

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

Нівінська Лідія Анатоліївна

УДК 159.944

Кваліфікаційна робота

**«ПСИХОЛОГІЧНІ КОРДОНИ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ЗАЙНЯТОСТІ»**

053 «Психологія»

«Організаційна 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 _____ Л.А.Нівінська

Науковий керівник СклярOVA Ганна Олександрівна, кандидат
психологічних наук, доцент кафедри психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	Ошибка! Закладка не определена.
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ЗАЙНЯТОСТІ..	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Теоретичний аналіз феномену психологічних кордонів в психологічній науці.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Психологічні особливості роботи працівників сфери зайнятості.	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Феномом психологічного вигорання та його особливості у працівників сфери зайнятості.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.4. Роль професійних кордонів у професійному вигоранні працівників сфери зайнятості.....	Ошибка! Закладка не определена.
Висновки до розділу 1	Ошибка! Закладка не определена.
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ЗАЙНЯТОСТІ, ТА ВПЛИВ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ НА ЦЕЙ ПРОЦЕС	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Організація та методика дослідження психологічних кордонів та професійного вигорання працівників сфери зайнятості	Ошибка! Закладка не определена.
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження зв'язку між наявністю психологічних кордонів та професійним вигоранням працівників сфери зайнятості.....	Ошибка! Закладка не определена.
Висновки до розділу 2	Ошибка! Закладка не определена.
РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ЗАЙНЯТОСТІ, КОРЕКЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ НА РОБОТІ.....	Ошибка! Закладка не определена.
3.1. Тренінгова програма з корекції та розвитку психологічних кордонів	

працівника на роботі **Ошибка! Закладка не определена.**

3.2. Рекомендації щодо запобіганню професійному вигоранню працівників у сфері людина-людина **Ошибка! Закладка не определена.**

Висновки до розділу 3 **Ошибка! Закладка не определена.**

ВИСНОВКИ **Ошибка! Закладка не определена.**

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ **Ошибка! Закладка не определена.**

ДОДАТКИ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

«ПСИХОЛОГІЧНІ КОРДОНИ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ЗАЙНЯТОСТІ»

Актуальність теми. Професійне вигорання постає серйозною проблемою у багатьох сферах, пов'язаних з наданням послуг людям. Особливо гостро це питання торкається працівників центрів зайнятості, адже вони щодня стикаються з величезним психоемоційним навантаженням у своїй роботі – постійно взаємодіють з різними категоріями людей, які зазнають складних життєвих обставин, пов'язаних з безробіттям, та потребують не лише професійної допомоги у працевлаштуванні чи перенавчанні, але й психологічної підтримки.

Довготривалий стрес, хронічна втома та емоційна виснаженість фахівців центрів зайнятості у підсумку призводять до їх професійного «вигорання» - втрати мотивації, зниження ефективності, деперсоналізації щодо клієнтів. Негативні наслідки відбиваються як на якості надання послуг, так і на психічному здоров'ї самих працівників.

Запобігання цьому пов'язане, зокрема, із розвитком психологічних кордонів - здатності до саморегуляції, збереження життєвого балансу між професією і особистим життям, встановлення раціональних меж залучення в роботу. Саме тому комплексне дослідження зв'язку між психологічними

кордонами працівників центрів зайнятості та їх рівнем професійного вигорання є надзвичайно актуальним. Його результати сприятимуть розробці ефективних заходів запобігання та подолання вигорання для цієї категорії фахівців.

За основу дослідження взяті роботи таких авторів, як Х. Маслач, Л. Карамушка, О. Карпенко, С. Максименко, О. Матвієнко, І. Ващенко, І. Галецька, Т. Ронгинська, Г. Фрейденбергер, Ю. Ковровський та інші.

Комплексний підхід та нові акценти у дослідженні відрізняють його від існуючих робіт та розширюють уявлення про зв'язок між психологічними кордонами і вигоранням.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити роль психологічних кордонів у професійному вигоранні працівників сфери зайнятості.

Завдання:

1. Здійснити аналіз психологічних досліджень феномену професійних кордонів та їх зв'язку з професійним вигоранням.
2. Теоретично дослідити особливості професійної діяльності у сфері зайнятості та чинники вигорання фахівців цієї сфери.
3. Емпірично дослідити професійне вигорання працівників центрів зайнятості та зв'язок їх психологічних кордонів з цим процесом.
4. Надати рекомендації для попередження і подолання вигорання для цієї категорії фахівців.

Об'єкт дослідження – професійне вигорання працівників сфери зайнятості.

Предмет дослідження – психологічні кордони як чинник професійного вигорання у сфері зайнятості.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань та досягнення окресленої мети ми використали комплекс методів серед яких: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння з метою розкрити сутність та визначити базові поняття досліджуваної проблеми, емпіричні –

психодіагностичні методики, тестування; методи математичної статистики для кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Для емпіричного дослідження застосовано: методика «Діагностика психологічних меж особистості» (Т. С. Леві), опитувальник «Психологічні кордони» (Е. Гартманна), тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С. К. Нартової-Бочавер), методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко).

Наукова новизна одержаних результатів:

- розроблено програму профілактики та корекції професійного вигорання працівників сфери зайнятості на основі аналізу психологічних кордонів та експериментально доведено її ефективність;

удосконалено:

- методику застосування психологічних тестів та опитувальників для виявлення рівня професійного вигорання та оцінки психологічних кордонів працівників сфери зайнятості;

- підходи до індивідуальної та групової психокорекційної роботи, які включають формування стратегій професійного розвитку та зниження емоційного навантаження;

заснапи подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо проблеми професійного вигорання працівників сфери зайнятості, зокрема, про роль психологічних кордонів у цьому процесі;

У дослідженні комплексно вивчаються різні складові психологічних кордонів та детально аналізується їх вплив на окремі компоненти вигорання – емоційне виснаження, деперсоналізацію, редукцію особистих досягнень у професії. Крім того, у роботі розглядається питання оптимальної гнучкості психологічних кордонів для запобігання вигоранню у сфері зайнятості. Поглиблено вивчаються переваги адаптивних, динамічних кордонів порівняно з жорсткими межами.

Теоретичне значення полягає в розширенні розуміння психологічних кордонів та їх впливу на професійне вигорання. Шляхом аналізу наукових досліджень професійних кордонів та їх зв'язку з вигоранням, а також вивчення особливостей професійної діяльності у сфері зайнятості та факторів вигорання, робота сприятиме поглибленню теоретичних знань у цій області.

Практичне значення дослідження полягає у розробці конкретних стратегій, що можуть бути використані: урядом та керівництвом центрів зайнятості для впровадження політики управління персоналом, спрямованої на підвищення якості робочого життя та запобігання вигоранню серед працівників, а також стати основою для практичного впровадження організаційними психологами нових підходів до управління психологічними кордонами та підтримки працівників у сфері зайнятості.

У першому розділі «Теоретичний аналіз психологічних кордонів працівників сфери зайнятості» проаналізовано основні підходи до вивчення психологічних кордонів працівників соціальної сфери. У розділі були оглянуті та ретельно проаналізовані існуючі теоретичні підходи до вивчення психологічних кордонів. Надано детальний огляд та аналіз наукових робіт як закордонних так і вітчизняних науковців у цій галузі, наведені різні підходи до розуміння психологічних кордонів, їхніх складових та функцій. Детально проаналізовано сутність та функції психологічних кордонів як регулятора взаємодії людини із зовнішнім світом. Розглянуто фізичні, емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти кордонів. Було визначено, що психологічні кордони є комплексним явищем, що охоплює фізичний, емоційний, когнітивний та поведінковий рівні регуляції взаємодії людини із середовищем.

Детально проаналізовано феномен вигорання - його сутність, моделі, прояви та наслідки. Відмічено, що вигорання має трикомпонентну структуру: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистісних досягнень. Це призводить до зниження ефективності та задоволеності працею. Чітко та гнучко регульовані професійні кордони є ключовим елементом профілактики професійного вигорання у працівників сфери зайнятості. Отже, у розділі

ґрунтовно проаналізовано різні аспекти психологічних кордонів та вигорання фахівців центрів зайнятості.

У другому розділі «Емпіричне дослідження професійного вигорання працівників сфери зайнятості, та вплив їх психологічних кордонів на цей процес» висвітлено організаційно-методичні засади емпіричного дослідження професійного вигорання працівників центрів зайнятості та зв'язок їх психологічних кордонів з цим процесом, подано аналіз результатів дослідження. В процесі емпіричного дослідження нами було використано трикомпонентну методику Д. Бойка, яка допомагає виявити синдром професійного вигорання.

Для визначення кордонів було використовувалися наступні методики: методика «Діагностика психологічних меж особистості» (Т.С. Леві); опитувальник «Психологічні кордони» (Е. Гартманна); тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С. К. Нартової-Бочавер). За методикою «Діагностика психологічних меж особистості» (Т.С. Леві) нами з'ясовано, що в даній вибірці високий рівень психологічних меж працівників сфери зайнятості характеризується такими функціями, як непроникна 42,5 %. Середній рівень психологічних меж спостерігається за такими функціями як проникна 100%, вбираюча (42,5%), віддаюча (40%) та спокійно-нейтральна (50%). Низький рівень психологічних меж взагалі відсутній у респондентів даної вибірки. За методикою Е.Гартмана на визначення психологічних меж, ми спостерігаємо значне превалювання «товстих» психологічних меж, а саме 65% опитаних працівників центрів зайнятості, що демонструє вміння відстоювати власні інтереси та в той же час може вказувати на нестачу довіри до соціального середовища, що трактується як негативний аспект.

За допомогою методу описової статистики виокремлено особливості емоційного вигорання, рівні сформованості фаз та симптоми синдрому професійного вигорання.

В результаті аналізу отриманих даних можна зробити висновок, що

відповідно до даної методики у працівників центрів зайнятості у синдромі професійного вигорання домінує фаза «резистенція», для якої характерним аспектом є зменшення соціальних контактів з колегами, звуження професійних обов'язків, розширення сфери економії емоцій, випадки неадекватного емоційного реагування, роздратованість та бажання усамотнитись.

В результаті кореляційного аналізу отримано незначущі з тенденцією до значущих зв'язки між симптомом незадоволеності собою та суверенністю соціальних зв'язків $r = 0,62$, суверенність територій $r = 0,64$; суверенність фізичного тіла $r = 0,61$, а також суверенністю світу речей $r = 0,54$. Було виявлено незначущий з тенденцією до значущого зв'язок між симптомом «загнаність у кут» та наступними параметрами: суверенність соціальних звичок $r = 0,58$; суверенність територій $r = 0,45$; суверенність територій $r = 0,53$; суверенність фізичного тіла $r = 0,76$.

У третьому розділі «Рекомендації щодо профілактики професійного вигорання у працівників сфери зайнятості, корекції та розвитку психологічних кордонів на роботі» запропоновано програму соціально-психологічного тренінгу розвитку психологічних кордонів «Особисті кордони – важливий конструкт життєдіяльності» та розроблено загальні рекомендації щодо запобігання професійному вигоранню працівників у сфері людина-людина.

В апробації даної програми взяли 50% респондентів. Результати апробації програми соціально-психологічного тренінгу доводять її дієвість, оскільки за всіма шкалами опитувальника суверенності кордонів спостерігається збільшення високого й середнього рівня та зменшення низького.

Зміст кваліфікаційної випускної роботи викладено на 81 сторінці, зокрема список використаних джерел із 80 найменувань, розміщений на 8 сторінках. Робота містить 5 таблиць, 1 рисунок, а також 4 додатки, що розміщені на 3 сторінках. Рік виконання кваліфікаційної роботи – 2024 рік

ВИСНОВКИ

У роботі проведено наукову розвідку проблематики психологічних кордонів як меж професійного вигорання працівників сфери зайнятості.

Узагальнення результатів дослідження дає підстави для таких висновків:

1. Розглянуто поняття професійне вигорання. З'ясовано, що це певний стан, за якого працівник втрачає мотивацію та інтерес до своєї роботи через надмірний тиск, перевантаження та відчуття невдачі. На основі досліджень українських та іноземних науковців, серед яких: роботи Л. Карамушка, О. Карпенко, Х. Маслач, С. Максименко, О. Матвієнко, І. Ващенко, І. Галецька, Т. Ронгинська, Г. Фрейденбергер, Ю. Ковровський та інші, проаналізовано психологічні аспекти феномену професійних кордонів та їх зв'язку з професійним вигоранням.

2. Теоретично досліджено особливості професійної діяльності у сфері зайнятості та з'ясовано, що вони можуть стикатися з таким явищем, як синдром «професійного вигорання». На креслену сферу впродовж кількох останніх років було здійснено великий вплив багатьох негативних факторів, з якими потрібно швидко навчитися справлятися та вчасно виявляти симптоми. У фахівців сфери зайнятості, психологічне вигорання виявляється особливо гостро серед працівників, які щоденно стикаються з високим рівнем стресу та емоційним навантаженням. Це може включати, наприклад, соціальних працівників, психотерапевтів, кадровиків, які безпосередньо займаються питаннями працевлаштування та кар'єри.

3. Емпірично досліджено професійне вигорання працівників центрів зайнятості та зв'язок їх психологічних кордонів з цим процесом. Зокрема, за методикою «Діагностика психологічних меж особистості» (Т. С. Леві) нами з'ясовано, що в даній вибірці на високому рівні у більшості опитаних проявляється непроникна межа, яка перешкоджає зовнішнім впливам, якщо ці впливи оцінюються як шкідливі.

За методикою Е.Гартмана на визначення психологічних меж, ми спостерігаємо значне превалювання «товстих», а саме 65% психологічних

меж, що вказує як на позитивний аспект – вміння відстоювати власні інтереси, так і на нестачу довіри до соціуму, що можна трактувати як негативний результат.

За допомогою метода описової статистики нами було виокремлено особливості емоційного вигорання, рівні сформованості фаз та симптоми синдрому професійного вигорання. Було здійснено аналіз відповідно до стажу роботи в центрі зайнятості.

У висновку можна сказати, що найбільш вразливою групою є та, котра має стаж професійної діяльності до 5 років роботи у сфері зайнятості.

Провівши емпіричне дослідження професійного вигорання у працівників сфери зайнятості ми помітили, що досить вираженою у наших респондентів є фаза «Резистенція» та проблеми з напруженістю щодо просування по кар'єрі. Ці два явища тісно взаємопов'язані між собою, оскільки в цій фазі серед симптомати найбільш вираженим є симптом редуції професійних обов'язків. Працівники з яскраво вираженим цим симптомом мають знижену продуктивність, втрачають бажання виконувати конкретну роботу, переживають відчуття невизначеності та тривожності.

Як бачимо, високий рівень психологічних меж працівників сфери зайнятості характеризується такими функціями, як непроникна 42,5 %. Середній рівень психологічних меж спостерігається за такими функціями як проникна 100%, вбираюча (42,5%), віддаюча (40%) та спокійно-нейтральна (50%). Низький рівень психологічних меж взагалі відсутній у респондентів даної вибірки.

В результаті кореляційного аналізу ми отримали превалювання середніх зв'язків, наприклад, між симптомом незадоволеності собою та суверенністю соціальних зв'язків $r = 0,62$, суверенність територій $r = 0,64$; суверенність фізичного тіла $r = 0,61$, а також суверенністю світу речей $r = 0,54$. Також було виявлено середній зв'язок між симптомом «загнаність у кут» та наступними параметрами: суверенність соціальних звичок $r = 0,58$; суверенність територій $r = 0,45$; суверенність територій $r = 0,53$; суверенність фізичного тіла

$r = 0,76$.

4. На основі отриманих даних дослідження нами було створено тренінгову програму корекційного спрямування та розроблено загальні рекомендації для профілактики та подолання професійного вигорання у працівників соціальної сфери. В результаті апробації програми ми спостерігаємо збільшення високого й середнього рівня та зменшення низького.

Ефективними інструментами в боротьбі з професійним вигоранням є налагодження соціальних зв'язків, продуктивний відпочинок, арт-терапевтичні методики, які акумулюють негативну енергію в творчість та допомагають покращити психоемоційний стан. Своєчасне надання ефективної допомоги може зберегти кваліфікованого працівника в організації.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в розробці психокорекційних заходів та загальних рекомендацій щодо протидії емоційного вигорання на робочому місці працівників центрів зайнятості з врахуванням їх індивідуальних особливостей (типи характеру, рівень професійного досвіду, вид зайнятості і т.д.). Заходи мають спрямовуватись на усвідомлення та вчасну ліквідацію симптомів «професійного вигорання»; розвиток навичок самопізнання, що можна досягнути розвиваючи рівень емоційного інтелекту та підвищення ризильєнтності (життєстійкості).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анікеєнко О. В. Професійне вигорання та особистісно-професійний розвиток менеджерів : монографія. Київ, 2021. 270 с.
2. Білера Н.В. Основні напрями профілактики синдрому професійного вигорання у військовослужбовців. *Медицина третього тисячоліття* : матеріали міжвузівської конференції молодих вчених та студентів, Харків : ХНМУ, 22–24 січня 2018 р. С. 285.
3. Бріскіна Ю.М., Подольська Т.О. Ефективність тренінгу оптимізації професійних кордонів для профілактики вигорання у фахівців центру зайнятості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2020. Вип. 45. С. 69-81.
4. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка.* 2005. Вип. 22-23. С. 47-50.
5. Васильченко О.М. Ресурсне забезпечення протидії емоційному вигоранню у фахівців соціономічних професій *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.* 2016. Т. 7, вип. 32. С. 46-58.
6. Емоційне вигорання / Упоряд. В. Дудяк. Київ: Главник, 2007. 128 с. (Серія «Психологічний інструментарій»)
7. Дьоміна Г.А. Психологічні особливості розвитку вольових якостей майбутніх фахівців соціальної сфери. *Вісник інституту розвитку дитини. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія* : Збірник наукових праць. Київ, 2014. Вип. 31, с. 118–123.
8. Дюпон, П. Загальна психологія: підручник / пер. з франц. Вінниця: Нова Книга, 2019. 504 с.
9. Іванова, О. Ф. Вікова психологія : навчальний посібник. Одеса : Одеський

- національний університет імені І. І. Мечникова, 2021. 136 с.
10. Йолтуховська С.Д., Червінська Н.П. Особливості професійних кордонів фахівців центрів зайнятості в роботі з внутрішньо переміщеними особами. *Проблеми політичної психології*. 2021. Вип. 10 (24). С. 253–268.
 11. Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
 12. Карпенко О.Г. Професійне становлення соціального працівника: навчально-методичний посібник / О.Г. Карпенко К.: ДЦССМ, 2004. 164 с.
 13. Карчевська О. Вплив емоцій на фізичний стан здоров'я. *Психолог*. 2013. № 6. С. 12-13.
 14. Коваль Л.М., Солодуха М.К. Специфіка та типологія професійних кордонів фахівців центрів зайнятості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2021. Том V. Випуск 20. С. 71-86.
 15. Корнієнко В.О., Остапчук Л.Р. Гендерні відмінності професійних кордонів працівників центрів зайнятості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2022. Том V. Випуск 21. С. 116-129.
 16. Корольчук, М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ: Фірма. «Інкос», 2002. 272.
 17. Крайг, Дж. Психологія розвитку / Пер. з англ. В.Л. Обухова та ін. Київ: Лібра, 2022. 840 с.
 18. Макаренко, А. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Каравела, 2017. 296 с.
 19. Маруненко І.М., Колеснік Н.В. Гендерні аспекти професійних кордонів менеджерів з персоналу. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2021. Том V. Випуск 19. С. 136-148.
 20. Матвієнко, О. Культура здоров'я персоналу та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання. *Головна медична сестра*. № 6.

2007. 20-23.

21. Жеральдін де Радігес Управління стресом на роботі. пер. Мельник Я. 50Minutes.com, 2023. 27 с.
22. Мирончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Збірник наук.-метод. праць*. Житомир: Вид-во Євенок О.О., 2017. С. 62-67.
23. Мельничук О.Б. Основи психоконсультування та психокорекції Навчальний посібник для студентів подвійних спеціальностей із спеціальністю «Практична психологія» та спеціалізацією «Соціально-психологічна реабілітація». Київ : Каравела, 2015. 390 с.
24. Міллер, А. Когнітивна психологія: основи та приклади: Навч. посіб. Київ: КНТЕУ, 2018. 304 с.
25. Назарук, Н. В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2007. 320 с.
26. Орел В. Е. Феномен «вигорання» у закордонній психології: емпіричні дослідження й перспективи. *Психол. Журнал*. 2001. Т. 22. № 1. С 43-48.
27. Панок В.Г., Рибачук Л.С. Професійні кордони як чинник ефективної діяльності фахівців центрів зайнятості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2022. Том V. Випуск 23. С. 19-29.
28. Паньків В.Г., Романській О.О. Розробка та апробація тренінгу з формування професійних кордонів у фахівців центрів зайнятості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 2. С. 65–78.
29. Петренко, В.Ф. Основи психосемантики: підручник. Київ: Видавець Ешке О.М., 2019. 480 с.
30. Петрунько О.В. Профілактика професійного вигорання учителів державних і приватних загальноосвітніх закладів *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20

листопада 2020 р.). - К.: Університет "КРОК", 2020. - С. 99-102.

31. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання. *Психолог.* 2011. № 14-15. С. 49-54.
32. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: метод. рек. за заг. ред. М. Авраменка. Львів: Всеукр. центр профес. реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.
33. П'янківська Л. В. Психологічна профілактика синдрому «Емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 281 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf> .
34. Савченко Є.Г. Особливості прояву та превенції професійного вигорання у практичних психологів *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали III Міжнародної конференції* (м. Київ, 2-3 грудня 2021 р.). - К.: Університет "КРОК", 2021. URL : <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/872>
35. Саламатіна Є. Профілактика професійного вигорання. *Психолог.* 2013. № 8. С. 26-28.
36. Сахарук Я.І., Мостовий С.П. Особливості професійних кордонів та копінг-стратегій фахівців центрів зайнятості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2019. Том V. Випуск 17. С. 237-250.
37. Скворцова С.О., Малиновська І.М. Професійні кордони як чинник запобігання вигоранню у фахівців центрів зайнятості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2022. Том V. Випуск 20. С. 283-294.
38. Сміт, Дж. Соціальна психологія: Навч. посіб. Київ: Освіта України, 2020. 220 с.
39. Сунім Г. Усе побачиш, коли пригальмуєш. Правила виживання у метушливому світі. Київ: Snowdrop, 2019. 232 с.
40. Шах Е. Ми такі задовбані. Перевірений спосіб подолати вигорання й

відновити енергію. Київ: Yakaboo Publishing, 2021. 360 с.

41. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Технології збереження здоров'я в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи*: зб. Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Полтава, 2019. С. 141-145.
42. Шльонська О.М., Романовська Д.Д. Динаміка професійних кордонів фахівців центрів зайнятості залежно від стажу роботи. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. Том V. Випуск 22. С. 218-230.
43. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посібник. Либідь, 1996. 264 с.
44. Anderson, S. *Abnormal Psychology: Historical and Modern Perspectives*. New York: Worth Publishers, 2020. 512 p.
45. Bauer J., Lemmer G., Woll A. & Mülder S. Torn between work, family and oneself Antecedents and consequences of work-privacy conflict: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 13. 2020.
46. Brode C., Brewster Z., Cohn-Schwartz E., Craig L. & Pugh, A. Flexibility enactment theory: How, when, and why people negotiate flexibility in interactions. *Work and Occupations*, 49(2), 225-264. 2022
47. Chen Z. & Kelly, T. Busted! Five myths about flexible work arrangements. *Journal of Global Mobility*, 3(1), 66-78. 2015.
48. Clark S. C. Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human relations*, 53(6), 747-770. 2000.
49. Delbrouck M. *Le burn-out du soignant: le syndrome d'épuisement professionnel*. Bruxelles: De Boeck. 2006.
50. Demerouti E. et al. The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*. 2001. No 86(3). 499-512.
51. Edelwich J., Brodsky A. *Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions*. New York: Human Sciences Press. 1980.
52. Freudenberger H.J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1974. No 30. Pp.

159-165.

53. Kim S. Blurred work-life boundary and employee outcomes: Supervisor resource or inter-role conflict?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8660. 2020.
54. Kremer I. Flexible work arrangements and work-family conflict: Testing crossover effects among dual-income couples. *Personnel Psychology*, 75(2), 231-256. 2022.
55. Kremer I. & Hofman J. E. The Effect of Organizational Boundaries on Job Stress and Burnout. *Journal of Policy Analysis and Management*. 2019.
56. Lam C. B., McHale S. M. & Crouter A. C. Work-Family Boundary Dynamics Over Time: Implications for Worker Well-Being. *Journal of Marriage and Family*, 83(5), 1548-1568. 2021.
57. Lee, A., Wong, K. *Cross-Cultural Psychology: Contemporary Themes and Perspectives*. Singapore: Wiley, 2022. 385 p.
58. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. *The burnout syndrome*. 1981. Pp. 30-53.
59. Maslach C., Leiter M.P. Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of applied psychology*. 2008. No 93(3). Pp. 498.
60. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016 Jun;15(2):103.
61. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Annual review of psychology*. 2001. No52(1). Pp. 397-422.
62. Matin H. Z., Razavi H. R. & Emamgholizadeh S. Is stress management related to workforce productivity?. *Iranian journal of management studies*, 10(1), 1-19. 2017.
63. Michelle A., Tay L. & Diener E. Needs and subjective well-being around the world. *Journal of personality and social psychology*, 118(2), 314. 2020.
64. Montgomery A., Spânu F., Băban A., Panagopoulou E. Job demands, burnout, and engagement among nurses: A multi-level analysis of ORCAB data investigating associations and predicting patient mortality. *Applied Nursing*

- Research. 2019. No 45. Pp. 20-29.
65. Peterson, A., & Collins, C. (2021). Gender differences in boundary work among recruiters. *Gender, Work & Organization*, 28(4), 1328-1349.
 66. Robinson K. et al. Predictors of burnout among clergy and helpline counsellors: Role conflict and boundaries as risk factors. *Mental Health, Religion & Culture*. 2014. No 17(6). Pp. 574-588.
 67. Rudow B. *Stress and Burnout in the Teaching Profession: European Studies, Issues, and Research Perspectives. Understanding and preventing teacher burnout*. 1999. Pp. 38-58.
 68. Sakhno, S., Burlakova, I., Romanchuk, O. Psychological well-being of healthcare workers during the COVID-19 pandemic in Ukraine. *Healthcare*. 9(3). 2021. P. 30.
 69. Sanders, R. *Child Psychology: Modern Approaches*. London: Sage Publications, 2021. 340 p.
 70. Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C., Jackson S.E. MBI-General Survey. *The Maslach burnout inventory-test manual*. 1996. Pp. 22.
 71. Simonsen M., Lukes R., Koustelios A. & Cottrell, L. Burnout in mental health professionals: a systematic review and meta-analysis of prevalence and determinants. *European Psychiatry*, 64(1), e28. 2021.
 72. Witkowska M., Steuden S. Mental resourcefulness predicted by personality traits as personal factor counteracting results of occupational burnout in a cross-sectional study on nurses. *Psychology*. 2011. No 2(02). Pp. 129.