

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Школьна Яна Валеріївна

УДК 159.944:378.011.3

**Кваліфікаційна робота
Соціально-психологічні чинники професійного вигорання викладачів
закладів вищої освіти**

053 «Психологія»
«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Я. В. Школьна

Науковий керівник (консультант) Апішева Амінет Шабанівна
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
1.1 Психологічні підходи до розуміння поняття професійного вигорання	7
1.2 Чинники професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти.....	11
1.3 Соціально-психологічні чинники професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти.....	18
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	28
2.1 Організація емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти.....	28
2.2 Опис та аналіз результатів.....	39
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	47
3.1 Принципи розроблення та особливості застосування тренінгової програми, спрямованої на подолання емоційного вигорання у викладачів закладів вищої освіти.....	47
3.2 Рекомендації щодо профілактики професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти.....	60
Висновки до розділу 3.....	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	89

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ **«Соціально-психологічні чинники професійного вигорання викладачів** **закладів вищої освіти»**

На сучасних викладачів закладів вищої освіти покладено великий обсяг обов'язків: викладацька діяльність, наукова робота, участь у конференціях, адміністративні завдання, розробка навчальних програм. Це створює значне навантаження та стрес, що може призводити до професійного вигорання.

Зміни в освітніх програмах, інноваційні методи навчання, впровадження інформаційних технологій та дистанційного навчання вимагають від викладачів постійного підвищення кваліфікації та адаптації до нових умов. Це також може бути джерелом стресу та виснаження.

Низька заробітна плата, недостатнє фінансування вищих навчальних закладів, нестабільність економічної ситуації в країні негативно впливають на моральний стан викладачів, збільшуючи ризик вигорання.

Недостатня підтримка з боку адміністрації, відсутність колегіальної взаємодії, конфлікти в колективі можуть суттєво впливати на психологічний стан педагогів, сприяючи вигоранню.

Професійне вигорання викладачів негативно впливає на якість навчального процесу, знижуючи мотивацію до праці, продуктивність, креативність та інноваційність. Це може призвести до зниження рівня навченості студентів та їх мотивації до навчання.

Вивчення соціально-психологічних чинників професійного вигорання необхідне для розробки ефективних методів профілактики та корекції. Це сприятиме зниженню ризику професійного вигорання, покращенню психоемоційного стану викладачів, підвищенню задоволеності роботою та ефективності професійної діяльності.

Професійне вигорання безпосередньо впливає на фізичне та психічне здоров'я викладачів, що призводить до хронічного стресу, депресії, тривожних розладів, соматичних захворювань. Забезпечення психологічного

благополуччя викладачів є важливим завданням для забезпечення здорового та ефективного освітнього середовища.

Дослідження соціально-психологічних чинників професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти має важливе практичне значення для розробки стратегії психологічної підтримки та професійного розвитку викладачів, а також для забезпечення високої якості навчального процесу.

Актуальність дослідження емоційного вигорання у викладачів закладів вищої освіти визначається його соціальною значущістю та широтою охоплення.

У зв'язку з цим велике значення мають дослідження феномена вигорання. Вигорання - це психологічний феномен, що негативно впливає на психологічне здоров'я та працездатність фахівців, які працюють у соціальній сфері.

Проблема "емоційного вигорання" становить не тільки науковий інтерес, а й має велике практичне значення для використання отриманих даних у системі психічного здоров'я, при проведенні психопрофілактичних і психокорекційних заходів зі збереження та зміцнення здоров'я викладачів.

Аналізуючи наукову літературу, можна відзначити, що дослідження проблеми "професійного вигорання" та розробку методів його діагностики здійснювали українські та зарубіжні вчені (К.Маслач, В.Бойко, О.Кушнірук, А.Толстоухова та ін.).

Особливості професійного стресу та окремих симптомів професійного вигорання у викладачів вивчали українські науковці: Н.Грінчук, О.Острроверхова, І.Землянська, О.Балабанова, Л.Карамушка та інші.

Таким чином, соціальна значущість проблеми та недостатня наукова розробленість зумовили вибір теми мого дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники синдрому «професійного вигорання» у викладачів закладів вищої освіти.

Завдання роботи:

1. Розкрити психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» в контексті професійної діяльності викладача.
2. Визначити основні соціально-психологічні чинники емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти.
3. Емпірично дослідити особливості прояву синдрому «професійного вигорання» серед викладачів закладів вищої освіти.
4. Розробити програму та практичні рекомендації щодо профілактики професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти.

Об'єкт дослідження – синдром «професійного вигорання» особистості в контексті професійної діяльності.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники, що впливають на виникнення та розвиток професійного вигорання у викладачів закладів вищої освіти.

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичне значення кваліфікаційної роботи, представлено дані щодо структури й обсягу кваліфікаційної роботи.

У першому розділі **«ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»** Професійне вигорання – це специфічний вид стресу, який виникає внаслідок тривалого емоційно-психологічного напруження на роботі, особливо у сфері, яка передбачає інтенсивне спілкування з іншими людьми. У випадку викладачів закладів вищої освіти професійне вигорання є серйозною проблемою, яка може негативно вплинути як на самих викладачів, так і на якість освітнього процесу.

Основні складові професійного вигорання. *Емоційне виснаження*: відчуття постійної втоми, коли викладач відчуває хронічну втому, незалежно від кількості відпочинку; брак емоційних ресурсів для спілкування зі студентами та колегами; знижена емоційна стабільність, що передбачає

знижену здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. *Деперсоналізація*: негативне ставлення до студентів, коли викладач може ставитися до студентів без індивідуального підходу, цинічно або навіть агресивно; почуття відчуженості, яке характеризується відчуттям віддаленості від колег і студентів, зниженням інтересу до взаємодії; втрата інтересу до роботи, відсутність ентузіазму та мотивації до навчання та дослідження. *Зниження професійних досягнень*: занижена самооцінка, коли викладач відчуває, що його професійні досягнення незначні або недостатньо оцінені; втрата впевненості у власних силах, що характеризується відчуттям невпевненості у виконанні професійних обов'язків; зниження працездатності, коли зусилля на роботі не приносять бажаного результату.

Причинами професійного вигорання викладачів виступають: високі емоційні вимоги при постійній взаємодії з студентами, потреба у підтримці та допомозі; велика кількість адміністративних та педагогічних обов'язків, позааудиторна робота; низький рівень матеріальної винагороди; недостатня підтримка з боку адміністрації, колег або родини; обмежені можливості для кар'єрного росту та професійного розвитку; особистісні фактори, пов'язані з високим рівнем очікувань, прагненням до досконалості (перфекціонізм).

До симптоматики професійного вигорання викладачів відноситься: постійне відчуття втоми і виснаження; втрата інтересу до роботи і зниження мотивації; цинічне або негативне ставлення до студентів і колег; зниження продуктивності та якості навчання; погіршення фізичного самопочуття (головні болі, порушення сну); емоційна нестабільність (дратівливість, тривожність, депресія).

Наслідками професійного вигорання можуть бути: погіршення якості навчального процесу; зниження рівня мотивації та успішності студентів; підвищення ризику виникнення конфліктів в освітньому середовищі; погіршення психологічного та фізичного здоров'я викладача; підвищення рівня плинності кадрів у закладі вищої освіти.

Профілактика та подолання професійного вигорання.

- Підтримання здорового балансу між роботою та особистим життям.
- Постійне професійне зростання: підвищення кваліфікації, участь у семінарах, конференціях.
- Пошук соціальної підтримки: спілкування з колегами, участь у професійних спільнотах.
- Здатність справлятися зі стресом: використання технік релаксації, фізичних вправ.
- Адміністративна підтримка: створення умов для комфортної роботи, визнання досягнень викладачів.
- Психологічний супровід: використання технік релаксації, консультації психологів.

Професійне вигорання – складне та багатогранне явище, яке потребує комплексного підходу до вивчення та вирішення. Важливою є участь як самих викладачів, так і адміністрації закладів вищої освіти у створенні сприятливих умов для роботи та професійного розвитку.

У другому розділі **«ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»** дослідження показало, що значна частина викладачів закладів вищої освіти демонструє високий рівень професійного вигорання. Це проявляється у високих рівнях емоційного виснаження та деперсоналізації, які є основними компонентами вигорання.

Кореляційний аналіз показав сильну негативну кореляцію між емоційною обізнаністю, деперсоналізацією та загальною задоволеністю життям. Водночас аналіз показав позитивну кореляцію між особистими досягненнями та задоволеністю життям. Викладачі, які мають високий рівень професійних досягнень, демонструють вищий рівень задоволеності життям, незалежно від інших аспектів професійної освіти.

Значний вплив на рівень професійного вигорання мають такі соціально-психологічні фактори, як підтримка колег, професійна самореалізація та

робоче середовище. Сприятливе робоче середовище знижує ризик розвитку вигорання серед викладачів.

Для зниження рівня втрати професійної енергії необхідні системні заходи підтримки викладачів, зокрема підвищення кваліфікації, психологічна підтримка та створення сприятливого робочого середовища. Регулярні тренінги з управління стресом і розвитку емоційної компетентності можуть істотно підвищити рівень бадьорості.

Важливо, щоб адміністрація закладів вищої освіти звертала увагу на психологічний стан викладачів та впроваджувала політику щодо зниження стресу на робочому місці. Це може включати проведення регулярних опитувань для визначення рівня задоволеності роботою та вигорання, а також створення програми підтримки для викладачів.

Рекомендується проводити подальші дослідження з більш широкою вибіркою для вивчення динаміки різного професійного розвитку та ефективності заходів щодо його запобігання. Варто також дослідити вплив особливих чинників, таких як навантаження та академічні очікування, на рівень вигорання.

Загалом результати дослідження підкреслюють важливість розуміння та управління соціально-психологічними чинниками, які сприяють професійній розвитку викладачів у закладах вищої освіти.

Реалізація адекватних заходів підтримки та розвитку може суттєво покращити психологічний стан та загальну задоволеність життям викладачів, що в свою чергу позитивно впливає на їх професійну діяльність та якість освіти.

У третьому розділі **«РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»** розробка програми підготовки викладачів закладів вищої освіти була зумовлена необхідністю психологічної підтримки в умовах підвищеного стресу, професійного вигорання. Важливість вирішення цієї проблеми підкреслює зростання кількості викладачів, які стикаються з проблемами психологічного

характеру, що негативно позначається на їх професійній діяльності та загальному самопочутті.

Основна мета розробленої тренінгової програми – психологічна підтримка викладачів через розвиток навичок стрес-менеджменту, емоційної регуляції та комунікативних навичок.

У завдання програми входять: розвиток навичок управління стресом; підвищення рівня емоційної стійкості; удосконалення навичок спілкування та взаємодії з колегами та студентами.

Програма складається з теоретичної та практичної частин, які забезпечують комплексний підхід до вирішення проблем професійного вигорання.

Основні компоненти програми включають: теоретичні знання про стрес, емоційну регуляцію та ефективне спілкування: практичні вправи з техніки дихання, релаксації, уважності, когнітивної реструктуризації, рольових ігор і симуляції; вправи на розвиток емпатії, активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів.

У програмі використовуються методи психологічної підтримки, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ); групові форми роботи. Це дозволяє забезпечити ефективність програми та адаптувати її до потреб викладачів.

Оцінка ефективності тренінгової програми здійснюється шляхом збору відгуків учасників та аналізу їх поведінки та самопочуття після завершення тренінгів. Програма спрямована на покращення здатності викладачів щодо управління стресом, емоційної регуляції та комунікативних навичок.

Для успішного виконання програми навчання рекомендується: регулярно проводити тренінги, залучати кваліфікованих психологів та тренерів, надати учасникам матеріали для самостійної роботи, постійно контролювати та оцінювати ефективність програми.

Розроблена навчальна програма передбачає психологічну підтримку викладачів закладів вищої освіти, сприяє зниженню рівня професійного вигорання, підвищенню емоційної стійкості та комунікативних навичок, що в

цілому позитивно впливає на їхню професійну діяльність та якість життя. Реалізація такої програми може стати важливим кроком на шляху до створення здорового та сприятливого робочого середовища у закладах вищої освіти.

Висновки.

Дослідження соціально-психологічних факторів професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти є надзвичайно актуальним у сучасних умовах. Викладачі, які відчують вигорання, стикаються з серйозними психологічними та фізичними наслідками, які впливають на їх ефективність, задоволеність роботою та загальне самопочуття.

1. У результаті теоретичного дослідження було розкрито психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» в контексті професійної діяльності викладачів. Серйозною проблемою для викладачів закладів вищої освіти є синдром «професійного вигорання». Характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистих досягнень. Психологічні ознаки синдрому включають високий рівень стресу, низьку самооцінку, відчуття безсилля та втрату особистого задоволення від роботи. Контекст професійної діяльності викладача також впливає на розвиток синдрому «професійного вигорання». Велике навантаження, неадекватна оцінка роботи, конфлікти з студентами та колегами можуть поглибити цей стан. Важливість самосвідомості та самопізнання не можна недооцінювати в управлінні вигоранням. Викладачі повинні усвідомлювати власні емоції, стресори та способи їх подолання. Важливість підтримки та самозахисту є важливими для викладачів, які переживають виснаження. Психологічна підтримка, можливість висловити свої емоції та зберегти баланс між роботою та особистим життям є ключовими факторами. Налагодження адекватних механізмів відновлення також є важливим для профілактики та подолання синдрому «професійного вигорання». Це може включати планування відпустки, фізичні вправи, медитацію чи інші форми відпочинку. Постійна саморефлексія та вдосконалення навичок керування стресом є важливими для ефективного керування синдромом вигорання. Викладачі повинні навчитися

визначати власні стресори та конструктивно реагувати на них. Синдром «професійного вигорання» не є обов'язковою складовою професійної діяльності викладача, його можна успішно подолати та запобігти за умови своєчасного втручання та підтримки.

2. Визначено основні соціально-психологічні чинники емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти. Постійні зміни вимог до викладачів, велика кількість обов'язків і брак часу на їх виконання можуть призвести до емоційного вигорання. Відчуття відсутності підтримки з боку керівництва, колег або студентів може посилити відчуття вигорання. Конфлікти зі студентами, колегами чи керівництвом можуть призвести до стресу та емоційного вигорання. Почуття невпевненості у власних здібностях і професійній компетентності може спричинити емоційне вигорання. Відсутність можливості впливати на вирішення проблем в процесі навчання може призвести до відчуття безсилля та емоційного вигорання. Недостатній розвиток необхідних навичок може сприяти емоційному вигоранню викладачів. Недостатнє фінансування, погана інфраструктура чи неадекватні умови праці можуть збільшити ризик емоційного вигорання серед викладачів. Розуміння та усвідомлення цих соціально-психологічних факторів є важливим для подолання та профілактики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти.

3. Емпіричне дослідження особливостей прояву синдрому «професійного вигорання» серед викладачів закладів вищої освіти. Значна кількість викладачів демонструє високий рівень емоційного вигорання, що проявляється у втомі, втраті енергії та емоційній віддаленості від роботи. Відсутність підтримки з боку адміністрації та колег може поглибити почуття виснаження серед викладачів. Постійні вимоги до продуктивності та навантаження можуть сприяти емоційному вигоранню викладачів. Викладачі можуть відчувати безсилля та невпевненість у своїх здібностях і можливостях впливати на навчальний процес. Деякі викладачі можуть негативно сприймати свою професійну діяльність, що може призвести до втрати мотивації та

почуття задоволення від роботи. Розуміння цих особливостей є важливим для розробки програм і стратегій профілактики та подолання емоційного вигорання серед викладачів закладів вищої освіти.

4. З урахуванням психологічних чинників розроблено програму та практичні рекомендації щодо профілактики професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти. Викладачі можуть брати участь у тренінгах і семінарах з інтроспекції та саморефлексії, спрямованих на розуміння власних емоцій, стресорів і стратегій подолання. Навчання таким методам управління стресом, як глибоке дихання, медитація та йога, може допомогти викладачам зменшити стрес і емоційне напруження. Тренінги та семінари з комунікаційних навичок можуть допомогти викладачам брати участь у конструктивному діалозі зі студентами та колегами. Організація регулярних зустрічей у групах для обговорення проблем і обміну досвідом може допомогти викладача зменшити відчуття ізоляції та знайти підтримку серед колег. Надання доступу до психологічної підтримки та консультування для викладачів, які переживають емоційний стрес або виснаження, може бути важливим елементом профілактики та подолання. Сприяння збалансованому графіку роботи, включаючи відпочинок і відновлення, може допомогти викладачам зберегти енергію та підвищити продуктивність. Ці практичні рекомендації можуть бути реалізовані як окремі заходи, так і у вигляді комплексної програми профілактики професійного вигорання серед викладачів закладів вищої освіти. Реалізація такої програми може стати важливим кроком на шляху до створення здорового та сприятливого робочого середовища у закладах вищої освіти.

Здійснене дослідження не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Вирішення поставлених завдань відкрило ще більше питань, які виходять далеко за межі формату кваліфікаційної роботи, що власне, й підкреслює надзвичайну перспективність вивчення соціально-психологічних чинників професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г., Винославська О., Зливков В. Ідентичність викладача вищої школи в контексті ціннісних компонентів його професійної культури *Соціальна психологія*. 2011. № 3. С. 153-162.
2. Бондарчук О. І. Формування психологічної компетентності керівників освітніх організацій в умовах післядипломної педагогічної освіти : наук.-метод. Посібник / редкол.: Бондарчук О. І., Карамушка Л. М., Брюховецька О. В., Вакуліч Т. М., Івкін В. М., Бондарчук О. І. НАН України, ДВНЗ "Університет менеджменту. Освіта. К. : Науковий світ, 2012. 190 с.
3. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних факторів. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка*. Серія соціологія. Психологія. Педагогіка. 2005. Вип. 22-23. С. 47-50.
4. Буряк В. Викладач ВНЗ: вимоги до особистісно-професійних рис. *Вища школа*. 2010. № 3-4. С. 11-35.
5. Вільнікова О.В. Психологічні особливості професійного вигорання викладачів. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Вінниця, 30-31 жовтня, 2020 р.)*, КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти». Вінниця, 2020. С.80-83.
6. Вірна Ж. П. Мотиваційно-змістовна регуляція в професіоналізації психолога: Моногр. Луцьк: «Вежа» РВВ Волинь. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. – 319 с. 25.
7. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*, 2013. № 8. С. 24-25.
8. Морі Є. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. *СУСПІЛЬНЕ НОВИНИ*. URL: https://suspilne.media/7544-emosijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv_vporatisa-z-sindrodom.

9. Євсюков О. Індивідуально-психологічні особливості вчителя: вплив на мотивацію інноваційної діяльності. *Novy kolegium*. 2010. № 6. С. 39-44.
10. Жогно Ю. П. Вплив емоційного вигорання на професійну компетентність педагога. *Наука і освіта*, 2008. № 8-9. С. 53-57.
11. Зайчикова Т.В. Вплив синдрому «емоційного вигорання» на професійний розвиток педагога. *Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології*: Матер. міжнародній науковій конференції, присвяченій 35-річчю науково-педагогічної діяльності академіка С. Д. Максименка (17–18 грудня 2001 р., м. Київ). Т. 4. К.: Міленіум, 2002. С. 131-135.
12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості в кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Розенбаум М., Омельченко О., Греченкова Л., Смирнова О. Індивідуальна оцінка професіоналізму педагогічних працівників у малих групах навчальних закладів. *Вища школа*. 2009. № 9. С. 90-101.
14. Бех І. Д. Теоретико-прикладне значення компетентнісного підходу в педагогіці. *Педагогіка і психологія*. Вісник АПН України. 2009. № 2. С. 27-33.
15. Карамушка Л. М., Ничкало Н. Г. Професійне вигорання у викладачів закладів вищої освіти: теоретичні та прикладні аспекти. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018.
16. Кривенко Л. І. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти. *Наукові записки Національного університету Острозька академія*. Серія "Психологія". 2019, № 9, С. 150-159.
17. Кузьміна І. А. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання викладачів вищих навчальних закладів. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук, Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, 2018.

18. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти здоров'я та подолати стрес. *Психолог*. 2009. № 29-30. С. 365-366.
19. Коновчук Н.С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у керівників. *Юридичний вісник Університету «КРОК»*. 2012. Випуск 14. С. 91-95.
20. Кравченко Д. А. Особливості підготовки сучасного фахівця. 2018. № 4. С. 409–414.
21. Карамушка Л. М. Технології роботи організаційних психологів. Київ: Фірма «ІНКОС». 2005. 366с.
22. Кашлюк, Ю.І. Основні фактори, що впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. том. 34. С.170–186.
23. Казміренко В.П. Соціальна психологія організацій. К.: МЗУУП, 1993. 384 с.
24. Масляч К. Професійне вигорання: як люди справляються: Практикум із соціальної психології. 2001. 432 с.
25. Міщенко М. С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2015. № 1150, випуск 57. С. 30-33.
26. Мирончук Н. М. Педагогічні та психологічні чинники професійного здоров'я викладача вищої школи. *Проблеми виховання: наук. метод. зб.* Інститут модернізації змісту освіти МОН України. К., 2006. Вип. 86. - С. 386-393.
27. Максименко С. Д., Дзюбка Л. В., Капустюк О. М., Куценко-Лада Г. В., Крицька О. М. Психологічні фактори самовизначення особистості в освітньому просторі : монографія / ред.: Максименко С. Д. НАН України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. К., 2013. 399 с.
28. Перегончук Н. В. Тренінгова програма розвитку особистості вчителя в умовах «Професійного вигорання». *Збірник наукових праць КПНУ ім. І.*

- Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАНУ. Україна. Проблеми сучасної психології. 2011. [Вип. 11]. С. 615–624.
29. Фальова О. Є. Психологічні ігри та вправи, що сприяють саморегуляції та самовдосконаленню жінок. *Вісник 67 Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2013 рік. Випуск 46(2). С. 252–261
30. Проценко О. Акмеологічні основи формування професійної компетентності викладача вищого навчального закладу. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*. Серія: Педагогіка. 2011. № 6. С. 295-303
31. Варій М. Й., Ортинський В. Л. Основи психології і педагогіки. підручник. Львів : Львівська політехніка, 2017. 548 с. [ISBN 617-607-983-5](https://doi.org/10.26907/2616-8272.2017.5)
32. Петренко О. В. Психологічні передумови та чинники професійного вигорання викладачів вищих навчальних закладів. *Психологічний часопис*, 2018, № 4, С. 45-53.
33. Авраменко М. Л. Профілактика професійного вигорання соціальних працівників : метод. рек. Всеукр. професійний центр реабілітації інвалідів. Лютіж, 2008. 53 с.
34. Авраменко М. Л. Профілактика професійного вигорання соціальних працівників : метод. Рекомендації. Л., 2008. – 53 с.
35. Пальчевський С. С. Соціальна педагогіка : навч. посібник К., 2005. 560 с.
36. Пелех Н.В. Профілактика та подолання емоційного вигорання» для педагогів [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://romnydzvinochok.com.ua/download/емоційне вигорання» в pedagogiv.docx](http://romnydzvinochok.com.ua/download/емоційне_вигорання_в_pedagogiv.docx).
37. Петрович В. С. Шляхи попередження та подолання професійного вигорання спеціалістів соціально-педагогічної сфери. *Науковий вісник*

- ВНУ імені Лесі Українки. Серія «Педагогічні науки». Луцьк: Ф-т ВНУ імені Лесі Українки, 2011. № 17. С. 130–135.*
38. Савченко О. М. Вивчення професійного вигорання у викладачів: соціально-психологічний аспект. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук, Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, 2019.
39. Скот Д. Конфлікти, методи їх вирішення. Київ, 1991. 57 с.
40. Сергєєва І.В. Індивідуальні особливості емоційної сфери особистості та емоційна регуляція діяльності вчителя. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. пр. наук. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАН України /Ред. С. Д. Максименко. К., 2003. Т.5. Ч. 4. С. 272-282.
41. Редько С. І. До проблеми дослідження синдрому емоційного вигорання керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. Вип.1-2. С. 142–147.
42. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Посібник для студентів вищих навчальних закладів і студентів аспірантури. Освіта. За наук. вид. К.: Міленіум, 2004. 264 с.
43. Сингаївська І. В. Соціально-психологічний тренінг особистісного зростання як метод розвитку життєвої компетентності особистості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. Київ: Контекст, 2000. С. 122–125.
44. Спіціна Л. В. Соціально-психологічні ресурси вищого навчального закладу в забезпеченні якості вищої освіти. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 100-106.
45. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник*

- Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». № 59. С.42–45.*
46. Сингаївська І. В. Аналіз особистісних характеристик учителя як чинника його професійної успішності. *Юридичний вісник Університету «КРОК»*: Збірник наукових праць. 2015. Вип. 21. С. 150-157
47. Карамушка Л. М. Технології роботи організаційних психологів: навчальний посібник. Для науки ред. Карамушки Л.М. К.: Фірма "ІНКОС", 2005. 366 с. URL: <http://www.info-library.com.ua/books-book-148.html>.
48. Токар М. Збереження психологічного здоров'я вчителя. *Психолог*. № 47 (287) 2007.
49. Траверс Т. М. Психологія педагогічної. К. : Науковий світ, 2009. – 269 с.
50. Хоменко-Семенова Л. О. Професійна майстерність викладача вищого технічного навчального закладу. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти: VIII Міжнародна конференція, 20 березня 2020 р.:* тези доп. К., 2020. С.85-86.
51. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
52. Чудаєва Н. В. Емоційний світ людини : навч.-метод. Інструкція. Умань: РВЦ «Софія», 2017. 128 с.
53. Янковська Н. В. Емоційне вигорання вчителя. *Народна освіта*. 2009. № 2. С. 127–137.
54. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. The Society for the Psychological Study of Social Issues. 2014. Volume 30, Issue 1. P. 159-165.
55. Khomenko-Semenova L., Kokarieva A. Analysis of professional motivation and pedagogical skills of teachers. *Danish Scientific Journal*. 2019. No. 28. P. 17-22.
56. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 2015. No. 2. P. 99-113.

57. Maslach C. Historical and conceptual development of burnout. Maslach C., Schaufeli W. B. Professional burnout: Recent developments in the theory and research. Ed. Schaufeli W. B., Maslach C., Marek T. Washington D.C.: Taylor & Francis, 2014. P. 1–16.
58. Maslach S., Schaufeli V., Leiter M. Burnout at work. Annual Review of Psychology. volume.2017, 52: R. 397–422.
59. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour. 2015. No. 2. P. 99-113.
60. Storlie F. Burnout: The elaboration of a concept. Am J Nurs. 2014. December. R. 2108-2111.
61. Synhaivska, I., Schults, E. Social and psychological factors of motivation of professional activity of medical representatives of pharmaceutical companies. 2nd International Conference on Corporation Management. 2022 (Estonia, May 19, 2022).
<https://conf.scnchub.com/index.php/ICCM/ICCM-2022/paper/view/369>
62. Wilmar B. Schaufeli, Esther R. Greenglass Introduction to special issue on burnout and health: Psychology and Health, 2015, vol.16, pp. 501-510.