

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

Дипломна робота

магістра

з теми: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ТА ЗАСОБИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ»**

Виконав: студентка 2 курсу
Ps1-M18z групи
спеціальності 6.030102 Психологія*
Бахіна Альона Володимирівна

Науковий керівник:
Данчук Юлія Петрівна,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри загальної
та практичної психології

Рецензент:
Дідик Наталя Михайлівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної педагогіки
і соціальної роботи

Кам'янець-Подільський – 2019 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічний аналіз стану вивчення проблеми професійного вигорання педагога	8
1.1. Проблема професійного вигорання вчителя у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях.....	8
1.2. Зміст синдрому професійного вигорання, його вплив на особистість вчителя.....	17
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей професійного вигорання вчителя	28
2.1. Інструментальне забезпечення психодіагностики синдрому професійного вигорання вчителя.....	28
2.2. Психологічні особливості синдрому професійного вигорання вчителя.....	32
Висновки до другого розділу.....	59
РОЗДІЛ 3. Експериментальна перевірка ефективності психологічних засобів профілактики професійного вигорання вчителя	63
3.1. Характеристика засобів психопрофілактики професійного вигорання вчителя.....	63
3.2 Програма навчально-практичного тренінгу з психопрофілактики професійного вигорання вчителя.....	73
3.3. Оцінка ефективності програми навчально-практичного тренінгу з профілактики професійного вигорання вчителя.....	82
Висновки до третього розділу.....	95
ВИСНОВКИ	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	102

ДОДАТКИ.....	111
---------------------	------------

ВСТУП

Освоєння особистістю професії неминує призводить до змін у її структурі. Новоутворення, що здобуваються фахівцем у процесі професійної діяльності, можна розділити на дві великі групи: стенічні зміни, що сприяють успішній адаптації людини в соціумі, підвищенню ефективності її життєдіяльності, і астенічні, що перешкоджають успішному функціонуванню особистості в навколишньому середовищі. Значну частину негативних новоутворень, супроводжуваних деструктивною професіоналізацією, складає група змін, що отримали в психології назву «професійне вигорання».

Слід зауважити, що проблема професійного вигорання є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психологічної науки і практики.

В останні роки спостерігається значне поживлення інтересу вітчизняних психологів до дослідження проблеми «професійного вигорання» представників комунікативних професій, що відповідає пріоритетному напрямку сучасної психології здоров'я і психологічної практики. Особливо яскраво вплив стресів проявляється у педагогічній діяльності, через перенасиченість її такими стресогенами, як: відповідальність за розвиток підростаючого покоління, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, недостатня соціальна оцінка тощо. Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу у вчителя є синдром професійного вигорання.

Таким чином, у силу приналежності до професії типу «людина - людина», педагоги є досить сприйнятливими до виникнення синдрому «професійного вигорання» і через це потребують особливого психологічного супроводу та підтримки.

На даний час накопичено багато наукового матеріалу щодо вивчення компонентів професійного вигорання, симптомів і чинників, що є передумовою його виникнення. Проблемі «професійного вигорання»

присвячено немало теоретичних та експериментальних праць вітчизняних О. Бондарчук, А. Видай, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Г. Ложкін, С. Максименко, Н. Назарчук, Н. Перегончук, Т. Форманюк, Л. Юр'єва, Т. Яценко, К. Малишева та інші, російських А. Баранов, Н. Водоп'янова, Ю. Львова, В. Орел, Т. Ронгінська, О. Старченкова, А. Шафранова, Д. Трунов та інші та зарубіжних С. Джексон, М. Лейтер, Е. Махер, К. Маслач, Х. Дж. Фрейденбергер, Дж. Шваю, В. Шмідбауер, У. Шауфелі, К. Пельман, А. Морроу, К. Кінг, А. Пінес, Е. Аронсон, Г. Робертс, В. Шауфеллі, К. Кондо та інших дослідників.

Проведений аналіз наявних у сучасній психології теоретико-експериментальних напрацювань з проблеми «професійного вигорання» засвідчує необхідність продовження досліджень у цьому напрямку, що й зумовило вибір теми дослідження: «Психологічні особливості професійного вигорання вчителя, засоби його профілактики».

Об'єкт дослідження – професійне вигорання вчителя.

Предмет дослідження – психологічні особливості професійного вигорання вчителя та засоби його психологічної профілактики.

Мета дослідження – полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності засобів профілактики та психологічних особливостей синдрому «професійного вигорання» вчителя.

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми «професійного вигорання» вчителя.

2. Систематизувати психологічні підходи до вивчення і визначення «професійного вигорання».

3. Емпірично виявити психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» вчителя.

Для вирішення накреслених завдань використано комплекс взаємодоповнюючих теоретичних та емпіричних **методів дослідження**:

- теоретичні: (аналіз, індукція, абстрагування, синтез, систематизація, що застосовувалися для узагальнення теоретичних підходів до визначення сутності та особливостей «професійного вигорання» вчителя);

- емпіричні: (особистісні опитувальники, анкетування, бесіда, спостереження).

- статистичні методи оцінки експериментальних даних: (для кількісної обробки емпіричних даних використовувався пакет прикладних програм корпорації StatSoft, Statistica 6.0 для середовища Windows).

База дослідження. Дослідження проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи №17 м. Кам'янець-Подільський. Усього в дослідженні взяло участь 40 учителів 1-11 класів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше поглиблено уявлення про психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» у вчителів та про засоби його профілактики та подолання.

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що розкрито зміст та психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» у вчителів, визначено психологічні засоби профілактики та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що запропонований комплекс психодіагностичних методик, отримані результати і сформульовані висновки можуть застосовуватися у системі вузівської та післядипломної освіти.

Апробація та впровадження результатів: Основні теоретичні положення та практичні результати роботи обговорено III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (15 лютого 2018 року, м. Кам'янець-Подільський), X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (23 квітня 2018 року, м. Кам'янець-Подільський), IV Міжнародній науково-

практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» (25 жовтня 2018 року, м. Кам'янець-Подільський), IV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (15 листопада 2018 р., м. Кам'янець-Подільський), IV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (15 лютого 2019 року, м. Кам'янець-Подільський), XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (23 квітня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський) та науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками науково-дослідної роботи у 2018 році (24-25 квітня 2019 р., м. Кам'янець-Подільський).

Структура дипломної роботи: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел, що налічує 72 найменування, додатків. Основний зміст роботи викладено на 110 сторінках.

ВИСНОВКИ

1. Синдром професійного вигорання вчителя – це багатокomпонентне, стадіальне, динамічне утворення, в процесі розвитку якого відбуваються деструктивні зміни в професійно-особистісному становленні і механізмах саморегуляції та забезпечення працездатності. Причинами професійного вигорання вчителя є: бажання всіх навчити, надмірна відповідальність щодо проблем кожного учня, відповідальність за розвиток підростаючого покоління, недостатня соціальна оцінка, напруженість і конфлікти у професійному оточенні, одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконуваної роботи, робота без перспективи, невмотивованість учнів, результати роботи з якими «непомітні», невирішені особистісні конфлікти; постійні стресові ситуації. Проявами професійного вигорання вчителя є: втома, стомлення, виснаження; психосоматичне нездужання; порушення сну; негативне ставлення; агресивні прояви (дратівливість, тривожність, напруженість, занепокоєння, схвильованість, гнів). Наслідками професійного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних обов'язків.

2. Проаналізовано психологічні вимоги до особистості вчителя і уточнено професійно значущі якості особистості вчителя – це стійкі загальні та специфічні риси, що забезпечують повноцінне виконання ним своїх професійних функцій та обов'язків. Це інтегроване комплексне утворення, яке формується шляхом синтезу професійних і особистісних якостей. Воно виникає внаслідок професіоналізації особистісних якостей і трансформації їх в особистісно цінні. Виокремлено якості, що характеризують особистість учителя як суб'єкта педагогічної діяльності: активність, професійно-педагогічна спрямованість, професійно-ціннісні орієнтації, рефлексія, педагогічна креативність, цілепокладання та компетентне вирішення професійно-педагогічних завдань. Важливими рисами вчителя є пластичність

та адаптивність суб'єкта педагогічної діяльності, що виражається не лише в зміні способів дії, але й у зміні свого ставлення до емоційно напруженої ситуації і може розглядатися як індикатор розвитку особистості педагога.

3. Встановлено взаємозв'язки професійного вигорання зі стратегіями подолання стресових ситуацій та ресурсами особистісно-професійного становлення у вигляді внутрішніх передумов самоактуалізації особистості, індивідуально-типологічних відмінностей як акцентуацій відповідних рис характеру і темпераменту, типів спрямованості особистості, гармонійності чи конфліктності Я-концепції. Виявлено, що з підвищенням рівня професійного вигорання різко підвищується (і досягає апогею у вчителів з високим рівнем професійного вигорання) показник «переживання психотравмуючих обставин». Очевидно, що чим більш стресогенною є ситуація на роботі та чим більше вчитель сприймає її як особистісно значущу, тим вищі прояви професійного вигорання фіксуються. Відстежена цікава динаміка: емоційно-моральна дезорієнтація – розширення сфери економії емоцій – неадекватне вибіркоче емоційне реагування. Відбувається згортання емоційної чутливості у спілкуванні вчителя з учнями, їх батьками, колегами та адміністрацією, наростає байдужість, знижується комунікативна активність та спостерігається неконтрольований вияв емоцій у міжособистісному спілкуванні. Підсумовано, що картина професійного вигорання утворюється такими типовими акцентуаціями характеру як демонстративність і збудливість, а також темпераменту – гіпертимність, дистимічність, тривожність, екзальтованість. Зі зростанням рівня професійного вигорання підвищуються показники по екзальтованому, збудливому, дистимічному та тривожному типах акцентуації особистості. Показники демонстративного та гіпертимного типів акцентуації особистості мають тенденції знижуватися. Виявлено, що у вчителів із низьким рівнем професійного вигорання домінує спрямованість на завдання, а з середнім та високим – на себе. Відзначено, що зі зростанням рівня професійного вигорання конструктивні стратегії та

моделі поведінки подолання застосовуються педагогами з меншою інтенсивністю (просоціальні – вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки; активні – асертивні дії), а деструктивні – більше (асоціальні – асоціальні та агресивні дії, пасивна – уникнення, непряма – маніпулятивні дії).

4. Психолого-педагогічний напрямок психопрофілактики професійного вигорання передбачає таку організацію профілактично-корекційної роботи з вчителями, що поєднує теоретичні та практичні форми роботи. До теоретичних форм роботи належать: педагогічні ради, метод об'єднання, семінари, конференції, педагогічні читання, проблемні лекції, бесіди, ознайомлення з літературою. Практичні форми роботи – це семінари-практикуми, тренінги, творчі групи, робота в кімнаті психологічного розвантаження, ділові ігри, індивідуальні консультації, діагностика. Одним із ефективних засобів психопрофілактики професійного вигорання є психологічний тренінг. Корекційно-профілактична програма професійного вигорання вчителів повинна сприяти адекватному і компетентному реагуванню особистості на труднощі педагогічної взаємодії, а також підвищувати показники індивідуально-психологічної стійкості до стресів.

Перевірка ефективності впровадження програми навчально-практичного тренінгу з профілактики «професійного вигорання» вчителя дозволила зробити висновки про її високу ефективність. Застосування у форматі навчально-практичного тренінгу каузальних психотехнічних знарядь в єдності з телеологічно зорієнтованими особистісними ресурсами-прийомами суб'єктного самовпливу дозволило усунути ризики розвитку синдрому «професійного вигорання», шляхом підвищення впевненості у собі, посиленням контактності і соціальної адаптованості при послабленні сензитивності, гармонізації Я-концепції та згладженні акцентуацій за збудливим типом. Змістово-структурна і функціональна різноманітність навчально-практичного тренінгу-курсу профілактики «професійного

вигорання» вчителів засвідчила результативність реалізації комплексного психотехнічного підходу до роботи з ресурсами їх професійно-особистісного становлення як одними з психологічних засобів попередження і подолання цього феномену. Водночас організаційно-методичний формат розробленого тренінгу дозволив його учасникам скористатися відповідними вправами, процедурами, іграми, можливістю участі в обговоренні дискусійних проблем, рефлексії особистого досвіду тощо як психологічними засобами-знаряддями впливу на перебіг процесу «професійного вигорання» з метою нівелювання дії його чинників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аминов Н. А. Психологический профотбор на педагогические специальности / Н. А. Аминов. – Ярославль, 1994. – 57 с.
2. Андрущенко В. Формування особистості вчителя в сучасних умовах [Текст] / В. Андрущенко, І. Табачук // Політичний менеджмент. – 2005. – № 1. – С. 58-59
3. Анисимов А. И. Психологическое обеспечение социального здоровья учителей / А. И. Анисимов, Н. Н. Киреева // Психология обучения. - 2012. - № 4. - С. 100-114
4. Барчій М. С. Психолого-педагогічні підходи до формування професійно-особистісних якостей педагога [Текст] / М. С. Барчій // Проблеми сучасної психології. – 2011. Випуск 12. – С. 73 – 82
5. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности / С. П. Безносков – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
6. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. – Ч. 1. “Coping stress” и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 1. – С. 122 – 131.
7. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. – Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 2. – С. 113 – 123.
8. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. СПб.: Питер, 1999. – 216 с.
9. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. / В. В. Бойко. – М.: ИИД Филлин, 1996. – 472 с.
10. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 97-104

11. Вірна Ж. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: Монографія / Ж. Вірна – Луцьк: Ред.-вид. від. “Вежа” Волинс. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. – 320 с.
12. Власова О. І. Педагогічна психологія [Текст] / О. І. Власова. – К.: Либідь, 2005. – 400 с.
13. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
14. Водопьянова Н. Е., Старчекова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старчекова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
15. Волкова Н.П. Педагогіка [Текст]: Навчальний посібник. 2-ге видання, перероблене, доповнене / Н. П. Волкова. – К.: Академвидав, 2007. – 616 с.
16. Выгорание и профессионализация: сб. науч. тр. / под ред. В. В. Лукьянова, А. Б. Леоновой, А. А. Обознова, А. С. Чернышева, Н. Е. Водопьяновой; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2013. – 440 с.
17. Гоноболин Ф. Н. О некоторых психологических качествах личности учителя [Текст] / Ф. Н. Гоноболин // Вопросы психологии. – 2005. – №1. – С. 110-111
18. Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени : почему люди выгорают и что можно против этого предпринять / М. Грабе; [пер. с нем.: В.Г. Немченева] ; науч. ред. Л.Г. Лысюк. – СПб. : Речь, 2008. - 96 с.
19. Грейліх О. Особливості синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності педагога [Текст] / О. Грейліх //Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія : Збірник наук. праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди. - Переяслав-Хмельницький, 2013. – Вип. 28, Т. 2. - С. 433-438

20. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – 240 с.
21. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
22. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. / М. В. Гриньова. – Полтава: АСМІ, 2008. – 268 с.
23. Грицук О. В. Психологічні ресурси подолання емоційного вигорання у вчителів [Текст] / О. В. Грицук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: збірник наукових праць. - К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. - Вип. 17 (27). - С. 166-170
24. Грузинова А. И. Профессиональное выгорание и методы коррекции / А. И. Грузинова // SWorld – 1-12 October 2013. – <http://www.sworld.com.ua/konfer32/444.pdf>
25. Джуринский А. Н. История педагогики [Текст] / А.Н.Джуринский. – М. : Владос, 2000. – 432 с.
26. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання [Текст] : комплекс вправ на емоційну стійкість / К. Дзюба // Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. – 2013. – № 8. – С. 24 – 25
27. Дзюбка Л. В. Тренінг як засіб професійної підготовки майбутніх педагогічних працівників / Л. В. Дзюбка // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського : збірник наукових праць. Вип.5. Психологічні науки. Т.2 / ред.: С. Д. Максименко, Н. О. Євдокимова. – Миколаїв : МДУ ім. В.О.Сухомлинського, 2010. – с. 97
28. Дмитриева Ю. Н. Эмоциональное выгорание в контексте переживания возрастного кризиса педагогами / Ю. Н. Дмитриева // Интеграция образования. – 2011. – № 3. – С. 89-94

29. Дроздова А. Р. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / А. Р. Дроздова; Харк. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. – Х., 2013. – 19 с.

30. Емельянова М. Н. Как избежать профессиональной стагнации и «эмоционального выгорания» у педагогов [Текст] / М. Н. Емельянова // Педагогическая Диагностика. – 2013. – № 6. – С. 99 – 112

31. Зайчикова Т. В. Передумови розвитку синдрому професійного вигорання у працівників закладів середньої освіти / Т. В. Зайчикова // Актуальні проблеми психології. Т. 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – К.: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. – Ч. 1. – С. 136–141.

32. Зайчикова Т. В. Профілактика вигорання в педагогічних колективах закладів середньої освіти [Текст] / Т. В. Зайчикова // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : Збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9-10 лютого 2013 року / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – С. 158-159

33. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому “професійного вигорання” у вчителів: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / Т. В. Зайчикова ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2005. – 20 с.

34. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні передумови виникнення синдрому вигорання у вчителів [Текст] / Т. В. Зайчикова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки : Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 43 (67). – С. 74-81

35. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. - С. 233-236.
36. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Проблема синдрома “професійного вигорання” в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова // Актуальні проблеми психології: Наукові записки Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К.: Нора-Друк, 2001. – Вип. 21. – С. 210–217.
37. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Синдром “професійного вигорання” у вчителів: гендерні аспекти / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова – К.: Міленіум, 2003. – 40 с.
38. Карамушка Л., Зайчикова Т., Бондарчук О. Особливості вияву синдрому “професійного вигорання” у вчителів / Л. Карамушка, Т. Зайчикова, О. Бондарчук // Освіта і управління. – 2003. – Т. 6, – № 3. – С. 57 – 66.
39. Козлова О. В. Тренінг “Преодоление синдрома профессионального выгорания” / О. В. Козлова // Психология зрелости и старения. – 2003. – № 1. – С. 99 – 117.
40. Колоскова О. К. Особливості розвитку та проявів синдрому емоційного вигорання в лікарів-педіатрів / О. К. Колоскова, М. І. Поліщук, Т. М. Воротняк // Здоровье ребенка. – Донецк, 2012, № 7. –С.19-22
41. Кочерга О. М. Особливості використання тренінгових технологій у процесі формування практичної компоненти професійної підготовки майбутнього учителя / О. М. Кочерга // Молодий вчений. – № 2 (05). – 2014. – С. 116 – 119
42. Кошелев А. Н. Синдром «белого воротничка», или Профилактика «профессионального выгорания» / А. Н. Кошелев. – М.: ГроссМедиа, 2008. - 239 с

43. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н. В. Кузьмина. – М.: Высшая школа, 1990. – 119 с.
44. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
45. Ларина Е. А. Экспериментальное исследование влияния профдеформации на педагога [Текст] / Е. А. Ларина, А. И. Черлюнчакевич // Психология обучения. – 2014. – № 1. – С. 101-127
46. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.04 / К. О. Малишева. – К., 2003. – 16 с.
47. Манилюк Ю. С. Шляхи удосконалення управлінської діяльності керівника дошкільного навчального закладу / Ю. С. Манилюк// Актуальні проблеми психології. Том IV: Психолого-педагогічні основи розвитку особистісного потенціалу дитини в сучасному суспільстві. Зб. наукових статей / За заг. ред. С. Д Максименка, С. О. Ладивір. – К.: 2006. – С. 173 – 174
48. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук. – СПб.: Питер, 2001. – 260 с.
49. Маркова А. К. Психология труда учителя [Текст] / А. К. Маркова. – М. – 1993. – 191 с.
50. Медведєв В. С. Психологія професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ: Автореф. дис... докт. психол. наук: 19.00.06 / В. С. Медведєв. – К., 1999. – 35 с.
51. Міщенко М. С. Феномен емоційного вигорання особистості – теоретичний аналіз проблеми / М. С. Міщенко // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія: збірник статей. – Ялта:РВВ КГУ, 2012. –Вип.36. – Ч.2 – С.213-218

52. Московець Л. Синдром емоційного вигорання у педагогічних працівників як наслідок низького рівня емоційного інтелекту / Л. Московець // Імідж сучасного педагога: Науково-практичний освітньо-популярний журнал. - 2011. - № 10. - С. 59-61
53. Назарук Н. В. Вплив “вигорання” на вибір стратегій поведінки подолання у вчителів // Зб. наукових праць Ін-ту психології ім. г. С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С. Д. – К.: Міленіум, 2005. – Т. 7, вип. 4 – С. 270 – 279.
54. Назарук Н. В. Методологічні аспекти дослідження феномену професійного “вигорання”: синдромологічний підхід / Н. В. Назарук // Актуальні проблеми практичної психології: Зб. наукових праць. – Херсон, ПП Вишемирський В. С., 2006. – С. 163 – 166.
55. Осухова Н. Синдром професійного вигорання [Текст] / Н. Осухова, В. Кожевникова // Психологічна деонтологія : Хрестоматія / Ніжинський держ. ун-т ім. М. Гоголя. – Ніжин, 2012. – С. 305 – 311
56. Пазухина И. А. Практико-ориентированное занятие для педагогов «Это в ваших силах» [Текст] / И. А. Пазухина // Дошкольная педагогика: науч.-практ. журн. – 2013. – № 10. – С. 52 – 55
57. Парфьонова Т. Профілактика емоційного вигорання: Семінар-тренінг для педагогів [Текст] / Т. Парфьонова, О. Миронюк // Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. – 2013. – № 3. – С. 37 – 39
58. Пахальян В. Е. Психопрофілактика в освітанні // Вопросы психологии. – 2002. – № 1. – С. 38 – 44
59. Перегончук Н. В. Професійна адаптація й особистісний розвиток педагога / Н. В. Перегончук // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / Ун-т менедж. освіти АПН України ; Асоц. безперерв. освіти дорослих; голов. ред. В. В. Олійник. – К.: Геопринт, 2010. – Вип. 1 (14), ч. 2 : Психологія. – С. 317–327

60. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» педагога у контексті позитивних особистісних змін / Н. В. Перегончук // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України ; за ред. С. Д. Максименка. – Т. XII, ч. 2. – К., 2010. – С. 202–213

61. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як показник дезадаптованості педагогічних працівників / Н. В. Перегончук // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. С. Д. Максименка. – Т. XI, ч.6. – К., 2009. – С. 328–336

62. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) : сб. науч. ст. / Кур. гос. ун-т, С.-Петербур. гос. мед. акад. им. И.И. Мечникова ; [под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного]. – Курск : Изд-во Курского гос. ун-та, 2007. – 169 с.

63. Семенова Н. Ю. Работа с педагогами по профилактике синдрома профессионального выгорания [Текст] / Н. Ю. Семенова // Дошкольная педагогика: науч.-практ. журн. – 2014. – № 3. – С. 53 – 54.

64. Синдром “професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.

65. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания / М. М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2002. – № 7. – С. 3-9.

66. Сушенцова Л.В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика [Текст] / Л. В. Сушенцова // Инновационная сельская школа: от идеи к результату : сб. ст. – ГОУ ВПО «Мар. гос. ун-т», Администрация муницип. образования «Медведев.

муницип. р-н» Респ. Марий Эл. – Йошкар-Ола : ГОУВПО «Мар. гос. ун-т» , 2006. – С. 190-198

67. Чаплак Я. В. Попередження та профілактика виникнення емоційного вигорання у представників різних професій [Електронний ресурс] / Я. В. Чаплак Н. С. Коновчук. – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/7_NMIV_2010/Psihologia/60196.doc.htm.

68. Чепляка О. Синдром емоційного вигорання: Заняття з активізації внутрішніх ресурсів [Текст] / О. Чепляка // Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. – 2013. – № 4. – С. 30 – 32

69. Чубук Р. В. Подолання синдрому професійного вигорання у майбутніх соціальних працівників / Р. В. Чубук // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили]. Сер.: Соціологія . – 2012. – Т. 184, Вип. 172. – С. 102 – 105

70. Maslach C. M. Job burnout: new directions in research and intervention / СМ. Maslach // Current Directions in Psychological Science. – 2003. - Vol. 12. – PP. 189 – 192

71. Permian B. Burnout: Summary and Future and Research / B. Perlman, E. Hartman // Human relations. – 1982. – V 35 (4). – PP 16 – 20.

72. Schwab J.J. How to avoid burn-out in medical practice / J. Schwab // КМА Journal. – 1995. – Vol. 93. – PP. 23 – 27.