

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

Кваліфікаційна робота
(магістра)

з теми: **«ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ
ДІЯЛЬНОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ»**

Виконала: студентка 2 курсу
Ps1-M21z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Подлесна Аліса Едуардівна

Керівник:
Чайковська Оксана Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
загальної та практичної психології

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

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ	9
1.1. Теоретико-методологічні засади дослідження емоцій.....	9
1.2. Емоційне вигорання та емоційна регуляція діяльності педагога.....	21
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ	34
2.1. Методика та організація дослідження.....	34
2.2. Результати емпіричного дослідження.....	40
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ	47
3.1. Обґрунтування програми формування вмінь саморегуляції емоцій у педагогів.....	47
3.2. Зміст та структура програми психологічної корекції та профілактики синдрому емоційного вигорання педагогів	48
3.3. Аналіз результатів апробації програми психологічної корекції та профілактики емоційного вигорання педагогічних працівників.....	65
Висновки до третього розділу.....	69
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний стан вітчизняної освітньої системи характеризується активним упровадженням інноваційних технологій у педагогічний процес. В умовах змін, які відбуваються сьогодні, все більш високі вимоги ставляться не тільки до професійних знань, умінь та навичок педагогічного працівника, але й до рівня його особистісного саморозвитку, його психологічного самопочуття.

За загальним визнанням спеціалістів педагогічна діяльність – це один із видів професійної діяльності, який найбільше деформує особистість людини. Комплекс економічних проблем, що сьогодні склалися (невисока заробітна плата, недостатня технічна забезпеченість тощо), а також соціально-економічних, пов'язаних з падінням престижу педагогічної професії, робить працю вчителя надзвичайно психоемоційно напруженою. Крім того, не секрет, що із збільшенням педагогічного стажу роботи у вчителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я.

Усі ці фактори здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу педагога. У нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми. Ці симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності педагога, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю, відбуваються зміни у мотиваційній сфері педагога і розвивається синдром емоційного вигорання.

Педагогічний працівник є ключовою фігурою системи освіти, його особистість і поведінка здійснюють величезний виховний і психологічний вплив на особистість учня. Від психічного здоров'я педагога значною мірою залежить здоров'я підростаючого покоління, майбутнього України.

Особливістю педагогічної діяльності є висока емоційна напруженість. Численні емоціогенні фактори носять як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Ситуації емоційного перенавантаження, пов'язані з високим рівнем афективної напруженості, дезорганізують педагогічну діяльність, яка належить до складних, творчих видів діяльності. Повторювання ситуацій професійних стресів приводить до виснаження нервової системи педагогів, емоційних зривів, нервово-психічних захворювань. У зв'язку з цим у своїй повсякденній праці педагог постійно стикається з необхідністю керування емоційними станами, що викликає проблему пошуку найбільш ефективних способів емоційної регуляції й саморегуляції вчителя в напружених ситуаціях професійної діяльності.

Крім того, напружені ситуації розглядаються в нашому дослідженні як умова, що дозволяє виявити переважаючі емоційні патерни поведінки вчителя, тому що в звичайних ситуаціях діяльності відмінності в індивідуальних властивостях і характерних станах людини виявляються не так яскраво.

Різноманітні аспекти проблеми емоційної регуляції неодноразово розглядалися багатьма спеціалістами при аналізі теоретико-методологічних основ сфери почуттів людини (В. Вілюнас, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн та ін.), специфіки діяльності (О. Запорожець), спілкування (О. Бодальов, Б. Ломов), потребово-мотиваційної сфери (О. Асмолов, В. Асєєв, Б. Додонов), процесів цілеутворення (Л. Божович, О. Конопкін), мислення (Л. Виготський, Г. Костюк) та інших аспектів психіки.

Достатньо вивчені емпатичні переживання в регуляції педагогічної діяльності; вплив психічних станів на продуктивність діяльності вчителя; проблема емоційної стійкості педагогів; методи регуляції та саморегуляції емоцій у педагогічній діяльності.

Наше дослідження спрямоване на дослідження емоційної саморегуляції діяльності вчителя саме в складних, напружених ситуаціях.

Об'єкт дослідження – емоційна регуляція професійної діяльності вчителя.

Предмет дослідження – особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях; розробити програму розвитку в педагогів умінь емоційної саморегуляції засобами соціально-психологічного тренінгу.

Відповідно до предмета і мети було висунуто **гіпотезу** дослідження про те, що:

- існує зв'язок між особливостями напружених педагогічних ситуацій і характером емоційної регуляції в них діяльності педагогів;
- уміння емоційної саморегуляції як особливого рівня емоційної регуляції можуть бути розвинені засобами соціально-психологічного тренінгу.

Для досягнення мети дослідження було визначено **завдання дослідження**:

1. розкрити психологічний зміст процесу емоційної регуляції діяльності педагога в напружених ситуаціях в контексті різних концептуальних підходів;
2. вивчити зв'язок між особливостями напружених педагогічних ситуацій і характером емоційної регуляції в них діяльності вчителя;
3. дослідити психологічні особливості емоційної регуляції професійної діяльності педагогів в напружених ситуаціях;
4. теоретично обґрунтувати й розробити програму розвитку в педагогів умінь емоційної саморегуляції.

Теоретико-методологічною основою дослідження є: психологічна теорія діяльності (Л. Виготський, Г. Костюк, С. Максименко та ін.); концепції емоцій (біологічна теорія П. Анохіна, інформаційна теорія П. Симонова, теорія диференціальних емоцій К. Ізарда та ін.), а також підходи В. Вілюнаса,

О. Кульчицької, С. Рубінштейна та ін.; положення про єдність емоційно-потребової та пізнавальної сфер особистості (Л. Виготський, С. Рубінштейн); положення про емоції як процеси, що здійснюють регуляцію загальної спрямованості й динаміки поведінки відповідно до особистісного змісту ситуації (О. Запорожець, Л. Виготський, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн); принцип активності суб'єкта в процесі діяльності та спілкування (О. Конопкін, О. Осницький, В. Слободчиков, В. Степанський, В. Татенко та ін.).

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс теоретичних і емпіричних **методів дослідження**: аналіз філософської та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; опитування для виявлення емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях; психодіагностичні методики вивчення індивідуальних особливостей емоційної сфери особистості й емоційної регуляції діяльності; метод експертних оцінок з метою рангування стимульних педагогічних ситуацій за рівнем напруженості; бесіда для доповнення та уточнення даних, отриманих за допомогою інших методів; включене спостереження з метою вивчення психічних явищ, що відбуваються у тренінговій групі; методи математико-статистичної обробки даних.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальну роботу було проведено на базі Балинського ліцею Смотрицької селищної ради Кам'янець-Подільського району Хмельницької області. Дослідженням було охоплено 28 учителів-предметників.

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження полягає в тому, що:

- уточнено зв'язок між властивостями напружених педагогічних ситуацій та характером емоційної регуляції в них діяльності вчителя, що виявляється у зростанні проявів імпульсивного емоційного реагування разом з незначним підвищенням напруженості педагогічних ситуацій та в посиленні станів невизначеності, розгубленості, які гальмують діяльність у напружених

ситуаціях вираженого та високого рівнів; а також наявність інтегральних властивостей емоційної сфери особистості й емоційної регуляції діяльності педагогів, що описують переважні патерни їх емоційного реагування в напружених ситуаціях;

- подальшого розвитку набули положення про роль і місце емоційної регуляції та саморегуляції професійної діяльності педагога з позицій суб'єктного підходу, згідно з яким встановлено, що емоції вчителів у напружених ситуаціях підлягають довільній регуляції і можуть бути відрегульовані відповідно до основної мети педагогічної діяльності;

- удосконалено психотехнології розвитку в педагогів умінь емоційної саморегуляції в умовах використання активних форм навчання, що апелюють до свідомого рівня емоційної регуляції і ґрунтуються на переході вчителя в суб'єктну позицію цілеспрямованої свідомої дії.

Практична значущість роботи полягає в тому, що розроблений і апробований тренінг розвитку вмінь емоційної саморегуляції може бути використаний практичними психологами у сфері освіти, на курсах підвищення кваліфікації вчителів. Результати даного наукового дослідження можуть бути включені в програму курсу «Педагогічна психологія» для здобувачів вищої освіти психологічних спеціальностей.

Апробація та впровадження результатів. Основні результати дослідження доповідались та отримали схвалення на таких міжнародних конференціях: на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (м. Кам'янець-Подільський, 17 листопада 2021 р.); на XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (м. Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2022 р.); на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових

досліджень молодих науковців» (м. Кам'янець-Подільський, 17 листопада 2022 р.);

Публікації. Подлесна А.Е. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2022 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. С.141–143.

Чайковська О.М., Подлесна А.Е. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Актуальні проблеми сучасної психології : перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців: Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції, 17 листопада 2022 р.* / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2022. С.65–69.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи роботи. Структура та обсяг кваліфікаційної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (87 найменувань), додатків. Загальний обсяг становить 127 сторінок, із них 74 – основний текст. Робота містить 5 таблиць.

ВИСНОВКИ

Результати теоретико-емпіричного аналізу особливостей емоційної регуляції у професійній діяльності педагогічних працівників дозволяють зробити такі висновки:

1. Емоційні процеси виконують регулятивно-впливову та керуючу функції в педагогічній діяльності. Особливістю педагогічної діяльності є висока емоційна напруженість, що може впливати на ефективність діяльності як позитивно (стимулююче), так і негативно (гальмує).

2. Напружені ситуації в нашому дослідженні ми розглядаємо як умови, що дозволяють побачити відмінності в індивідуальних якостях педагогів, які в звичайних ситуаціях не актуалізуються і залишаються прихованими, а також характерні стани вчителя в процесі діяльності, що мають в нормальних умовах обмежене значення для пізнання її особливостей. Регулятором діяльності вчителя в напружених ситуаціях і психічних процесів, що беруть участь у цій діяльності, виступають його емоційні переживання. Відмінності форм емоційної поведінки вчителів зумовлені різноманітністю, складністю й предметним змістом системи емоційної регуляції.

3. Конструктивний та деструктивний вплив емоцій на педагогічну діяльність визначається функціонуванням активності вчителя на різних рівнях її детермінації. Реальний педагогічний процес включає в себе, крім специфічно діяльнісної активності учителя, також його поведінкову активність. На поведінковому рівні суб'єктні характеристики педагога залишаються не задіяними, оскільки його активність здійснюється під впливом емоцій як афективних структур минулого досвіду, функціонування яких підпорядковане певним механізмам динаміки внутрішнього психічного життя і котрі регулюють поведінку відповідно до особистісного змісту ситуації для вчителя. З переходом вчителя на діяльнісний рівень, пов'язаний

з цільовою детермінацією власної активності, емоції, що впливають на поведінку, підлягають усвідомленій, довільній регуляції відповідно до основної мети педагогічної діяльності.

4. У напружених педагогічних ситуаціях вчителі переживають здебільшого негативні нерівноважні емоційні стани з підвищеною та зниженою психічною активністю. Існує зв'язок між особливостями напружених педагогічних ситуацій та характером емоційної регуляції в них діяльності педагогів. З ростом напруженості педагогічних ситуацій до вираженого та високого рівнів частота ефективного реагування, необдуманих та імпульсивних дій у педагогів падає внаслідок переживання станів зупинки, перерви в діяльності, через що стає неможливим перехід до її наступного етапу.

5. Серед ситуацій, що викликають емоційну напруженість при взаємодії педагогів з різними учасниками педагогічного процесу, переважають ситуації спілкування вчителя з учнями на уроках, керівництва їх самостійною роботою, організації і проведення навчально-виховних заходів та ін.

6. Вивчення індивідуальних особливостей емоційної сфери особистості й емоційної регуляції діяльності педагогів показало, що значній частині вчителів притаманні висока особистісна тривожність, невротичність, депресивність, дратівливість, емоційна та нервово-психічна нестійкість. Незначна частина вчителів адекватно виражає свої емоційні стани, здатна в процесі спілкування добре регулювати свої емоції й таким чином впливати на поведінку оточуючих, а також здатна глибоко розуміти різноманітні життєві обставини учнів, викликати в них довіру до себе й тим самим впливати на їхню поведінку.

7. Виявлено три інтегральні властивості, що описують можливі патерни емоційної поведінки педагогів у напружених ситуаціях діяльності. Дві з них, що вказують на схильність педагогів до накопичення й

пригнічування внутрішнього напруження або навпаки – на імпульсивно-відкрити, агресивну поведінку, є однаковою мірою непродуктивними в реалізації мети педагогічної діяльності. Третя описує сукупність властивостей, що сприяють адекватному спілкуванню та успішній професійній діяльності, і характеризується продуктивною спрямованістю емоцій.

8. Уміння емоційної саморегуляції представляють собою сформовані якості, розвиток яких може бути досягнутий шляхом застосування активних форм навчання. Соціально-психологічний тренінг розвитку вмінь емоційної саморегуляції є ефективним методом розвитку особливостей емоційної сфери особистості й емоційної регуляції діяльності педагогів, що зумовлюють формування адекватних способів емоційного реагування. Тренінг вирішує наступні завдання: активізація процесу самопізнання вчителями власного внутрішнього світу; досягнення більш високого рівня усвідомлення педагогами свого емоційного потенціалу та особистісного емоційного досвіду інших людей; досягнення емоційного катарсису; усвідомлення вчителями ролі та значення афективної сфери особистості в оптимізації діяльності, спілкування, психічного й фізичного здоров'я педагога та його учнів; розвиток здатності педагогів до емоційного проникнення й відгуку на переживання учнів, колег та інших оточуючих; розширення форм емоційного реагування; розвиток внутрішніх засобів автокорекції, самовідновлення, саморозвитку, самозбагачення й саморегуляції емоційної сфери особистості вчителя.

8. В умовах спеціального активного навчання (шляхом прийомів, спрямованих на отримання знань відносно спектра емоційних станів і вмінь їх словесного позначення; самоаналіз внутрішнього світу, пробудження й розвиток бажаних почуттів і звільнення від небажаних; розвиток експресивних форм поведінки; формування вмінь саморегуляції і саморозвитку емоційної сфери) значно підвищується здатність педагогів

регулювати власні емоції відповідно до мети діяльності й таким чином впливати на поведінку оточуючих людей, адекватність зовнішнього вираження емоційних станів, врівноваженість, а також знижується дратівливість, емоційна лабільність, депресивність, сором'язливість учителів.

9. У роботі наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення проблеми емоційної регуляції педагогічної діяльності як емоційно напруженого, складного, творчого виду діяльності. Установлено зв'язок між особливостями напружених педагогічних ситуацій і характером емоційної регуляції в них діяльності педагога. Виявлено властивості емоційної сфери особистості вчителя й емоційної регуляції в них діяльності педагога. Виявлено властивості емоційної сфери особистості вчителя й емоційної регуляції його діяльності, що складають комплекс стійких індивідуальних особливостей і виявляються в переважних способах емоційного реагування. Розроблено, обгрунтовано та апробовано програму тренінгу розвитку вмінь емоційної саморегуляції, що є ефективним методом розвитку особливостей емоційної сфери особистості й емоційної регуляції діяльності педагогів, які обумовлюють формування адекватних способів емоційного реагування.

10. Проведене дослідження, безумовно, не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективи подальшого дослідження проблеми емоційної регуляції педагогічної діяльності полягають, на наш погляд, у вивченні глибинних механізмів функціонування емоцій в діяльності та поведінці вчителя, а також у вивченні особистісних і діяльнісних факторів переходу педагога на рівень довольної саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефнія С.В. Профілактика та психокорекція професійного вигорання службовців державних органів влади (законодавчої). *Молодий вчений*. Херсон : ТОВ Видавничий дім «Гельветика». 2015. Вип. 6. С. 88–96.
2. Байдик В.В. Соціально-психологічні особливості подолання наслідків професійного стресу у працівників закладів освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.05. Луганськ, 2014. 20 с.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 156 с.
4. Булатевич Н.М. Психічне вигорання у професійній діяльності вчителя: огляд зарубіжних досліджень. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка* ; відп. ред. В.Б. Євтух. Київ, 2003. Вип. 15/16. С. 117–120.
5. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання вчителя: роль індивідуальних й організаційних чинників. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка* ; відп. ред. В.Б. Євтух. Київ, 2005. Вип. 22/23. С. 47–50.
6. Бутиріна М. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 15. С. 265–270.
7. Бринза І.В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Київ, 2000. 16 с.
8. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2001. 19 с.
9. Варій М.Й., Ортинський В.Л. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. для студ. ВНЗ. Київ : Центр навч. літератури, 2009. 376 с.

10. Варбан Є.О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки.* Київ, 2007. № 17 (41), ч. 2. С. 177–182.
11. Васильченко О.М. Ресурсне забезпечення протидії емоційному вигоранню у фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін. психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.* 2016. Т. 7. Вип. 32. С. 46–58.
12. Воляннюк Н.Ю. Психологія професійного становлення тренера : монографія. Луцьк, 2006. 444 с.
13. Грабовець Н.С. До характеристики психологічної проникливості педагогів. *Актуальні проблеми психології : III звітна конф. викл.-студ. складу* : [зб. наук. пр.] Луцьк, 2004. С. 293–298.
14. Грандт В.В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2012. 20 с.
15. Гриньова М.В., Даценко О.А. Подолання синдрому емоційного вигорання вчителя. *Проблеми освіти* : наук.-метод. зб. Київ, 2006. Вип. 49. С. 37–39.
16. Гриньова М.В. Саморегуляція та психічне самовигорання вчителя. *Витоки педагогічної майстерності* : зб. наук. пр. Полтава, 2007. Вип. 3. С. 3–11.
17. Грисенко Н.В. Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті досліджень позитивної психології : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2011. 20 с.
18. Грицук О.В. Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2010. 20 с.

19. Гуманістичний потенціал педагогічної комунікації : наук.-метод. посіб. для вчителів. [за ред. С. О. Мусатова]. Київ : Пед. думка, 2008. 96 с.
20. Єфремова Н.Л., Трушина Т.Д. Стрес у педагогічній діяльності. *Безпека життєдіяльності*. 2012. № 8. С. 2–3.
21. Жукова Л.В., Рудченко Ю.О. Людина як носій емоційного концепту мови. *Нові технології навчання* : наук.-метод. зб.; [редкол.: О.А. Удод [та ін.]. Київ, 2013. Вип. 75. С. 17–20.
22. Жогно Ю.П., Чебикіна Т.Н. Вплив групових методів психокорекції на професійну компетентність вчителя. *Наша школа*. 2009. № 2. С. 3–7.
23. Жогно Ю.П. Вплив емоційного вигорання на професійну компетентність вчителя. *Наука і освіта*, 2008. № 8–9. С. 40–43.
24. Заброцький М. Екопсихологічні аспекти праці вчителя. Еколого-психологічні чинники сучасного способу життя : колект. моногр. / за наук. ред. Ю.М. Швалба. Київ, 2007. С. 162–198.
25. Зайва О.О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2006. 19 с.
26. Зайчикова Т.В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2005. 20 с.
27. Зелінська Я. Особливості психічного вигорання в аспекті професійного стресу. *Соціальна психологія*. 2009. № 6. С. 127–135.
28. Іващенко Н.Н. Бути готовим до уроку психологічно. *Економіка в школах України*. 2009. № 12. С. 29–31.
29. Карамушка Л., Гнускіна Г., Івкін В. Професійне вигорання: зв'язок із «внутрішніми» та «зовнішніми» професійними характеристиками підприємців. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2–3(5–6). 2019. С. 74–80.

30. Кириленко Т.С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка*; відп. ред. В.Б. Євтух. Київ, 2007. Вип. 27/28. С. 30–32.
31. Кириленко Т.С. Суб'єктність емоційних переживань. *Вісник Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка*; відп. ред. В.Б. Євтух. Київ, 2002. Вип. 12/13. С. 35–37.
32. Кириленко Т.С. Теоретичні та емпіричні аспекти вивчення емоційних переживань і станів особистості. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка*; відп. ред. В.Б. Євтух. Київ, 2006. Вип. 24/25. С. 27–29.
33. Кляпець О.Я. Шлюбна залежність як чинник розвитку емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. № 6. 2006. С. 37–39.
34. Кондрацька Л.В. Сімейні конфлікти як фактор емоційного вигорання у підлітків : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 21 с.
35. Кордунова Н.О. Психолого-педагогічний практикум для вчителів. Луцьк : РВВ "Вежа" ВДУ ім. Лесі Українки, 2003. С. 164–174.
36. Корніяшик Л. Психоемоційне здоров'я вчителя. *Сучасна школа України*. 2015. Вип. 11. С. 38–40.
37. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
38. Кочерга О. Розвиток психологічної компетентності вчителя початкової школи. *Рідна школа*. 2013. Вип. 11. С. 52–56.
39. Кузнецов М.А. Емоційне вигорання вчителів: основні закономірності динаміки : монографія. Харків : Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди, 2011. 208 с.

40. Куфлієвський А.С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому «вигорання» серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. кан. психол. наук : 19.00.09 / Харків, 2006. 165 с.
41. Кушнір В. Духовність в особистості вчителя. *Соціальна психологія*. 2007. Вип. 4. С. 124–141.
42. Леонтьев А.А. Психология общения. Москва : Смысл, 2008. 368 с.
43. Льошенко О.А. Психологічні чинники емоційної компетентності осіб з різним рівнем самоактуалізації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2013. 20 с.
44. Максименко С.Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Івано-Франківськ : Центр навч. літ., 2004. 272 с.
45. Малімон Л.Я. Теоретико-методологічні засади дослідження емоцій та емоційності як стійкої інтегральної характеристики індивідуальності. *Актуальні проблеми психології : III звітна конф. виклад.-студ. складу*: зб. наук. пр. Луцьк, 2004. С. 128–135.
46. Манзір О., Немолот С. Психоемоційне здоров'я педагога. Практичне заняття. *Психолог*. 2015. Вип. № 9/10. С. 53–56.
47. Матійків І.М. Емоційна компетентність фахівця професії типу «людина-людина»: результати теоретичного дослідження. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна : зб. наук.; [редкол.: М. Й. Варій та ін.]. Львів, 2011. Вип. 2. С. 109–121.
48. Мельник О. Соціально-психологічні фактори і механізми формування емоційної атмосфери суспільства. *Соціальна психологія*. 2011. Вип. № 3. С. 142–152.
49. Мешко Г.М. Збереження та зміцнення професійного здоров'я вчителів як сучасна теоретична, методологічна й практична проблема.

Науковий вісник Волинського Національного ун-ту ім. Лесі Українки. 2012. №7. С. 91–96.

50. Мудрик А.Б. Психологічні особливості професійної компетентності майбутніх педагогів. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2014. Вип. 23. С. 215–226.

51. Назарук Н.В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя : дис.. канд. психол. наук. 19.00.07 / Івано-Франківськ, 2007. 320 с.

52. Несмашна Г.Є. Психологічний супровід інноваційної діяльності педагогів. *Обдарована дитина*. 2007. № 5. С. 23–31.

53. Організація навчально-виховного процесу (з досвіду роботи вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації) : збірник наукових праць; Хоменко М.П., Дудник Т.П., Дзюба В.І. та ін. Вип. № 10. Київ : РВВ НМЦ Мін-во аграр. політики України, 2007. 256 с.

54. Освітній менеджмент : навчальний посібник / за ред. Л. Даниленко, Л. Карамушки. Київ : Шкільний світ, 2003 . 400 с.

55. Основи психології : підручник / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ : Либідь, 2006. 632 с.

56. Отич О. Особистість і діяльність учителя у вимірах педагогічної естетики. *Рідна школа*. 2011. Вип. 3. С. 21–24.

57. Охременко О.Р. Основні положення психології діяльності в особливих умовах. *Пожезна безпека: теорія і практика*. Вип. № 1. 2008. С. 84–89.

58. Павелків Р.В. Загальна психологія : підруч. для студентів ВНЗ. Київ : [б. в.], 2002. 506 с.

59. Павлюк М.М. Особливості емоційно-ціннісного компонента професійної ідентичності вчителя основної школи. *Вісник національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут"*.

Філософія. Психологія. Педагогіка : [зб. наук. ст.]; [редкол.: Б.В. Новіков (голова) та ін.]. Київ, 2009. Вип. № 3 (27), [ч. 2]. С. 56–60.

60. Пашукова Т.І., Допіра, А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології : посіб. для студ. пед. ун-тів. Київ : Знання, 2000. 204 с.

61. Погрібна А.О. Семінар-тренінг як форма групової психокорекції для вчителів з емоційним вигоранням (на матеріалі педагогів спеціальних шкіл–інтернатів для дітей з вадами інтелекту). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Збірник наукових праць. Харків : НУЦЗУ, 2016. Вип. 20. С. 206–215.

62. Поденко А.В. Організаторські здібності як ресурс копінг-поведінки майбутніх вчителів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 203–210.

63. Радчук Г.К. Становлення асертивності студентів як чинник попередження професійного вигорання у майбутніх фахівців [Електронний 249 ресурс]. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологія. 2016. Вип. 1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1_10.

64. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: [навч.- метод. посіб. для студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації]. Донецьк : Східний видавничий дім, 2015. 164 с.

65. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 720 с.

66. Савчин М.В. Педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2007. 424 с.

67. Симонов П.В. Лекции о работе головного мозга. Москва : Наука, 2001. 245 с.

68. Соловей О.А. Психолінгвістичні особливості усного мовлення особистості в ситуації емоційної напруги. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2014. Вип. 23. С. 276–287.
69. Степаненко Л.В. Особливості прояву дисгармонійних емоційних станів особистості : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2010. 20 с.
70. Степанов О.М. Педагогічна психологія : навч. посіб. : [для студентів ВНЗ]. Київ : Академвидав, 2011. 414 с.
71. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
72. Тищук Л.І. Психологічні чинники запобігання синдрому професійного вигорання педагога дошкільного навчального закладу : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Житомир, 2008. 271 с.
73. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
74. Ульяніч І.В. Психологічні особливості професійного становлення вчителів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип. № 10. С. 14–19.
75. Філіпова І.Ю. Емоційний інтелект керівника: гендерний аспект. *Гендерний портрет Волинської області* : збірник. Луцьк, 2007. С. 171–184.
76. Філіпова І.Ю. Рефлексивні здібності педагога у професійній діяльності. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2011. Вип. 17. С. 249–256.
77. Хлівна О.М. Значення емоційної стійкості для психічного та тілесного здоров'я особистості. *Сучасні проблеми практичної психології у Волинському регіоні* : матеріали VIII наук.-практ. семінару, Луцьк, 24 жовтня 2013 р. Луцьк, 2013. С. 59–61.
78. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості : монографія. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 230 с.

79. Чепелева Н.О. Психологічні особливості емоційного вигорання викладачів вищих навчальних закладів : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2010. 20 с.
80. Чепляка О. Синдром емоційного вигорання: заняття з активізації внутрішніх ресурсів. *Психолог.* №4. 2013. С. 30–32.
81. Чугаєва Н.Ю. Психологічні аспекти педагогічної інтеракції. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка*; відп. ред. В. Б. Євтух. Київ, 2007. Вип. 27/28. С. 109–111.
82. Шахов В.І. Синдром «емоційного вигорання» як механізм психологічного захисту в професійній діяльності педагога. *Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки*; [редкол.: І.О. Смолюк та ін.]. Луцьк, 2010. Вип. № 14. С. 154–159.
83. Ямницький В.М. Типологія життєвих криз дорослого віку в контексті проблеми життєтворчості особистості. *Проблеми сучасної педагогічної освіти.* Вип. № 13. 2007. С. 130–133.
84. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
85. Izard C.E. Forms and functions of emotions: matters of emotions-cognition interactions. *Emotion Review* 14 (3). 2022. P. 217–229.
86. James W., Blandford G., Fouillee A. What is an emotion? The physiology of emotion. 2017. 128 p.
87. Lazarus R.S. Emotions and interpersonal relationships: toward a personcentered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality.* 2006. V. 74. №1. P. 9–43.