

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Дипломна робота
(бакалавра)

з теми: **«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B20z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Антонюк Єлена Ігорівна

Керівник:
Куриця Денис Іванович,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Онуфрієва Ліана Анатоліївна,
доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри
загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНЛІЗ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	8
1.1. Поняття синдрому вигорання: психологічні особливості, причини та види	8
1.2. Прояви та ознаки емоційного та професійного вигорання в умовах війни	16
1.3. Методи та засоби профілактики синдрому вигорання	21
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ	29
2.1. Прийоми та методи діагностики професійного вигорання	29
2.2. Діагностика професійного вигорання у посадових осіб	32
2.3. Програма профілактики професійного вигорання	37
Висновки до другого розділу	48
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Два роки повномасштабної війни. Більшість людей відчуває не тільки фізичну, але й емоційну втому. Відсутність сил на спілкування, роботу, особисте життя. Іноді ми починаємо критикувати себе за це. Деякі впадають в апатію чи депресивні стани, інші перебувають на емоційних гойдалках, а якщо змушують себе мобілізуватися, то тільки на короткий час, а потім знову знесилюються. Коли у людини часто трапляються стресові ситуації та висока відповідальність, у свідомості спрацьовує ефект відстороненості. Для захисту нервової системи, відбувається відключення емоцій. Аби краще зрозуміти свій стан, потрібно стежити за першими симптомами та ознаками емоційного вигорання.

Ось деякі симптоми емоційного вигорання під час війни:

- відсутність емоцій та виснаження (внутрішня порожнеча, втрату інтересу до подій, які раніше викликали радість);
- емоційна втома (постійний стрес і тривога можуть призвести до почуття фізичної та емоційної втоми, біль в спині, головний біль, проблеми з серцем, безсоння);
- погіршення інтелектуальної продуктивності (знижується концентрація, погіршується пам'ять);
- емоційне спустошення (відчуття втрати позитивних емоцій, роздратованість та поганий настрій).

Працівники системи професій «людина – людина» (вчителі, медичні працівники, психологи, посадовці) мали «хворобу» вигорання і до війни, бо така в них специфіка роботи.

Професія посадовців не є виключенням, вона насичена багатьма стресогенами, такі як повсякденна рутинна, налагодження довірливих стосунків із громадянами, лекторатом, колегами по роботі.

Кожен день збільшується кількість працівників із різних сфер, які відчувають себе знесиленими та емоційно виснаженими або, як говорять «вигорівшими», що впливає на продуктивність праці. Але саме головне, чому

тема актуальна, бо наслідки професійних стресів впливають не тільки на ефективність праці, а й на все життя людини. Як результат втрата здоров'я психічного, фізичного.

Не виключенням є особи місцевого самоврядування, які особливо страждають від синдрому «професійного вигорання» але специфіка роботи, коло знайомств, не дають можливості вільно говорити про цю проблему, брати участь у корекційних програмах або тренінгах для відновлення психоемоційного стану. Спочатку карантин, спричинений COVID-19, тепер воєнний час – все це тільки додало більше додаткових факторів стресу, рівень стресу в першу чергу пов'язаний із невизначеністю, тривогою людей, швидким темпом життя. Що далі? Як з цим боротися? Як жити далі?

І ось тоді виникає головне питання. Чи настільки моя діяльність/робота цінна для мене? Чи я просто хочу жити повноцінним життям сповненим енергії, здоров'я фізичного та психічного? І коли особи місцевого самоврядування чи просто спеціалісти тих чи інших сфер починають задавати собі такі питання, починають розбиратися звідки і чому «витікає енергія», чому діяльність/робота не приносить задоволення або потрібні результати, тоді вони знайомляться вперше із поняттям синдром «професійного вигорання».

Проблема синдрому професійного вигорання вивчалася та знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі цього синдрому (Х.М. Алієв, М. Буриш, А. Видай, М. Гінзбург, С. Гремлінг, Дж. Грінберг, Г. Діон, Ф. Джонс, М.А. Дмитрієв, Л.М. Карамушка, Л.О. Китаєв-Смик, Н.О. Левицька, Г.В. Ложкін, М.П. Лейтер, Д. Льюїс, С.Д. Максименко, Л. Малець, Е. Махер, В.В. Ніконов, Г.С. Никіфоров, В.Є. Орел, М.Л. Смульсон, В.М. Снетков, Т.В. Форманюк, Х.Дж. Фрейденбергер, У.Б. Шуфелі), а також методам його діагностики (В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, Т.І. Ронгинська, О.С. Старченкова та ін.).

Які ж причини «вигорання» посадових осіб? Як не дивно, але це сьогодення, швидкий темп повсякденних справ, постійна самоосвіта та самовдосконалення, завищені вимоги до власної працездатності, надмірна

відповідальність на роботі та перед людьми, які потребують допомоги (ВПО, пенсіонери, інваліди).

Ось саме тому ми вирішили дослідити цю проблеми та спробувати допомогти таким посадовцям, які «вигоряють», але не знають, що робити? З чого починати? Що є дієвим у боротьбі з цим «недугом»?

Об'єкт дослідження – синдром професійного вигорання в умовах воєнного часу

Предмет дослідження – особливості профілактики синдрому вигорання осіб місцевого самоврядування.

Мета – дослідження особливостей виникнення синдрому вигорання осіб місцевого самоврядування та розробити програму профілактики професійного вигорання в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень «професійного вигорання» посадових осіб зменшиться після використання методів та форм роботи програми профілактики вигорання.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що в роботі розглянуто синдром професійного вигорання у працівників органів місцевого самоврядування та розроблено програму профілактики подолання вигорання посадовців в умовах воєнного стану.

Галузь використання: посадові особи місцевого самоврядування, державні службовці, загальноосвітні школи.

Завдання дослідження. Нашим завданням було:

1. здійснити теоретико-методологічний аналіз дослідження наукової літератури про синдром емоційного вигорання та способи профілактики його;
2. методологічно обґрунтувати гіпотезу дослідження;
3. організувати та провести емпіричне дослідження;
4. розробити програму профілактики емоційного вигорання працівників з зниження рівня «професійного» вигорання та зняття емоційної напруги під час воєнного стану;

5. проаналізувати результати, сформулювати висновки та перспективи подальших досліджень.

Методи дослідження: *теоретичні* (індукції та дедукції, аналізу та синтезу, узагальнення, систематизація літератури з обраної проблеми); *емпіричні* (психодіагностичні методики): які уможливають діагностувати такі прояви синдрому «вигорання»: професійний стрес, тривожність, нервову напругу та деперсоналізацію: методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова; методика «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина – людина»; особистісна шкала прояву тривоги Дж.Тейлора в адаптації Т.А. Немчинова; дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Гринберг).

Теоретико-методологічна база дослідження. Сутність та структуру цього явища вивчали (М. Буриш, Г. Діон, Л.М. Карамушка, Н.О. Левицька, Г.В. Ложкін, М.П. Лейтер, С.Д. Максименко, Л. Малець, Е. Махер, В.Є. Орел, М.Л. Смульсон, Т.В. Форманюк, Х.Дж.Фрейденбергер, У.Б. Шуфелі та ін.). Методам його діагностики присвятили свої роботи – В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, Т.І. Ронгинська, О.С. Старченкова та ін. Окрім того, деякі прояви синдрому «професійного вигорання» вивчались зарубіжними і вітчизняними дослідниками у представників різних професійних груп – працівників медичних закладів (Г.І. Каплан, І.П. Куш, К. Маслач, Г.Е. Робертс, Б.Дж. Седок, В.Є. Семеніхіна, К. Черніс А.Є. Юр'єв, Л.М. Юр'єва та ін.), соціальних працівників (Т. Марек, К. Ван Вак та ін.), спортсменів (Б. Вайт, В. Могран, Р. Сміт, Р. Уейнберг, Р. Флиппин, А. Хакней та ін.) тощо.

База дослідження. Дослідження проводилось впродовж грудня 2023 року – березня 2024 року. Респондентами виступили посадові особи місцевого самоврядування Гуменецької сільської ради Кам'янець-Подільського району в кількості 30 чоловік (25 жінок і 5 чоловіків).

Практична значущість роботи. Результати бакалаврського дослідження можуть бути використані практичними психологами у роботі з працівниками державної служби з метою подолання синдрому емоційного вигорання та його профілактики для посадових осіб при професійному вигорання під час воєнного

стану.

Апробація та впровадження результатів. Результати проведеного дослідження доповідалися автором та отримали схвалення на таких міжнародних конференціях: на IX Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора А.І. Шинкарюка (26 жовтня 2023 р., м. Кам'янець-Подільський), на IX Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 17 листопада 2023 р.), на IX Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 15 лютого 2024 р.), на XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2024 р.) та знайшли своє відображення у публікації автора.

Публікації.

Антонюк Є.І. Особливості психологічного забезпечення профілактики синдрому професійного вигорання працівників органів місцевого самоврядування в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2024 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2024. С. 151–153. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8003>

Структура та обсяг дипломної роботи. Робота складається зі вступу, двох основних розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок, список використаних джерел складається з 50 найменувань. Робота містить таблиці, рисунки, додатки.

ВИСНОВКИ

У контексті нашого дослідження розглянуто у посадових осіб місцевого самоврядування емоційне вигорання під час воєнного стану як постійний синдром, який з кожним місяцем посилювався. Вигорання дуже легко сплутати із депресією тим паче, що ситуація в країні до цього підводить.

Але провівши дослідження за методиками «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова, методика «синдрому «вигорання» в професіях системи «людина-людина», за особистісною шкалою прояву тривоги Дж.Тейлора в адаптації Т.А. Немчинова та синдрому «вигорання» за Дж. Гринберг, з'ясовано, що працівники Гуменецької сільської ради Кам'янець-Подільського району мають синдром вигорання і всі показники вказують на це.

А саме, професійне вигорання, тобто зниження рівня ефективності фізичної, пізнавальної й емоційної сфер людини. Структура професійного вигорання включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. Синдром емоційного вигорання є способом психологічного захисту, яка є найбільш характерною для професійного середовища за типом «людина – людина».

Після опитувань, приватних бесід проведено навчання посадовців усвідомлювати симптоми психологічного стресу та керувати ним, опанувати подолання перших проявів стресу на роботі, тому що психологічний стан та виснаження синдромом «професійного вигорання» відобразиться у всіх сферах життя якщо його «запустити».

Відповідно до мети моєї кваліфікаційної роботи можна зробити наступні висновки.

Нами здійснено теоретичний аналіз літератури з проблеми «емоційного вигорання» та досліджено синдром «професійного вигорання», введений в обіг американським психологом Freudenberger у 1974 році, який вказує, що люди, які інтенсивно та тісно спілкуються з іншими людьми, «хворіють» на нього.

Під час опитування та дослідження учасники підтвердили про зміни в своїй поведінці, які вказували на перші ознаки вигорання, тобто відсутність

бажання йти на роботу, зниження темпу роботи, «відкладеність життя», відсутність емпатії, швидка стомленість, втрата почуття гумору, дратівливість, ригідність мислення тощо.

Емпіричні дослідження рівня емоційного вигорання було проведено серед 30 працівників Гуменецької сільської ради Кам'янець-Подільського району – було виявлено рівні вигорання посадових осіб місцевого самоврядування, найвищий рівень «професійного вигорання» службовців склав 63,5% за методикою «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина – людина», деперсоналізація (негативізм до оточуючих) – 27%, показники виснаження та відчуження високі. Тому було прийнято рішення розробити Програму для службовців виконавчого комітету Гуменецької сільської ради Кам'янець-Подільського району для зниження рівня синдрому «професійного вигорання». Мета програми спочатку ознайомить із поняттям «синдром професійного вигорання», його причинами та наслідками, а потім ознайомить із методами для профілактики та подолання «професійного» вигорання» під час воєнного стану, сприятиме опануванню сучасними антистресовими техніками, які будуть корисними і після війни.

Учасники досліджу визнали, що потребують нейтралізації синдрому «професійного вигорання», переглянуть своїх «стосунки» із роботою, будуть втілювати позитивні установки щодо роботи та життя вцілому (про які дізналися під час приватних бесід) та готовність до протидії професійної деформації (не забувати планувати день, хвалити себе, чергувати складні справи із легкими, фізична активність, позитивні думки про себе, брати перерву, якщо негативізм бере перевагу на позитивним мисленням).

Теоретико-методологічний аналіз дослідження «професійного вигорання» дає нам розуміння щодо здійснення діагностики та профілактики впливу робочого середовища на синдром «професійного вигорання».

Було розроблено Програму профілактики емоційного вигорання працівників Гуменецької сільської ради Кам'янець-Подільського району, метою якої було зниження рівня «професійного» вигорання та зняття емоційної

напруги під час воєнного стану. Також будуть надано практичні рекомендації щодо подолання емоційного вигорання, які полягають у релаксації та вмінні саморегуляції.

Підводячи підсумки нашого дослідження, підтверджуємо, що у більшості посадових осіб спостерігається високий рівень «професійного» вигорання. Передбачали, що рівень «професійного вигорання» посадових осіб зменшиться після використання методів та засобів профілактики вигорання.

Сподіваємось, що наше дослідження уможливить появам «професійного» вигорання та втратам життєвих цінностей державним службовцям, які під час воєнного стану теж потерпають від цієї «хвороби». Адже діяльність посадових осіб, які щодня працюють майже в екстремальних умовах (воєнний стан, влаштування та опіка над внутрішньо переміщеними особами, розгляд звернень громадян, надання соціальних послуг пенсіонерам та ін.) повинна бути продуктивною, надійною, без нервово-психічних втрат, а також із високою життєвою позицією професіонала.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефнія С.В. Специфіка професійної діяльності державних службовців, як один із факторів їх професійного вигорання, 2010, сайт. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i9/6.pdf>.
2. Арефнія С.В. Специфіка професійної діяльності державних службовців, як один із чинників їх професійного вигорання. *Актуальні проблеми психології. Зб.наук паць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, Вип.9, Київ, 2013. С. 3–10.
3. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика, Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 240 с.
4. Бабаєв В.М., Пономарьов О.С., Романовський О.Г., Психодіагностика у системі державного управління та місцевого самоврядування, Харків : Видавництво «Фоліо», 2006. 232с.
5. Балакіреєва К.О. Проект Програми розвитку ООН, Профілактика та подолання емоційного та професійного вигорання, сайт. URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>.
6. Бернацька О. Професійне вигорання психологів. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. № 38. С. 22–25.
7. Булатевич Н.М, Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія, Психологія, Педагогіка*, 2005. С. 123–130.
8. Варнава У. Експериментальне дослідження незрілих психологічних захистів особистості. *Наук. записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України* : зб. наук, праць. 2006. Вип. 29. С. 102–106.
9. Главацька О.Л. Професійне самовиховання, як фактор профілактики професійної деформації соціальних працівників, сайт. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/24532>.
10. Горбунова Л.С., Освіта для дорослих: когнітивно-комунікативні стратегії і практики. Дис.докфілос.09.00.10 – філософія освіти науки, Київ, 2005.

11. Дзюба К., Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. 2013. №8.
12. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ: Главник, 2007. 248 с.
13. Зайчикова Т.В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Автореферат дис. канд. психол. наук. Київ, 2005. 22 с.
14. Зелінський С.Е. Теоретико-методологічні засади комплексного оцінювання державних службовців. Київ, 2016. 250 с.
15. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., Технологія профілактики та подолання синдрому професійного вигорання в організаціях. Технології роботи організаційних психологів за наук. ред. Карамушки Л.М. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 264 с.
16. Карчевська О. Вплив емоцій на фізичний стан. Київ: Психолог, 2013. 144 с.
17. Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу представників професії типу у «людина – людина» : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.03 «Психологія праці, інженерна психологія», Київ, 2007. 20 с.
18. Корчемлюк О.С. Професійне вигорання державних службовців. 2014, сайт. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/29647/1/Korchemlyuk%20Olena.pdf>.
19. Круп'як Л. Організація діяльності державного службовця. Організація діяльності державного службовця. Тернопіль : Крок, 2015. 272 с.
20. Лаврова М. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету*. Психологія. 2014. Т. 19. Вип. 2. С. 194–202.
21. Назарук Н. «Згорання» та професійна деформація особистості: порівняльний аналіз. *Зб. наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Плай, 2004. Вип. 9. Ч. I. С. 186–194.
22. Назарук Н.В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя. Автореферат дис. канд. психол. наук. Київ, 2007. 22 с.
23. Назарук Н. Каузально-телеологічний формат профілактики «професійного вигорання» вчителя. *Психологія особистості*. 2012. № 1(3). С. 119–128.

24. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова К.В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навчальний посібник. Київ : Вид-во «Міленіум», 2004. 288 с.
25. Малько Т. Навчимося не горіти. *Психолог*, 2013. С. 123–130.
26. Масляч К. Професійне вигорання: як люди справляються. URL: <http://resources.com.ua/news48034>.
27. Мельман В.О. Психологічні аспекти професійної діяльності державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування, Харківська національна академія сільського господарства. Харків, 2013. 242 с.
28. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник, Житомир: Вид-во ім. І. Франка, 2013. 114 с.
29. Москалець В.П. Загальна психологія : навчальний посібник для студ. психол. і педагог. спеціальн. Львів : Край, 2005. 132 с.
30. Ничта Н.Л., Горбатий А.С. Проблема професійного «вигорання» державних службовців. *Ефективність державного управління*. Збірник наукових праць. 2010. Вип. 24. С. 124–139.
31. Носенко Е.Л., Аршава І.Ф., Кутовий К.П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини. Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2011. 258 с.
32. Олійник О.Л., Шляхи вдосконалення системи професійного розвитку державних службовців. *Стратегія регіонального розвитку: формування та механізм реалізації*: Матеріали щорічної наук.-практ. конф., 31.10.2007. Київ, 2007. С. 223–227.
33. Онуфрієва Л.А. Розвиток професіоналізму майбутніх фахівців соціономічних професій: соціально-психологічний вимір : *монографія*. Київ : Видавець Бихун В.Ю., 2020. 320 с.
34. Пересадін М., Андросов Є. Психологія професійного вигорання. сайт. URL: www.personal.in.ua.

35. Плетка О.Т. Соціально-психологічні особливості професійної діяльності державних, цивільних та муніципальних службовців. сайт. URL: https://stud.com.ua/18849/menedzhment/sotsialno_psihologichni_osoblivosti_profesynoyi_diyalnosti_derzhavnih_tsivilnih_munitsipalnih_sluzhbovts.
36. Сіцінська М.В. Попередження професійної деформації державних службовців в Україні: соціально-психологічні аспекти: автореф. дис.канд. наук із держ. упр. 25.00.03. Київ, 2011. 20 с.
37. Селюк М.М., Селюк О.В., Чабан О.С. 2011. сайт. URL: <https://health-ua.com/a>.
38. Сельє Г. Стресс без дистресса. /Пер. з англ. Москва : Прогресс. 1982. 125 с.
39. Романовська О.В., Набільська Є.М. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» в соціальних працівників. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Політологія. Соціологія. Право. 2011. Вип. 3(11). С. 103–107.
40. Скорик Т.В. Профілактика синдрому «професійного вигорання» соціальних працівників як необхідна умова професійної готовності. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя*. Психолого-педагогічні науки. 2011. №3. С. 98–100.
41. Турова Т.В. Синдром «професійного вигорання» працівників в системі антикризового управління персоналом: аналіз підходів. *Наука й економіка*. 2010. Вип. 1. С. 137–145.
42. Ханіна М.Ю. Теоретико-методологічні засоби дослідження синдрому «професійного вигорання» державних службовців, 2008, сайт. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1231>.
43. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно рейтинговий курс: начальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2005. 86 с.
44. Шнайдер О. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». 2016. Вип. 26. С. 144–148.

45. Штиршов О.М., Ханіна М.Ю. Основні підходи до вивчення феномену «професійного вигорання», Могилянські читання. Київ, 2019. С. 223–229.
46. Юрків Я.І. Синдром «професійного вигорання» соціальних педагогів при роботі з сім'ями розумово відсталих дітей. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2010. № 2. С. 76–82.
47. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: *навчальний посібник*. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
48. Hlavatska O. Specific features of social workers' professional burnout, *Social Work and Education*. 2017. Vol.2, pp. 27–35.
49. Freudenberger, H.J. Staffburn-out. *Journal of Social Issues*, 1974, 30, pp.159–166.
50. Onufriieva L. Emotional Competence and Professional Development of a Future Specialist. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців*, 17 листопада 2022 р. : Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2022. С. 45–48.