

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
завідувач кафедру
Ірина ЧЕРЕЗОВА
«20» листопада 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого рівня
вищої освіти, групи м208-з
Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма:
Психологія тренінгової роботи
ЛЮБІЧЕВА Наталя Олександрівна

Керівник: д. психол. н., професор
Любов СПІВАК
Рецензент: к. психол. н., доцент,
завідувач кафедру психології
Ірина ЧЕРЕЗОВА

Запоріжжя – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	6
1.1. Поняття емоційного вигорання в контексті різноманітних психологічних теорій	6
1.2. Вплив воєнного стану на емоційне вигорання особистості.....	15
1.3. Механізми психологічного захисту та стратегії запобігання емоційному вигоранню особистості в період воєнного стану	24
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	31
2.1. Організація та методи дослідження емоційного вигорання особистості в період воєнного стану	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного вигорання особистості в період воєнного стану	34
2.3. Виявлення впливу інших чинників на емоційне вигорання особистості в період воєнного стану	37
Висновки до другого розділу.....	42
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	44
3.1. Зміст і структура тренінгової програми профілактики та подолання емоційного вигорання особистості в період воєнного стану	44
3.2. Аналіз результатів тренінгу профілактики та подолання емоційного вигорання особистості в період воєнного стану	55
Висновки до третього розділу.....	63
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	70
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Поняття синдрому емоційного вигорання (СЕВ) вперше було введено в психологію в 1974 році американським психіатром Гербертом Фрейденбергером, який систематично описував та аналізував психічний стан своїх колег, а також свої власні емоції та відчуття, які можна було б охарактеризувати словом «вигорання».

Емоційне вигорання може виявитися у будь-якому віці, але, як правило, його розквіт припадає на 35-40 років, тобто на період найбільшої працездатності людини. Імовірність розвитку синдрому багато в чому залежить від того, наскільки робота, що виконується, відповідає інтересам і захопленням людини, наскільки вона комунікабельна і чи є в неї методи розвантаження і зняття стресу після важких робочих днів.

Актуальність обраної теми пов'язана з викликами, що постали перед українським населенням з початком російсько-української війни. Під час повномасштабного вторгнення росії в Україну життя кожної людини характеризується значним фізичним, психологічним та емоційним навантаженням, а також суттєвою зміною ритму життя, а подекуди, навіть і ризиком для життя. Серед безлічі негативних наслідків для психічного здоров'я за таких умов, найбільш значущим стає високий ризик емоційного вигорання.

Цей стан є комплексом симптомів, що виражаються в емоційному виснаженні, деперсоналізації та зниженні професійної ефективності. Вигорання є відповіддю організму на довгий і надмірний стрес.

Розвиток цього феномену особливо характерний для альтруїстичних професій, де домінує турбота про людей (соціальні працівники, лікарі, медичні сестри, вчителі та ін.). Ризик виникнення професійного вигорання нині встановлений у представників приблизно 60 професій та професійних груп типу «людина – людина». Серед професій, у яких синдром професійного вигорання зустрічається найчастіше (від 30% до 90% від числа працюючих),

варто виокремити наступні: лікарі, медсестри, вчителі, психологи, вихователі дитячого садка, соціальні працівники, менеджери, рятувальники, правоохоронці.

Існує гостра необхідність наукового осмислення проблеми як з теоретико-методологічних позицій, так і вивчення практики вирішення даної проблеми. Теоретико-методологічне дослідження передбачає вивчення та диференціацію феномена емоційного вигорання від подібних станів, а також підбір та розробку методик для виявлення та оцінки ступеня виразності вигорання. Як приклади напрямів роботи з вирішення цієї проблеми слід виділити, з одного боку, розробку методик, що дозволяють виявити проблемні зони та ризики професійної діяльності, передумови та перші ознаки вигорання, а, з іншого боку, розробку профілактичних програм та заходів.

Дослідженням даної теми емоційного вигорання займалися вітчизняні та зарубіжні науковці такі як, Бажук О. В., Старовойт О., Знанецька О. М., Юр'єва Л. М., Карамушка Л. М., Марковець О. Л., Чепелєва Н.В., Мирончук Н. М., Брецько І. І., Левченко Ф. Г., Панок В. Г., Романовська Д. Д., Романчук О.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання особистості.

Предмет дослідження – чинники емоційного вигорання особистості в період воєнного стану.

Мета дослідження – теоретично вивчити та емпірично дослідити чинники емоційного вигорання особистості в період воєнного стану; розробити та апробувати тренінгову програму профілактики та подолання емоційного вигорання особистості в період воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети нами було сформовано наступні завдання, а саме:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз літератури з проблеми емоційного вигорання особистості в період воєнного стану.

2) Підібрати методи емпіричного дослідження чинників емоційного вигорання особистості в період воєнного стану.

3) Зробити аналіз та інтерпретацію результатів дослідження чинників емоційного вигорання особистості в період воєнного стану.

4) Розробити та провести тренінг профілактики та подолання емоційного вигорання особистості в період воєнного стану.

Емпірична база дослідження:

Загальна кількість опитаних – 60 осіб.

Методи дослідження. Під час виконання роботи нами були використані методи аналізу, синтезу, абстрагування, індукція, дедукція.

Емпіричні методи: Анкета вигорання Maslach; Методика "Діагностика емоційного вигорання" В.В. Бойко; Методика оцінки тривожності Ч.Д. Спілберга (модифікована); УСК-модифікований варіант методики Дж. Роттера.

Це припущення в нашому дослідженні було верифіковано за допомогою рангової процедури кореляційного аналізу за Спірменом.

Теоретична та практична значимість полягає в тому, що в роботі комплексно проаналізовано наукові дослідження феномену емоційного вигорання; проведено комплексний емпіричний аналіз чинників емоційного вигорання, а також проведено інтерпретацію психологічних показників емоційного вигорання; розроблено дієву та ефективну програму з профілактики та подолання емоційного вигорання.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (61 найменування). Загальний обсяг роботи 88 сторінок. Основний текст викладено на 67 сторінках.

ВИСНОВКИ

Особливого значення набуло дослідження соціально-психологічних факторів, безпосередньо що впливають на розвиток емоційного вигорання, пов'язаного із порушенням вимог до захисту психічного здоров'я.

Вигорання наразі вважається хронічним розладом адаптації і, як правило, виникає, коли людина протягом тривалого часу піддаються впливу різних стресових факторів, емоційних або міжособистісних. В Україні через воєнні дії змінюються умови існування, виникає велика кількість негативних емоцій та травмуючих подій.

Емоційне вигорання як психологічний феномен найчастіше розглядається у контексті здійснення трудової діяльності, під емоційним вигоранням авторами мається на увазі професійне вигорання.

У категоріально-понятійний апарат психологічної науки поняття емоційне вигорання було запроваджено американським психіатром Гербертом Фрейденбергером. Цей термін означав стан емоційного виснаження, яке виявлялося у процесі здійснення працівником трудової діяльності.

Емоційне вигорання у науковій літературі розглядається через призму здійснення діяльності, на думку зарубіжних психологів, емоційне вигорання – це такий стан особистості, який призводить до виснаження, проходить певні фази формування, які неможливо запобігти або скоригувати.

Симптомами синдрому емоційного вигорання є:

1. Соматичні симптоми: постійне безсоння; напружений стан м'язів; підвищений тиск; запаморочення; підвищена стомлюваність; почуття втоми; болючість у ділянці грудної клітини; ниючі болі в серці; порушення серцевих ритмів.

2. Афективні симптоми: дратівливість; вразливість; почуття тривоги; хронічна депресія; фрустрація; агресивність; втрата інтересу до життя та професії; переживання почуття самотності; песимізм; байдужість до оточуючих; почуття безнадійності.

3. Конативні симптоми: зловживання алкоголем, тютюном, ліками та іншими психотропними речовинами; зниження апетиту; гіподинамія.

4. Когнітивні симптоми: зниження розумової працездатності; байдужість до всього нового; втрата творчого стану; прояв нудьги, туги, смутку, апатії.

5. Соціальні симптоми: зниження інтересу до соціального оточення; відчуття самоізоляції; небажання спілкуватися з колегами по роботі; спрощення взаємин як у колективі, і у сім'ї; відчуття нестачі уваги з боку друзів, сім'ї та колег по роботі; зниження інтересу довільного дозвілля та відсутність хобі.

Найважливіше місце у виникненні та розвитку психічного вигорання мають фактори, пов'язані з особливостями умов провадження професійної діяльності (характером та кількісними характеристиками професійного навантаження, роботою в умовах дефіциту часу та необхідності негайного прийняття рішень, тривалістю та характером структурування робочого дня), специфікою змісту професійної праці (ступенем відповідальності, кількістю та глибиною міжособистісних контактів, можливістю самостійного прийняття рішень, наявністю та адекватністю зворотного зв'язку), а також соціально-психологічними факторами (наявністю у виконуваній роботі рольового конфлікту, наявністю та характером соціальної підтримки).

Безпекова ситуація в нашій державі, а саме воєнні дії, які тривають уже майже три роки здійснюють великий вплив на емоційні стани та самопочуття населення. Так, рівень психоемоційного навантаження надзвичайно великий: небезпека обстрілів, втрата житла, часті повітряні тривоги, втрата близьких, безкінечний потік новин з медіа, в основному негативних, збільшується. Населенню стає все важче зберігати рівновагу, складніше дається прийняття рішень, погіршується здатність до критичного оцінювання актуальних виробничих ситуацій.

Робота з профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання може і має проводитися трьома основними шляхами:

- самодопомога (піклування про власне психологічне здоров'я);
- допомога з боку керівництва, оскільки вигоряння кожного працівника впливає на ефективність діяльності організації загалом);
- допомога фахівця (в самій організації або поза нею).

І профілактика, і реабілітація включають такі етапи:

- усвідомлення як самою людиною, так і керівництвом організації ризику чи наявності синдрому емоційного вигоряння;
- формування бажання та мотивації до запобігання або подолання даного синдрому;
- визначення конкретних кроків, спрямованих на запобігання або подолання вигоряння;
- здійснення реальних дій.

За результатами констатуючого експерименту виявлено, що найбільш виражений симптом «емоційне виснаження». Він характеризується почуттям спустошеності, втоми, апатії, байдужості до роботи або навчання та спостерігається у 57% учасників. Це вказує на те, що більше половини опитаних відчувають значні труднощі в емоційній сфері, пов'язані з їх навчанням чи професійною діяльністю або в особистій сфері.

Висока ступінь виразності симптому "деперсоналізація" у 50% учасників. Відсоткове співвідношення за рівнями розподілилося так: високий рівень емоційного вигоряння виражений у 8% (3 чол.); середній рівень мають 55% (35 чол.); низький рівень 37% (22 чол.).

За результатами дослідження рівня емоційного вигоряння симптоми у представлені в такий спосіб: «Напруга» сформована у 43% (21 чол.) це свідчить про те, що половина опитаних відчуває значний рівень стресу у зв'язку з навчально-професійною діяльністю. Деякі респоденти більш чутливі до стресу, ніж інші та їм важче адаптуватися до напружених умов (постійні тривоги, вибухи, невпевненість у майбутньому). «Резистентність» сформована у 78% це свідчить про те, що більше половини опитаних відчувають значне емоційне виснаження; почуваються роздратованими, апатичними,

втомленими; втрачають інтерес до будь-якої діяльності; знижується їх мотивація та продуктивність і їм складно концентруватися на завданнях та приймати рішення. Ці емоції можуть негативно впливати на відносини з оточуючими.

Більшість респондентів проявляється схильність до сприйняття більшості ситуацій як загрозливих (особистісна тривожність) й те водночас, є тенденція гостро реагувати на стресові ситуації (реактивна тривожність).

Отримані результати засвідчили необхідність проведення психокорекційної роботи з учасниками тренінгу з метою подолання емоційного вигорання.

Тренінг з психокорекції емоційного вигорання під час війни у респондентів проходив за наступними напрямками:

- 1) виявлення стресових ситуацій і сприяючої поведінки,
- 2) виявлення дисфункціональних думок і помилкових уявлень і керування ними,
- 3) визначення основних переконань та цінностей,
- 4) боротьба з негативними думками,
- 5) управління стресом,
- 6) управління енергією,
- 7) навички конструктивного спілкування
- 8) характер та сильні сторони.

За підсумками психокорекційної роботи отримано наступні результати:

Показники емоційного виснаження респондентів змінились в сторону зменшення на 10-15 %.

По опитувальнику К. Масlach: високий рівень емоційного вигорання був виражений у 8% (3 чол.), після експерименту у 3%; середній рівень мають 38%, порівняно із 55% до експерименту; низький рівень до експерименту був у 7%, то після дослідження – у 54%.

За результатами «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга після серії тренінгів», у респондентів помірного

рівня ситуативної тривожності (59%). У групі обстеження виявлено незначне переважання низького рівня ситуативної тривожності (50 %).

Так, особистісна тривожність дещо зменшилась (із 60% до 40%), тоді як реактивна тривожність залишилась без змін.

Так показник загальної інтернальності змінився (у показниках вище середнього) на 25%, показник у сфері невдач після експерименту – 54%, в міжособистісних відносинах та відношення до стану здоров'я – по 49% кожен.

Таким чином, проведений комплекс психологічного тренінгу показав свою ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навч.-метод. посіб. / упорядниці: Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Флярковська О. В. Київ: 2023. 149 с.

1. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження індивідуальних особливостей емоційних станів в юнацькому віці: матеріали V Науково-практичної інтернет-конференції Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної практики фахівців в умовах сучасного освітнього простору (26 квітня 2019 р.) URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/333965236.pdf> дата доступу 20.07.2022

2. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання. Київ, Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова 2004. 20 с.

3. Варнавська І.В. Основні фактори формування успішного іміджу викладача. Перспективи та інновації науки. 2023. №7. С.60-70.

4. Васильченко О. М. Застосування структурно-функціонального підходу до аналізу соціальної поведінки особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К.: 2010. Т. 9, випуск 5. С. 103– 14.

5. Васильченко О. М. Свідомий вибір професійної діяльності, як умова досягнення особистісної зрілості / О. М. Васильченко, М. С. Макаренко . Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціальноекономічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет «КРОК», 2022

6. Всесвітня організація охорони здоров'я. Вигорання як «професійний феномен»: Міжнародна класифікація хвороб. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

7. Гавриловська К. Теоретичний аналіз чинників емоційного вигорання вихователів дошкільних навчальних закладів. Прикладні аспекти психології особистісного зростання. Збірник наукових праць студентів та викладачів. Випуск 2. / За ред. Л.П. Журавльової, В.О. Климчука, Ю.Ю. Дем'янчук. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка. 2017. С. 9-12
8. Гаврилькевич В. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. Scientific Journal «Psychology Travelogs», 2023, № 3. С.100-112
9. Говорун М. В. Диференціація понять «професійне вигорання» та «професійна деформація» в діяльності педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів: наук. час. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Корекційна педагогіка та психологія: зб. наук. праць. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. N.19. С. 226–229
10. Грисенко Н. В. Характер зв'язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці / Н. В. Грисенко, К. В. Смоляров. Вісник Дніпропетровського університету. Сер. : Педагогіка і психологія. 2012. Т. 20, вип. 18. С. 65-73
11. Денищук І.П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. Імідж сучасного педагога. 2023, № 2. С. 89-95
12. Дударьов В. В. Форми попередження професійного вигорання соціальних працівників: матеріали доповідей та повідомлень міжнародної науково-практичної конференції «Соціологія та соціальна робота в умовах національних та регіональних викликів» (Ужгород, 27 вересня 2019). С. 29-30
13. Знанецька О. М. Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у медичних працівників / О. М. Знанецька. Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія. 2013. № 19. С. 80-87
14. Каламаж Р. В. Психологія становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів: монографія. Острог: Вид-во НаУОА. 2009. 404 с.

15. Карамушка Л.М. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. Київ:Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
16. Каряка І.В. Психокорекція емоційного вигорання особистості засобами психодрами / І. Каряка. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон, 2019. С. 23-28
17. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с
18. Католик Г. Емоційне вигорання в час війни: pro і contra (психоаналітичний контекст). URL https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/37909/2/MCTD_2022_Katolyk_H-Emotional_burnout_during_11-13.pdf
19. Кернас А. В., Слишинська І. В. Діагностика та корекція професійного вигорання працівників медичної сфери. Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень. Хмельницький. МЦНД. 2023. С. 288-291
20. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л.В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89–92
21. Коновчук Н. С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів / Н. С. Коновчук. Правничий вісник Університету "КРОК". 2012. Вип. 14. С. 91-95.
22. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
23. Кокун О. М., Пішко І. О. , Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с

24. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170с.
25. Колтунович, Т.А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів. (Дис. ... канд. психол. наук). Івано-Франківськ.2016.
26. Коса Т. В. Синдром емоційного вигорання серед медичних працівників. Медсестринство.2019. № 3. С. 39 – 41.
27. Костюк А. В. Психологічні особливості емоційного вигорання оперативних психологів. Дисертація на здобуття вченого ступеня канд. психол. наук 19.00.01 (загальна психологія, історія психології)с.5-15
28. Лотоцька-Голуб Л.Л. Соціально-психологічні чинники резистентності до емоційного вигорання у професійній діяльності лікарів. Дисертація на здобуття науко- вого ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.07 Київ. 2016. 258 с.
29. Марута Н., Попов Д., Хаустова О. та ін. Психосоматичні стани під час війни.Український медичний часопис 2022. № 5 (151) – IX/X. URL: 10.32471/umj.1680-3051.151.233846
30. Марута Н., Чабан О., Каленська Г. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного й психічного здоров'я. Міжнародний неврологічний журнал. 2019. №7.
31. Мащак С.О. Психологічний супровід професійного вигорання спеціалістів it-сфери. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2024. №2. С, 22-25
32. Мерзлякова О.Л. Ціннісно-мотиваційна спрямованість українців у воєнних умовах цифрового суспільства. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737723/1/Merzliakova_VALUE%20MOTIVATIONAL%20ORIENTATIONpdf.pdf

33. «Якщо педагог нещасливий, то він не навчить учнів бути щасливими»: як освітянам боротися з професійним вигоранням. URL: [https://znayshov.com/News/Details/](https://znayshov.com/News/Details/Yak_osvitianam_borotysia_z_profesiinym_vyhoranniam)

Yak_osvitianam_borotysia_z_profesiinym_vyhoranniam

34. Нагоскі, Е., Нагоскі, А. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. (С. Новікова, Пер.). Харків: Книжковий Клуб Сімейного Дозвілля.). 2023

35. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324с.

36. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / загальна редакція: К.Возніцина, Л. Литвиненко. Київ: Друге видання, доповнене,

37. Ніколаєв Л.О. Психологічні чинники емоційного вигоряння практикуючих психологів. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. 2019. С. 73-75.

38. Обираємо професії типу «людина – людина», «людина – знакова система», «людина – художній образ»: навч. посіб. / В.І. Доротюк, В.В. Рогоза та ін. Київ: КОНВІ ПРІНТ, 2019. 112 с. 93.

39. Овсяннікова В. В. Професійні особливості емоційного вигоряння викладача вищого навчального закладу / В. В. Овсяннікова. Вісн. Запорізького нац. ун-ту : зб. наук. праць. 2011. № 2. С. 113–118

40. Овсяннікова В. В. Професійні особливості емоційного вигоряння викладача вищого навчального закладу / В. В. Овсяннікова. Вісн. Запорізького нац. ун-ту : зб. наук. праць. 2011. № 2. С. 113–118

41. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. дис. докт. психол. наук: 19.00.01 . Харків, 2016. 428 с

42. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. дис. докт. психол. наук: 19.00.01 . Харків, 2016. 428 с.

43. Писанко К. В. Взаємозв'язок рис особистості та детермінант прояву синдрому професійного вигорання у юристів. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. Київ, 2010. Т. XII, част. 5. С. 270–277

44. Писанко К. В. Взаємозв'язок рис особистості та детермінант прояву синдрому професійного вигорання у юристів. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. Київ, 2010. Т. XII, част. 5. С. 270–277

45. Рудім Н. С. Специфіка емоційного вигорання медичних працівників в умовах війни. Психологічні читання : зб. матеріалів IX наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.) : у 2-х т. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. соц. та психол., Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2023. Т. 1. С. 173-174.

46. Сахарова К.,О. Виникнення стресу та емоційного вигорання у молоді у воєнний час. Актуальні питання науки, освіти та технологій в умовах сучасних викликів: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Кременчук, 9 травня 2023 р.): у 2 ч. Кременчук: ЦФЕНД, 2023. Ч. 1.С. 38-39.

47. Терзи Е. Корекція та профілактика синдрому емоційного вигорання у лікарів. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія», 2019. № 57. С. 325- 332.

48. Чайковська О. Синдром емоційного вигорання. Львівський центр професійно-технічної освіти державної служби зайнятості. 2019. URL: <https://lcptodcz.lviv.ua/news/14-33-35-07-05-2019/>

49. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. Молодий вчений. Психологічні науки. 2020. № 10 (86). DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-60>.

50. Чеканська Л. М. Емоційне вигорання під час війни та методи саморегуляції особистості. URL: <http://www.soippo.edu.ua/images/Новини/2022/04/27/Емоційне%20вигорання%20під%20час%20війни%20та%20методи%20саморегуляції%20особистості.pdf>
51. Чемодурова Ю. М. Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти. автореф. дис. к.психол.н. 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ. 2019. 21 с.
52. Чемодурова Ю. М. Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти. автореф. дис. к.психол.н. 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ. 2019. 21 с.
53. Cherniss C. Long-term consquences of burnout: An exploratory study. Journal of Organizational Beha-vior. 1992. № 13. 1-11
54. Edmonds M, Manu C, Vas P. The current burden of diabetic foot disease. 72 2021, Feb 8. J Clin Orthop Trauma. 17:88-93. doi: 10.1016..jcot.2021.01.017.
55. Freudenberger. H. Staff Burnout. Journal of Social Issues. 1974 No 30, P.159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
56. Hromtseva O. Notion of professional burnout of medical workers and research of itsphenomenology. European Journal of Management Issues. 2019. Vol. 27, No 3. P. 63–72. URL :<https://doi.org/10.15421/191907>
57. Jalilian M, Ahmadi Sarbarzeh P, Oubari S. Factors Related to Severity of Diabetic Foot Ulcer: A Systematic Review. 2020. Diabetes Metab Syndr Obes.13:1835-1842 <https://doi.org/10.2147/DMSO.S256243>
58. Lysaychuk YU. S., Chetverus R. V., Bondar S. YE., Pavlichenko L. M., Khomut YU. YU., Lisovets V. V. Khirurhichna profilaktyka syndromu diabetychnoyi stopy. 2012. Klinichna endokrynolohiya ta endokrynna khirurhiya. 2 (39):23-25.

59. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Ann Rev Psychol* 2001. No 52.P. 397–422
60. Najafi, B.; Mishra, R. Harnessing Digital Health Technologies to Remotely Manage Diabetic Foot Syndrome: A Narrative Review. 2021. *Medicina*. 57: 377. <https://doi.org/10.3390/medicina57040377>