

УДК 159.942:378 (045)

***Т.О. Ковалькова***

*кандидат педагогічних наук,*

*доцент кафедри психології,*

*Університет економіки та права «КРОК»*

***Т.А. Ковалькова***

*кандидат педагогических наук,*

*доцент кафедры психологии,*

*Университет экономики и права «КРОК»*

***T.O. Kovalkova***

*Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Associate Professor of the department of psychology,*

*«KROK University of Economics and Law»*

**ВИВЧЕННЯ ПЕРЕДУМОВ ТА СИМПТОМІВ  
СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИКЛАДАЧІВ  
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

**ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДПОСЫЛОК И СИМПТОМОВ СИНДРОМА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ**

**THE STUDY OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME'S  
PRECONDITIONS AND SYMPTOMS OF PEDAGOGICAL SPECIALISTS**

*У статті стверджується, що професійна діяльність викладача створює велике навантаження на психіку професіонала. Автором проведений психологічний аналіз поглядів учених на симптоми «синдрому емоційного вигорання» та описано передумови виникнення цього синдрому. На основі*

досліджень сучасних вчених встановлено, що на сьогоднішній день немає єдиного погляду на структуру «синдрому емоційного вигорання».

**Ключові слова:** викладач, емоційна сфера, передумова, професійна діяльність, симптом, синдром емоційного вигорання, стрес.

*В статті утверджується, що професійна діяльність преподавателя создает большую нагрузку на психику профессионала. Автором проведен психологический анализ взглядов ученых на симптомы «синдрома эмоционального выгорания» и описано предпосылки возникновения этого синдрома. На основе исследований современных ученых установлено, что на сегодняшний день нет единого взгляда на структуру «синдрома эмоционального выгорания».*

**Ключевые слова:** преподаватель, эмоциональная сфера, предпосылка, профессиональная деятельность, симптом, синдром эмоционального выгорания, стресс.

*In the article is emphasized that teacher's professional activity puts a heavy load on the psyche of a professional. The author carried out a psychological analysis of scientists' views on the symptoms of "burnout syndrome" and described preconditions of occurrence of this syndrome. On the basis of modern scientific researches, it was established that there is no single view on the structure of "burnout syndrome" nowadays.*

**Keywords:** teacher, emotional sphere, precondition, professional work, symptom, emotional burnout syndrome, stress.

### **Постановка проблеми**

Особливу роль на сучасному етапі для психології як науки, коли різко змінився характер і зміст педагогічної діяльності, набуває проблема вивчення

емоційної сфери педагогічних працівників. Професійна діяльність педагогів є однією з тих, серед яких «синдром емоційного вигорання» є найпоширенішим. Тому надзвичайно важливим є вивчення передумов та симптомів «синдрому емоційного вигорання» у викладачів вищих навчальних закладів. Актуальність вивчення даного синдрому у вітчизняній психології зумовлюється наявністю великої кількості стресорів у педагогічній діяльності, таких як: соціальна оцінка, невизначеність, повсякденна рутинна тощо. Прояви стресу у професійній діяльності викладача є численними та різноманітними, серед них: фрустрація, підвищена тривожність, дратівливість та виснаженість.

У наш час виділяють близько 100 симптомів, так чи інакше пов'язаних із «синдромом емоційного вигорання». Варто відмітити, що умови професійної діяльності можуть спричинити синдром хронічної втоми, що досить часто супроводжує «синдром емоційного вигорання». Розглянемо симптоми синдрому хронічної втоми: зниження працездатності; втома, що прогресує; відсутність фізичної та психічної можливості переносити раніше звичні навантаження; слабкість та біль у м'язах; часті розлади сну; головні болі; надмірна дратівливість; зниження розумової активності та здатності до концентрації уваги. «Синдром емоційного вигорання» є небезпечним завдяки наявності широкого спектру симптомів невротичного та психосоматичного характеру. Саме ці симптоми можуть розвинути у «вигораючого» педагога.

### ***Аналіз останніх досліджень і публікацій***

Педагогічні фахівці працюють у неспокійній, емоційно напруженій атмосфері. За таких умов від них вимагається постійна увага і контроль за взаємодією в системі «викладач-студент». Напруга і стрес спричиняються безліччю чинників, які увесь час накопичуються в різних сферах життєдіяльності фахівця. Якщо педагог реагує адекватно, він більш успішно й ефективно функціонує та підвищує свою впевненість у колективі, однак, дезадаптивні реакції призводять до емоційного вигорання. В той час, коли вимоги переважають над ресурсами, в особистості порушується стан рівноваги.

Безперервне порушення цього стану призводить до виникнення «синдрому емоційного вигорання» фахівців.

Вивченням «синдрому емоційного вигорання» займалися такі вчені як: В. Богуш, В. Бойко, Л. Борисова, Н. Водоп'янова, Д. Гоулд, С. Джексон, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Р. Кепьюто, Л. Китаєв-Смик, М. Лейтер, С. Майер, Л. Малец, О. Марковець, К. Маслач, В. Орел, В. Павленко, Т. Ронгінська, М. Скугаревська, Р. Смирнов, Д. Спаньол, Є. Старченкова, Д. Трунов, Т. Форманюк, В. Шафуелі та ін.

З 1974 року було надруковано більше ніж 2500 статей і книг, які були присвячені вивченню «синдрому емоційного вигорання». Однак на сьогоднішній день немає єдиних поглядів на питання етіопатогенезу вигорання, відсутні єдині діагностичні критерії.

Так як дані наукових досліджень показали, що професійна діяльність викладача зумовлюється наявністю великої кількості стресорів, отже, постала потреба вивчати передумови та симптоми «синдрому емоційного вигорання» у викладачів вищих навчальних закладів.

Не достатньо вирішеними залишаються можливості вивчення і пошуку шляхів подолання емоційного вигорання викладачів.

### ***Формулювання цілей статті***

***Метою*** даної статті є вивчення симптомів та передумов «синдрому емоційного вигорання» викладачів.

Основним **завданням** статті є психологічний аналіз поглядів учених на передумови та симптоми «синдрому емоційного вигорання».

### ***Виклад основного матеріалу дослідження***

Професійна діяльність викладача створює велике навантаження на психіку професіонала, тому що перед педагогом створюються нові й складні термінові завдання, від якості виконання яких залежить весь навчально-виховний процес вищого навчального закладу. Ось чому деякі викладачі

вважають процес навчання стресовим заняттям, що може призвести до апатії, депресії, песимізму, психосоматичних хвороб та навіть емоційного вигорання.

Фахівці, що працюють у сфері «людина-людина» часто відчують на собі прояв «синдрому емоційного вигорання». Цей синдром являє собою набір негативних психологічних переживань, які пов'язані з тривалими й інтенсивними емоційно насиченими та когнітивно складними міжособистісними взаємодіями у вищих навчальних закладах. Тобто основну роль у виникненні синдрому відіграють емоційно напружені стосунки під час педагогічної взаємодії.

Високий рівень педагогічної майстерності, як зазначає Н. Булатевич, протидіє виникненню синдрому вигорання у викладачів та зменшує інтенсивність його прояву. Він вважає, що існує дві групи причин, що викликають емоційне вигорання у педагогів: 1) первинні: індивідуальні причини (соціально-демографічні характеристики, особистісні властивості та сформованість педагогічної майстерності викладача) 2) вторинні: організаційні умови педагогічної діяльності, які є провокуючими й підсилюючими чинниками виникнення та розвитку вигорання педагогів [2, с. 132].

Ми погоджуємося з Н. Олійниковою, яка вважає, що передумовами виникнення «синдрому емоційного вигорання» у педагогів є: наявність організаційних проблем (надзвичайно високе робоче навантаження, недостатня можливість контролювати ситуацію, відсутність організаційної спільності, недостатнє оцінювання, несправедливість, відсутність значимості виконуваної роботи) та особистісних характеристик викладача (низька самооцінка, високий невротизм, тривожність та ін.), що значним чином впливають на розвиток синдрому. Найбільшому ризику виникнення «синдрому емоційного вигорання» підвладні особи, що пред'являють непомірно високі вимоги до себе. На їхню думку, справжній фахівець – це зразок невразливості й досконалості. Особистості, що входять в цю категорію, асоціюють свою працю із призначенням, місією, тому в них стирається межа між роботою й особистим життям [9, с. 6].

Розглянемо основні симптоми зазначеного синдрому.

Проаналізувавши наукові праці, які були присвячені вивченню симптомів емоційного вигорання, та враховуючи дослідження Т. Колтунович [8, с. 39], можна стверджувати, що вчені по-різному характеризують ці симптоми за змістом. Наприклад, існують такі класифікації: Е. Махер і В. Бойко виділили 12 симптомів [14; 3, с. 390-393], Дж. Керролл та У. Уайт – 47 симптомів [12, с. 41-60]; В. Шауфелі та Д. Енцманн – 132 [17, с. 19].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що «синдром емоційного вигорання» – це процес, що розвивається в часі. Отже, проаналізуємо погляди вчених щодо ознак синдрому.

К. Маслач виділяє три ключові ознаки «синдрому емоційного вигорання»:

1) індивідуальна межа, «ліміт» можливостей емоційного «Я» протистояти виснаженню, протидіяти емоційному вигоранню;

2) внутрішній психологічний досвід, що включає відчуття, мотиви, очікування та установки особистості;

3) негативний індивідуальний досвід: дискомфорт, проблеми, дистрес, дисфункції чи їхні негативні наслідки [16, с. 148].

К. Маслач стверджує, що на перших двох стадіях синдрому особистість може відновити свої сили, але, щоб повернутися до нормального життя, їй необхідно навчитися жити по-новому або змінити ситуацію. Людина, що повністю «вигоріла» вже не зміниться, на думку К. Маслач. Отже, ми бачимо важливість пошуку нових альтернативних психологічних чинників, які б допомагали подолати емоційне вигорання педагогів.

К. Маслач і С. Джексон виділяють три ключові ознаки «синдрому емоційного вигорання»:

- граничне виснаження;
- відмежування від людей і роботи;
- відчуття неефективності своїх досягнень [16, с. 148].

К. Маслач визначила головною причиною емоційного вигорання – перевантаження. Вона вважає, що розвитку «синдрому емоційного вигорання» передуює період надмірної активності. Цей період особливо помітний у педагогічних працівників. В цей час фахівець повністю заглиблений роботою,

він відмовляється від потреб, які не пов'язані з професійною діяльністю, і, таким чином, наступає перша ознака «синдрому емоційного вигорання» – виснаження. На першій стадії вигорання людина скаржиться на головні болі, застуду й інші больові відчуття. Граничне виснаження – це відчуття перевантаження та надмірного напруження й вичерпання як емоційних, так і фізичних ресурсів. Це відчуття не проходить навіть після нічного відпочинку, однак ці явища зменшуються, а потім знову відновляються, якщо фахівець повернеться до своєї професійної діяльності.

Другою ознакою «синдрому емоційного вигорання» є особистісна відмежованість. Це явище може проявлятися у педагогів у відсутності хвилювання та позитивного чи негативного емоційного відгуку з будь-якого приводу щодо професійної діяльності. Для другої стадії вигорання характерні два варіанти симптомів, ознаки яких можуть проявлятися в одному з варіантів чи в двох одночасно. У першому варіанті: у викладача може виникнути негативне, цинічне й відособлене ставлення як до колег, так і до студентів; у другому: у фахівця можуть розвинути негативні думки щодо власної особистості через негативні емоції стосовно студентів та колег. Щоб уникнути цих негативних емоцій, педагог начебто «занурюється у себе», він виконує лише мінімальну кількість роботи, і не має бажання ні з ким спілкуватися.

І вирішальною, третьою ознакою синдрому є відчуття втрати своєї ефективності в професійній діяльності. Заключна стадія – це повне вигорання, яке, на думку К. Маслач, буває не часто і проявляється у повній відразі до будь-чого: викладач ображений і на самого себе, і на все людство. Такій людині все життя здається невідвладним, вона не може проявляти ні позитивні, ні негативні емоції, «вигорілий» фахівець не здатний навіть зосередитися на роботі. Це явище є надзвичайно руйнівним для особистості викладача, адже відчуття, коли майже ніщо під час проведення лекційних та семінарських занять не викликає емоційного відгуку, є неприпустимим у педагогічній діяльності. В професійній діяльності спостерігається нестача інтересу до роботи й навчання студентів, інколи їхня присутність є навіть неприємною для «вигорілого» педагога. У людини спостерігається падіння самооцінки із-за

вигорання, викладач не бачить перспектив у своїй роботі, у фахівця знижується задоволення професійною діяльністю та втрачається віра у свої виробничі можливості [7, с. 148].

У 1986 році К. Маслач і С. Джексон виділили наступні ознаки «синдрому емоційного вигорання» [15]:

*Зміни в поведінці.* Викладач часто дивиться на годинник; не бажає виходити на роботу; часто спізнюється; втрачає творчі підходи до навчальної діяльності; працює старанно й довше, ніж зазвичай, однак досягнення стають меншими; усамітнюється й уникає розмови з колегами; збільшує вживання психоактивних речовин (включаючи кофеїн і нікотин); втрачає здатність розважатися і відновлювати своє здоров'я; інколи можливі навіть нещасні випадки.

*Зміни в почуттях.* Втрата почуття гумору або наявність «чорного» гумору; постійне почуття невдачі, провини й самокритики; часте відчуття гніву, образи; підвищена дратівливість, що проявляється на роботі й удома; відчуття, начебто до нього чіпляються; почуття збентеження й байдужості; безсилля; відсутність використання творчої діяльності.

*Зміни в мисленні.* У викладача існують думки про те, щоб залишити роботу; він не здатний до концентрації уваги; має ригідне мислення, не бажає змін; у нього відчувається посилення підозрливості й недовіри; існує цинічне, осудне й негуманне відношення до студентів; проявляється менталітет «жертви»; спостерігається заклопотаність своїми потребами й особистим виживанням.

*Зміни в стані здоров'я.* У такого фахівця наявний порушений сон; часті, незначні недуги; зменшена опірність до інфекційних захворювань; надмірна стомлюваність протягом усього дня; прискорення порушень психічного й соматичного здоров'я.

Розглянемо думки інших відомих науковців щодо прояву «синдрому емоційного вигорання».

На думку Р. Кепьюто і Д. Спаньол, вигорання має три стадії. Людина, що відчуває на собі дію «вигорання» першого рівня, відчуває помірні, недовготривалі й випадкові ознаки цього явища. Ці симптоми виявляються у



легкій формі й виражаються у особистості шляхом розслаблення та створення перерв у робочій діяльності.

Симптоми другої стадії вигорання є більш регулярними, вони більш затяжні й піддаються стабілізації набагато важче. Причому, як зазначають учені, звичайні методи розслаблення є неефективними, наприклад, педагог почуває себе виснаженим навіть після гарного відпочинку у вихідні дні. Для турботи про себе викладачу необхідні додаткові зусилля.

Ознаки й симптоми третьої стадії вигорання є хронічними. Під час даної стадії у викладача можуть розвиватися фізичні (наприклад, виразки) й психосоматичні (депресії) хвороби. Як правило, спроби педагога піклуватися про себе не допомагають, а психологічна чи терапевтична допомога може не давати значного полегшення. Фахівець сумнівається у цінності своєї роботи, правильності вибору професії і проведення життя в цілому.

Відомий учений Л. Китаєв-Смик численні прояви вигорання зводить до трьох типів.

Перший тип – «притухання» емоцій, коли зникає гострота відчуттів і насолода переживань.

Другий тип – виникнення конфліктів із людьми. Спочатку вони приховані. У колі своїх колег «вигораючий» професіонал із зневагою, а то із глузуванням розповідає про деяких своїх студентів. Надалі він починає виявляти ворожість до них. Спочатку він стримує її, а потім йому важко вдається приховати своє роздратування, і, нарешті, відбувається вибух озлобленості. Її жертвою, як правило, стає ні в чому не винний студент, який чекав від викладача отримання знань з свого майбутнього фаху.

Третій тип – найбільш соціально й економічно небезпечний для суспільства. Світ для такої людини є байдужим, відчувається втрата уявлень щодо цінностей життя. Хоча велика кількість методів профілактики вигорання спрямовані на ліквідацію «стресу життя», вони не враховують, що поряд з вигоранням зустрічається і високий ентузіазм у роботі [6, с. 58].

Р. Смирнов, Д. Гоулд виділяють чотири етапи формування синдрому вигорання:

1) Деперсоналізація (втрата своєї індивідуальності). Цей етап характеризується емоційною віддаленістю від колег та уникненням контактів з ними.

2) Недооцінка особистісного внеску. На цьому етапі фахівець відчуває, що більше не допомагає спільній справі, не виконує своїх функціональних обов'язків та не одержує задоволення від роботи.

3) Ізоляція. Вчені виділяють основні ознаки цього етапу: добровільна ізоляція від колег і невиконання доручених справ та обов'язків. Причому виправдання такій стратегії поведінки у фахівця завжди існує.

4) Емоційне й фізичне знесилення. Педагог відчуває, що повністю «зруйнований» як фізично, так і емоційно й не хоче працювати на цьому місці [11].

Г. Робертс класифікує симптоми емоційного вигорання як зміни: в поведінці, мисленні, почуттях та навіть в стані здоров'я [10, с. 42].

До симптомів емоційного вигорання, що виникають першими належать: загальне почуття втоми, ворожість до своєї роботи, загальне відчуття реактивної та особистісної тривожності. Отже, робота стає важчою і менш результативною. Педагог може відчувати емоцію гніву, проявляти дратівливість і бути ніби «розбитим», приділяти багато уваги несуттєвим деталям і бути негативно налаштованою особистістю.

Емоція гніву у крайньому випадку може призвести до розвитку підозрілості. Педагог може думати, що співробітники хочуть його позбутися. Цей стан може посилюватися відчуттям «відсутності залученості» у роботу організації, особливо, якщо раніше викладач брав участь в усіх подіях університету. Причому, людина, що прагне допомогти педагогу здатна викликати в нього лише роздратування.

З огляду на відсутність залученості педагога у роботу підприємства, М. Авраменко виділяє наступні наслідки емоційного вигорання для організації: зменшення задіяності співробітників робочою діяльністю; зниження задоволеності працею; збільшення плинності кадрів; погіршення соціально-психологічного клімату в колективі; збільшення несприятливих фізичних та

психоемоційних симптомів; погіршення якісних і кількісних показників роботи; збільшення компенсацій для забезпечення здоров'я співробітників [1].

Н. Булатевич вважає, що «синдром емоційного вигорання» характеризується вираженим сполученням симптомів дисфункцій в психічній, соматичній і соціальній сферах життя [5, с. 9].

Професор К. Чернісс стверджує, що існує п'ять груп симптомів, які відображають «синдром емоційного вигорання» викладачів [13].

До першої групи належать фізичні симптоми (утома, головний біль, фізичне стомлення, виснаження та ін.); до другої – емоційні симптоми (недостатня кількість емоцій, байдужність, песимізм, цинізм і черствість в особистому житті та професійному середовищі та ін.); до третьої – поведінкові симптоми (байдужність до їжі, робочий час триває більше 45 годин на тиждень, під час професійної діяльності з'являється відчуття втоми й виникає бажання відпочити); до четвертої групи відносяться прояви в інтелектуальному стані педагога (падіння інтересу до нових теорій, ідей та альтернативних підходів у вирішенні проблем стосовно професійної діяльності та ін.); отже, до п'ятої групи належать соціальні симптоми (низька соціальна активність, падіння інтересу до відпочинку й власних хобі, соціальні контакти обмежуються лише роботою, мізерні стосунки з колегами на роботі та в сім'ї тощо).

На сьогоднішній день немає єдиного погляду на структуру «синдрому емоційного вигорання». Аналізуючи дослідження зарубіжних та вітчизняних вчених, ми зробили висновок, що «синдром емоційного вигорання» проявляється як група симптомів, які виникають разом. Однак всі симптоми синдрому не відчуються одночасно, тому що вигорання – це процес індивідуальний.

На думку Л. Борисової, «синдром емоційного вигорання» – це не лише тип реакції на хронічний професійний стрес, під час якого людина дбайливо витрачає свої ресурси, а й психосоматичні чи психопатологічні порушення, що мають негативні наслідки не тільки для здоров'я викладача, це суттєво спотворює професійну діяльність педагога. У педагогічних працівників відчувається хронічна втома, можливе порушення пам'яті, уваги та сну, інколи

трапляється розвиток тривожних чи депресивних розладів, будь-яких залежностей від психоактивних речовин. Як зазначає Л. Борисова, основними соматичними симптомами емоційного вигорання педагогів є: головний біль, гастроінтестинальні (діарея, синдром роздратованого шлунка) і кардіоваскулярні (тахікардія, аритмія, гіпертонія) порушення [4, с. 45-55]. Водночас, на основі аналізу сучасної психологічної літератури, ми можемо стверджувати, що «синдром емоційного вигорання» – це особистісна деформація викладача внаслідок емоційно ускладнених та напружених відносин під час педагогічної взаємодії. Слід зазначити, що наслідки вигорання можуть проявлятися у когнітивних, емоційних чи мотиваційних змінах особистості та навіть психосоматичних порушеннях.

Таким чином, ключовими передумовами «синдрому емоційного вигорання» є: період надмірної активності, негативний індивідуальний досвід, організаційні проблеми та певні особистісні характеристики викладача (низька самооцінка, високий невротизм, тривожність та ін.), що значним чином впливають на розвиток синдрому.

Отже, на основі аналізу досліджень відомих науковців, ми можемо визначити основні симптоми «синдрому емоційного вигорання». Ними є: низька соціальна активність; погіршення відносин з колегами й родичами; негативізм щодо студентів і колег; зловживання кофеїном та девіантною поведінкою (алкоголем, нікотинном); втрата почуття гумору; постійне відчуття провини й невдачі; надмірна дратівливість як на роботі, так і вдома; цинізм і черствість в особистому житті та професійному середовищі; бажання пошуку нової роботи; зростаюча неуважність; порушення сну; байдужність до їжі; зниження резистентності до інфекційних захворювань; підвищена стомлюваність протягом цілого робочого дня.

### *Література*

1. Авраменко М. Л. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери : методичні рекомендації для працівників

соціальної сфери та фахівців центрів професійної реабілітації / М. Л. Авраменко. – Лютіж, 2008. – 53 с.

2. Березовська Л. І. Професійне вигорання працівників сучасних освітніх організацій / Л. І. Березовська // Науковий вісник Мукачівського державного університету. – Серія «Педагогіка та психологія». – Вип. 1 (1). – Мукачево : Мукачівський державний університет, 2015. – С. 130-135.

3. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Информац. издат. дом «Филин», 1996. – 472 с.

4. Борисова Л. Г. Социальное качество профессиональной группы / Л. Г. Борисова. – Новосибирск, 1993. – С. 45-55.

5. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / Н. М. Булатевич. – К., 2004 – 19 с.

6. Грицук О. В. Проблема емоційного вигорання у вчителів / О. В. Грицук // Вісник ХНПУ ім. Г.С.Сковороди. Психологія. – Вип. 13. Частина 1. – Харків : ХНПУ, 2004. – 151 с.

7. Гуревич К. М. Психологическая диагностика: Проблемы и исследования / К. М. Гуревич. – Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1981. – 232 с., ил.

8. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т. А. Колтунович; ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». – Івано-Франківськ, 2016. – 352 с.

9. Олійникова Н. Д. Методичні рекомендації щодо профілактики та зниження шкоди синдрому професійного вигорання у педагогічних працівників: посібник для фахівців психологічної служби, педагогічних працівників. – Первомайськ, 2011. – 52 с.

10. Робертс Г. А. Профилактика выгорания / Г. А. Робертс // Обзор современной психиатрии. – 1998. – № 1. – С. 39–46.

11. Смирнов Р. Основы психологии спорта и физической культуры /

Р. Смирнов, Д. Гоулд. – К. : Олимп. лит., 1998. – С. 40–56.

12. Carroll J. F. X. Theory building : Integrating individual and environmental factors within an ecological framework / J. F. X. Carroll, W. L. White // Job stress and burnout : Research, theory, and intervention perspectives ; ed. by W. S. Pain. – Beverly Hills ; London ; New Dehli, 1982. – P. 41-60.

13. Cherniss, C. Long-term consequences of burnout: An exploratory study / C. Cherniss // J. of Organizational Behaviour. –1992. – V. 13(1). – P. 1–11.

14. Maher E. L. Burnout and commitment : A theoretical alternative / E. L. Maher // Personnel and Guidance Journal. – 1983. – Vol. 61. – P. 390-393.

15. Maslach C. Maslach burnout inventory / C. Maslach, S. Jackson. 2<sup>nd</sup> ed. – Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1986.

16. Maslach C. Yob burnout : how people cope. – W. : Public Wealf, 1978. – 356 p.

17. Schaufeli W. B. The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis / Wilmar Schaufeli, Dirk Enzmann ; ed. by Tom Cox and Amanda Griffiths. – London : Taylor & Francis, 1998. – 220 p.