20%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%A3%20%D0%A3%20%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%92.pdf> (дата звернення: 20.08.2020).
56. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. URL: [https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol14_1/Рекр_2013_14\(1\)_22.pdf](https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol14_1/Рекр_2013_14(1)_22.pdf) (дата звернення: 2.09.2020).
57. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/1_1529249713.pdf (дата звернення: 2.09.2020).

58. Львовичкіна А.М. Психологічні та методичні особливості формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i44/14.pdf> (дата звернення: 2.09.2020).
59. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.336 с.
60. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія К.: ДП «Інформ.- аналіт. агентство, 2012. 200с.
61. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. К.: Ніка - Центр, 2007. 432 с.
62. Доценко В.В. Навчально-тренінгова програма «Життєконструювання особистості в кризові періоди життя» // Практична психологія та соціальна робота. – Київ, 2012. – № 1 – С. 19–26.
63. Тюптя Л. Сфери призначення і застосування соціальної роботи: навчальний посібник. Київ: Знання, 2008. –205 с.
64. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. URL: <file:///C:/Users/Home/Downloads/441-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-923-1-10-20190722.pdf> (дата звернення: 2.09.2020).
65. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К., 2009. 32 с.
66. Мони́на Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» СПб. : Речь, 2009. 250 с.
67. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т держ. податкової служби України, 2011. 286 с.
68. Реан А. А. Психология адаптации личности СПб. : Прайм, 2008. 479 с.
69. Гринберг Д. Управление стрессом. СПб. : Питер, 2002. 496 с.

70. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/884/1/2017-1-18.pdf> (дата звернення: 23.10.2020).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В.Бойка

Інструкція. На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів вашої професійної діяльності – учнів, батьків та інших осіб, з якими ви щоденно працюєте.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати,напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні язадоволений своєю професією не менше, ніж на