

UDC (УДК) 159.922.75

**Католик Галина Вікторівна,**

доктор психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри практичної психології  
Львівського державного університету внутрішніх справ  
(Львів, Україна)  
e-mail: katolyk@hotmail.com  
ORCID ID: 0000-0002- 2169-0018

**Ковальчук Лоліта Вадимівна,**

бакалавр психології  
Львівського державного університету внутрішніх справ  
(Львів, Україна)  
e-mail: lolita0008@icloud.com  
ORCID ID: 0000-0002-9942-4334

## **ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ**

**Анотація.** Проаналізовано актуальну проблему психології особистості сучасного світу – дослідження особливостей синдрому емоційного вигорання, яке є поширеним серед професій спрямованості «людина–людина». Вказано, що розвиток цього синдрому притаманний для альтруїстичних професій, де робота з людьми вимагає ресурсу, віддання, емоційного навантаження і особливої уваги. Окреслено та визначено основні симптоми та вияви синдрому емоційного вигорання, розглянуто його моделі та різні теоретичні підходи до його формування. Проаналізовано практичне дослідження особливостей вияву емоційного вигорання у студентської молоді, проведеного за допомогою валідних психодіагностичних методик.

**Ключові поняття:** вигорання, модель, тривожність, емоції, професійна діяльність, деформація, дисфункція, стрес.

**Katolyk Halyna,**

Doctor of Psychology, Associate Professor,  
Head of the Department of Psychology,  
Lviv State University of Internal Affairs  
(Lviv, Ukraine)  
e-mail: katolyk@hotmail.com  
ORCID ID: 0000-0002- 2169-0018

**Kovalchuk Lolita,**

Bachelor of Psychology,  
Lviv State University of Internal Affairs  
(Lviv, Ukraine)  
e-mail: lolita0008@icloud.com  
ORCID ID: 0000-0002-9942-4334

## **FEATURES OF THE BURNOUT SYNDROME AMONG STUDENTS- PSYCHOLOGISTS DURING THE PANDEMIC**

**Abstract.** The article analyzes the current problem of personality psychology of the modern world - the study of the features of the burnout syndrome, which is common among the "man-man" professions. The development of this syndrome is characteristic of altruistic professions, where working with people requires resources, dedication, emotional load and special attention. The main symptoms and manifestations of the burnout syndrome are outlined, its models and various theoretical approaches to its formation are considered. The

article also includes an analysis of a practical study of the features of the manifestation of burnout in student youth, conducted using valid psychodiagnostic techniques.

**Key concepts:** burnout, model, anxiety, emotions, professional activity, deformation, dysfunction, stress.

DOI 10.32518/2617-4162-2021-3-198-205

## Вступ

Загальноприйнятим є трактування синдрому емоційного вигорання як результату інтеграції фізичного, емоційного і когнітивного виснаження або втоми, при якому головним чинником виступає емоційне виснаження. Емоційне вигорання є особливою, притаманною часу, формою професійної та особистісної дезадаптації людини, що призводить до зниження якості роботи, втрати інтересу до неї та до життя загалом і в певних випадках, як вихід, призводить до зміни професії та роду діяльності. Нині воно є причиною низки порушень фізичного і психічного здоров'я. Умови сучасної пандемії COVID-19 актуалізували потребу вивчати та досліджувати синдром емоційного вигорання, розглядаючи усі його причини та сфери вияву, включаючи екзистенційні страхи смерті, що поглиблюють дефіцитарні стани у контексті психічного здоров'я. Вивчення синдрому емоційного вигорання є важливим та особливо актуальним у професіях типу «людина–людина». У цій сфері найчастіше зустрічаються спеціалісти, які відчують та позначають у себе симптоми синдрому емоційного вигорання. Теоретичні та практичні дослідження за цією тематикою активно проводили впродовж останніх років дослідники у різних напрямках науки. Вітчизняні та зарубіжні наукові доробки вивчення синдрому емоційного вигорання представлені у таких дослідженнях: проблеми психологічного благополуччя особистості (К. Маслач, В. В. Бойко), основні симптоми емоційного вигорання (О. А. Башкаева, Д. С. Горбатов, В. Дудяк, Н. А. Ларин, К. Маслач, А. Юдціц), особливості професійного стресу та вияви синдрому емоційного вигорання (В. Вохова, Э. Ф. Зеер, В. Зеньковський, А. Реан, Е. Hartmann, Е. Шамшикова), моделі емоційного вигорання (М. Буріш, Н. Е. Водопьянова, С. Джексон, К. Маслач) [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9]. Так, *метою статті* є теоретичне дослідження та емпіричне обґрунтування особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії.

## 1. Стан досліджень синдрому емоційного вигорання

Сьогодні проблема професійного здоров'я привертає прискіпливу увагу фахівців. Вони досліджують різні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності, безпо-

середньо пов'язані з впливом несприятливих умов праці (перенапруження, перевантаження, психологічні чинники, що травмують тощо) для фізичного і психічного здоров'я особистості [10]. Нині існує кілька моделей синдрому емоційного вигорання, які описують це явище. Наведемо декілька з них.

Однофакторна модель емоційного вигорання (Пайнс, Аронсон). Автори трактують вигорання як стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, що спричинений тривалим перебуванням людини в емоційно стресових ситуаціях. Виснаження є основною причиною (фактором) цього явища, а інші вияви дисгармонії переживань і поведінки вважаються наслідком. Відповідно до цієї моделі, ризик емоційного вигорання загрожує не лише представникам соціальних професій.

Двофакторна модель (Д. Дирендонк, В. Шауфелі, Х. Сіксма). Синдром вигорання зводиться до двовимірної конструкції емоційного виснаження та знеособлення. Перший компонент, званий «афективним», відноситься до сфери скарг людей на їхнє здоров'я, фізичне самопочуття, нервову напругу, емоційне виснаження. Другий – знеособлення – виявляється у зміні ставлення або до інших людей (у лікарських професіях до пацієнтів), або до себе. Його називають «установчим».

Трифакторна модель (К. Маслач та С. Джексон). Відповідно до цієї моделі, синдром психічного вигорання – це тривимірна конструкція, що включає емоційне виснаження, знеособлення та зниження особистих досягнень. Емоційне виснаження розглядається як головний компонент емоційного вигорання і виявляється у зниженому емоційному тлі, байдужості чи емоційному перенасиченні.

Другий компонент (деперсоналізація) впливає на деформацію відносин з іншими людьми. У деяких випадках це може бути збільшення залежності від інших. В інших простежується зростання негативізму, цинізму ставлення та почуттів до реципієнтів: пацієнтів, клієнтів.

Третя складова емоційного вигорання – зниження особистих досягнень – може виявлятися або у схильності негативно оцінювати себе, недооцінювати свої професійні досягнення та успіхи, негативізмі щодо службових достоїнств та можливостей або використанні власної гідності, обмеження своїх можливостей, обов'язків стововно інших.

Чотирифакторна модель (Ферт, Мімс). У цій моделі вигорання один із його елементів (емоційне виснаження, знеособлення або зниження особистих досягнень) розділений на два окремі фактори. Наприклад, знеособлення асоціюється, відповідно, з роботою та з реципієнтами. Моделі процесів емоційного вигорання розглядають вигорання як динамічний процес, який розвивається з часом і має певні фази чи стадії. Процесуальні моделі розглядають динаміку розвитку вигорання як процес наростаючого емоційного виснаження, внаслідок чого виникають негативні установки щодо суб'єктів професійної діяльності. Фахівець, що піддається вигоранню, намагається створити емоційну дистанцію у стосунках як спосіб подолання виснаження. Паралельно розвивається негативне ставлення до власних професійних досягнень (зниження професійних досягнень).

Відповідно до моделі М. Буріша – розвиток синдрому емоційного вигорання проходить низку стадій: є значні енергетичні витрати, пізніше виникає почуття втоми, яке змінюється розчаруванням та зниженням інтересу до своєї діяльності.

Ю. А. Юдціч виділяє такі, на його думку, основні симптоми емоційного вигорання: втома; виснаження (після активної професійної діяльності); психосоматичні проблеми (коливання артеріального тиску, головні болі, захворювання органів травлення та серцево-судинної системи, неврологічні розлади), безсоння [11, с. 76]. Негативне ставлення до клієнтів; негативне ставлення до виконуваної діяльності; стереотипність особистісного ставлення; стандартизація спілкування, діяльності, прийняття готових форм знань; звуження репертуару робочих дій; жорсткість розумових операцій; агресивні тенденції (гнів і дратівливість щодо колег та клієнтів); функціональне, негативне ставлення до себе; тривожні стани; песимістичний настрій, депресія, відчуття безплзності подій; почуття провини.

Дослідниця С. Філіна, працюючи з викладачами та керівниками освіти, спеціалістами служби зайнятості, системи соціального забезпечення та охорони здоров'я, виділяє три основні стадії синдрому.

Перший етап – на рівні виконання функцій, довільної поведінки: забуття деяких моментів, розмова повсякденною мовою, втрати пам'яті (наприклад, внесення необхідних записів у документацію), збої у виконанні будь-яких рухових дій тощо. Зазвичай мало хто звертає увагу на ці початкові симптоми, жартома називаючи це «діво́ча пам'ять» або «склероз».

Залежно від характеру діяльності, величини нервово-психічного стресу та рис особи-

стості фахівця, перший етап може сформуватися протягом трьох–п'яти років [9, с. 179].

На другому етапі простежується зниження інтересу до роботи, потреби у спілкуванні (зокрема вдома, з друзями): «Я не хочу бачити» тих, з ким фахівець спілкується у професійній діяльності (школярі, пацієнти, клієнти), «у четвер відчуття, що вже п'ятниця», «тиждень триває вічно», збільшення апатії до кінця тижня, поява стійких соматичних симптомів (нестача сил, енергії, особливо до кінця тижня, головний біль вечорами, «мертвий сон, не сниться», збільшення кількості простудних захворювань) підвищена дратівливість, людина «заводиться», як то кажуть, з півоберту, хоча такого раніше ніхто не помічав. Час формування цього етапу становить в середньому від п'яти до п'ятнадцяти років.

Третій етап – це власне особисте вигорання. Для нього властива повна втрата інтересу до роботи та життя взагалі, емоційна байдужість, тупість, відчуття постійної нестачі сил. Людина шукає самотності. На цьому етапі їй набагато приємніше спілкуватися з тваринами та природою, ніж з людьми. Він може формуватися від десяти до двадцяти років [13, с. 54].

Зважаючи на подані наукові дані та стан суспільства і цивілізації загалом з огляду на численну смертність від COVID-19 та супутні захворювання, суттєве збільшення навантаження на фахівців у сфері «людина–людина», відсутність стабільності у діяльності та навчанні, зміни екзистенції буття, наростання колективної та індивідуальної тривоги, ми з'ясуємо особливості емоційного вигорання в студентів-психологів у час пандемії COVID-19.

## 2. Особливості емоційного вигорання у професійній та навчальній діяльності

Професійний стрес – це багатоплановий феномен, сукупність фізіологічних і психологічних реакцій суб'єктів трудових відносин на складну професійну ситуацію [10, с. 104].

Швидкість і характер розвитку синдрому вигорання залежить від особистісних і організаційних факторів стресу. Залежно від обсягу тієї чи іншої складової процесу, відрізнятиметься і динаміка розвитку синдрому. Професійне вигорання є негативним явищем, яке завжди послаблює професійну діяльність людини.

Виникнення стресу зумовлює не тільки мінливість навколишнього середовища, а й індивідуально-психологічні особливості [11; 14]. Професійний стрес впливає на загальну стабільність організації та на рівень її «людських ресурсів». Дуже виразно вплив стресів ми можемо побачити у педагогічній діяльності, де у працівника

є перенасиченість стресовими факторами і завданнями: надмірна відповідальність, підвищена емоційна напруженість, недостатня оцінка соціумом тощо. Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є синдром професійного вигорання [11, с. 99].

Спеціалісти багатьох професій ризикують відчути на собі синдром емоційного вигорання. Наприклад, це явище є поширеним серед викладачів ЗВО. Їхня діяльність є багатоаспектною та складною за своїм змістом і формою. Від викладачів, зокрема психологічних інституцій, вимагають не тільки викладання власне навчального предмета, а ще й розуміння, емпатії, спостережливості, постійного зворотнього зв'язку, взаєморозуміння зі студентами і колегами й також постійної наукової роботи та її промоції через наукові публікації різного змісту та обсягу, стажування, підвищення якості професійної майстерності та практичних навиків [15, с. 214].

Проте важливо зауважити, що синдром емоційного вигорання може виявлятися і під час професійної діяльності, і під час навчальної з певного професійного напрямку, саме тому обрана тема дослідження емоційного вигорання у студентів-психологів під час пандемії є актуальною та специфічною з огляду на умови життєдіяльності.

Досліджуючи цю проблему, науковці дійшли висновку, що найбільш важливу роль у процесі професійного вигорання відіграють три основні фактори: особистісний, рольовий і організаційний [16, с. 159].

Дослідники Фрейленберг, Е. Махер у своїх працях зазначають, що вплив особистісного фактора на розвиток синдрому вигорання пов'язаний з такими рисами характеру: співчутливість, гуманність, захопленість, ідеалістичність, інтровертованість, низький рівень емпатії, схильність до авторитаризму, відсутність самостійності.

До чинників щодо розвитку синдрому вигорання на організаційному рівні відносять: складну за змістом, проте недостатньо організовану роботу; відсутність достойної оцінки роботи; невідповідність стилю керівництва та змісту роботи; невизначеність функціональних обов'язків та недостатній рівень відповідальності; неможливість особистісного зростання; відсутність творчої автономії; гіперконтроль з боку керівництва [17, с. 65]. Отож синдром емоційного вигорання – це комплексне явище, яке потребує своєчасної діагностики та правильно підібраних заходів профілактики.

У ході проведених досліджень нами були отримані деякі результати, які дозволили розглянути поняття синдрому емоційного виго-

рання та проаналізувати особливості його вияву в умовах пандемії коронавірусу. Щоб дізнатися, чи пов'язані вияви синдрому емоційного вигорання з переживаннями і страхом студентів під час всесвітньої пандемії – ми провели психодіагностичне дослідження з використанням методик: «Визначення психічного вигорання» О. О. Рукавішнікова, тест «Самооцінки тривожності, ригідності та екстравертованості» за Д. Моудслі, та авторська анкета, яка містила запитання щодо впливу умов пандемії на особистість.

Наводимо результати частини нашого дослідження. При опитуванні досліджуваних щодо впливу умов пандемії на особистість варто вказати, що більша частина студентів відзначила вагомий вплив пандемії на їхнє життя: з'явився страх захворіти, а після перенесеної хвороби – захворіти вдруге, також страх за здоров'я близьких людей і момент того, що відбулись зміни, які спровокувала ситуація пандемії (рис. 1).

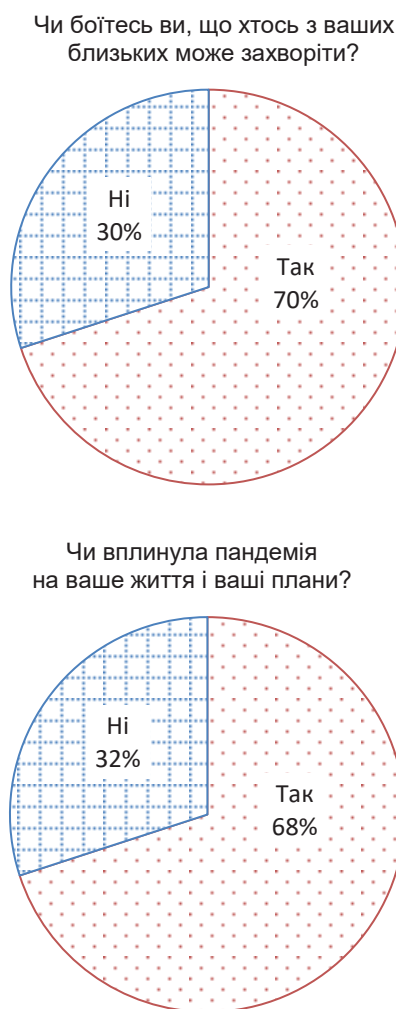


Рис. 1. Колова діаграма показників наявності страху за здоров'я близьких та показників впливу пандемії на життя та плани

Усі ці фактори впливають на психічний стан людини та рівень її тривожності, різкі непередбачувані зміни у житті індивіда можуть значуще відобразитися на рівні його тривожності, життєвої ригідності та навіть екстравертованості.

У більшості опитуваних студентів виявлено такий рівень психоемоційного виснаження, який без ранньої діагностики може трансформуватись у хронічну форму емоційної та фізичної втоми та навіть виявляти ознаки подібні до депресивного розладу.

Ще один аспект, який виявлено у більшості студентів, та який відіграє важливу роль у формуванні синдрому емоційного виснаження, – це високий рівень особистісного віддалення. Це явище виявляється підвищеною роздратованістю, нетерплячістю, негативізмом, униканням контактів, зниженням замученості, байдужістю, у такий спосіб впливаючи на емоційний фон індивіда та на його життя.

У 52% опитуваних виявлено високий рівень тривожності. Проаналізувавши попередні відповіді студентів щодо впливу пандемії на їхнє життя, можна зрозуміти, чому і звідки виникає тривожність: постійне переживання страху, різкі позапланові зміни у житті, зміни стосунків у родині, зміни структури навчання. Умови пандемії тримають людей у напрузі і впливають на рівень тривожності.

жати професійному розвитку, оскільки рівень професійної мотивації людини визначається її потребами, рівнем інтелекту і рівнем домагань. Високий рівень ригідності може ускладнювати розвиток і ріст людини як особистості. Рівень екстравертованості впливає на вияв страху перед захворюванням. Це зумовлено тим, що екстравертовані люди мають більшу потребу в соціальній активності й спілкуванні, ніж люди з високим рівнем інтроверсії. Екстраверти – це особистості, які орієнтовані у своїй поведінці на зовнішній світ та оточення. Тому ризик захворіти під час знаходження у соціумі не впливає на соціальні потреби екстравертованих людей.

Важливо зауважити, що є відмінності у зв'язках між студентами різних факультетів та студентами-психологами. У студентів інших факультетів при впливі стресових факторів (у нашому випадку пандемії коронавірусу) збільшується рівень особистісного віддалення, який виявляється у критичності і негативізмі до оточення і безпосередньо впливає на їх соціальну контактність, відчутно зменшуючи її. Також виявлений такий фактор, як взаємозв'язок між рівнем тривожності та захворюванням коронавірусом. Студенти, які вказали, що раніше перехворіли, мають вищий рівень тривожності, ніж ті, що не хворіли. Так, можуть відчуватися наслідки впливу хвороби на нервову систему

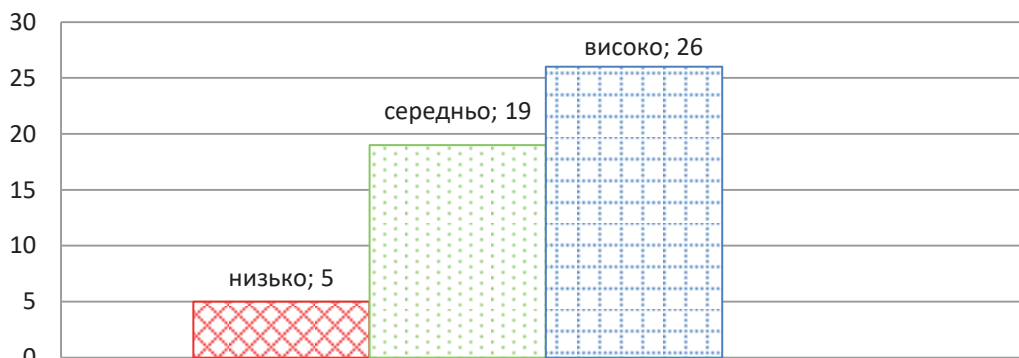


Рис. 2. Гістограма показників рівня тривожності

Рівень тривожності впливає на рівень професійної мотивації: мотиваційна сфера людини часто залежить від її внутрішнього стану, і під впливом негативних емоцій, а конкретно тривожності, професійна діяльність відходить на менш значущий рівень. Що більший рівень тривожності у людини, то більший рівень її психоемоційного виснаження та особистісного віддалення. Рівень ригідності впливає на рівень психоемоційного виснаження, тобто під ригідністю розуміється невміння людини змінюватись і пристосовуватися до нових умов діяльності. Така якість може зава-

людини. Також студенти, які мають вищий рівень тривожності, більшою мірою відзначають вплив пандемії на якість їхнього життя. Між студентами-психологами був виявлений зв'язок факторів тривожності та професійної мотивації: що більший є рівень тривожності, то більший рівень професійної мотивації. Це може бути пов'язано з особливостями професійної діяльності студентів-психологів, оскільки у них часто існує потреба у дослідженні своїх почуттів, та почуттів оточення. У разі загострення ситуації у світі і погіршення психоемоційних станів оточення, студенти через свої профе-

сійні завдання прагнуть визначити причини зміни цих станів та знайти можливості їх усунення у виді допомоги іншим. Тобто в кризових умовах у студентів-психологів може зростати професійна мотивація, проте внаслідок цього може зростати і рівень їхнього психоемоційного виснаження. Ще одна відмінність, виявлена між студентами, – це зв'язок ригідності та професійної мотивації: що більший рівень ригідності, то менший рівень професійної мотивації. Високий рівень ригідності є проблематичним для професії психолога, оскільки вона передбачає постійну рефлексію, зміну і прийняття нових поглядів, засвоєння нової інформації та видозмінення своєї діяльності залежно від потреб клієнта. Що більше людина занурена у власні переконання, то складніше їй дається діяльність, пов'язана з постійними людськими контактами.

Згідно з поставленими нами завданнями, ми: теоретично дослідили основні аспекти емоційного вигорання, створили гіпотетичну модель досліджуваного явища (рис. 3); підібрали комплекс діагностичних методик для емпіричного дослідження і розглянули особливості емоційного вигорання у студентів-психологів і непсихологів, провели кількісну обробку результатів дослідження.

емоційною насиченістю або когнітивною складністю, відповідальністю. Воно характеризується відчуттям емоційної спустошеності, постійною втомою, психосоматичними проблемами, безсонням, негативізмом до себе та оточення.

Покладаючись на проаналізовані теорії, на основі їх синтезу та побудованої нами гіпотетичної моделі, емоційне вигорання нами трактується як стан, який інтегрує в собі показники рівня: ригідності, тривожності, особистісного віддалення, психічного виснаження, емоційного виснаження та професійної мотивації. У контексті перебування суспільства в умовах пандемії ці показники зростають та ймовірно пришвидшують розвиток емоційного вигорання. На основі гіпотетичної моделі та визначення було побудовано емпіричне дослідження і встановлено, що нині в умовах пандемії у більшості людей наявний страх перед хворобою чи страх за своїх близьких. Унаслідок цього підвищується рівень тривожності, який впливає на якість життя та рівень емоційного вигорання. Рівень тривожності також впливає на професійну і мотиваційну сфери людини. Постійна тривожність і переживання призводить до

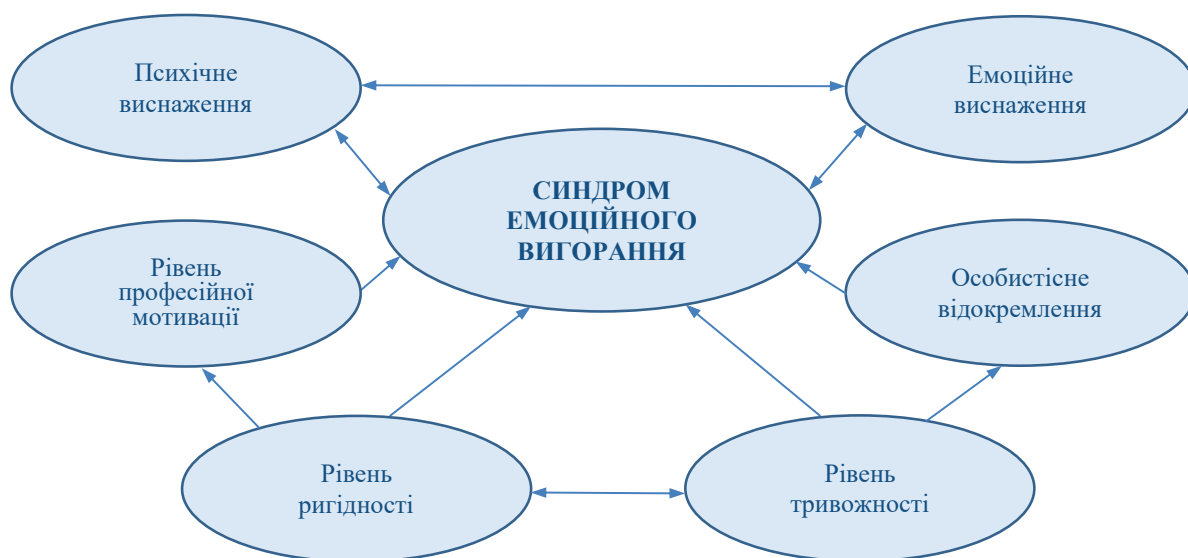


Рис. 3. Гіпотетична модель особливостей синдрому емоційного вигорання (автор Католик Г. В.)

## Висновки

За результатами теоретичної частини дослідження з'ясовано, що емоційне виснаження, або ж синдром емоційного вигорання, належить до феноменів особистісної та професійної деформації і є багатовимірним конструктом, сукупністю негативних психологічних переживань, що виникають внаслідок щоденного напруженого спілкування з високою

такими наслідків, як хронічна втома, беземоційність, негативізм, депресивні епізоди – а це симптоми, які характеризують також синдром емоційного вигорання.

Кореляційний аналіз підтвердив, що рівень тривожності та ригідності впливає на рівень психоемоційного виснаження, рівень особистісного віддалення та професійну мотивацію.

Гіпотетична модель особливостей синдрому емоційного вигорання не видозмінилась і цілком підтвердилась, оскільки зв'язки усіх її компонентів були підтверджені статистичним та кореляційним аналізом.

Дослідження потребує подальших науко-

вих розвідок, тому є у процесі поглибленого вивчення означеної проблематики. Суспільство є на порозі нових спалахів COVID-19 та може мати різні амплітуди у своїй динаміці у представників різних професій та соціальних груп. Тож перед нами нові наукові виклики ...

### Список використаних джерел

1. Башкаева О. А. Последствия нарушения границ личного пространства жителей больших городов. *Актуальные проблемы социальной коммуникации: матер. II Междун. науч.-практич. конфер.* Нижний Новгород, 2011. С. 60–62.
2. Ларин Н. А. К вопросу современного исследования эмоционального выгорания. *Наука молодых – Eruditio Juvenium*. 2015. № 4. С. 116–120.
3. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются : практикум по соц. психологии. СПб. : Питер, 2001. 528 с.
4. Дудяк В. Емоційне вигорання. К. : Главник, 2007. 128 с.
5. Горбатов Д. С. Практикум по психологическому исследованию: учеб. пособие. Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. 272 с.
6. Hartmann, E. *Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality*. N.Y. : Basic Books, 1991.
7. Шамшикова Е., Вохова В. Теоретический анализ модели границ в психике Эрнста Харманна. *Социокультурные проблемы современного человека : матер. IV Междун. науч.-практич. конфер.* Ч. 1 / под ред. Н. Большуновой, О. Шамшиковой. Новосибирск : НГПУ 2010. 550 с.
8. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2005. 336 с.
9. Зеер Э. Ф. Психология профессий. М. : Фонд «Мир», 2005. 330 с.
10. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб. : Речь, 2002. 256 с.
11. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Москва : Академический Проект, 2009. 208 с.
12. Антипина У. Д., Алексева С. Н., Антипин Г. П. Синдром профессионального выгорания. *Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Медицинские науки*. 2017. № 1 (6). С. 99–105.
13. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М. : Наука, 1984. 444 с.
14. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. М. : Академический Проект, 2007. 224 с.
15. Добровольська Л. Умови та чинники збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2013. Вип. 2. С. 223.
16. Федоренко А. Ф. Психологічні чинники попередження та подолання професійної дезадаптації у майбутніх психологів-практиків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. : спец. : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія, 2008. 22 с.
17. Фролов А. Г., Хомочкина С. А., Магушанский Г. У. Адаптация преподавателя к профессионально-педагогической деятельности в высшей школе. Казань, 2006. С. 25–50.
18. Katolyk H. Personal and behavioural health resources in ukrainian students pursuing healthcare degrees: preliminary study / Bogusław Stelcer, Marcin Cybulsk, Iryna Kryvenko. *See discussions, stats, and author profiles for this publication at*. URL: <https://www.researchgate.net/publication/339612584> (Artyicle–December 2019) DOI: 10.33120/ssj.vi44(47).122.

### References

1. Bashkaeva, O. A. (2011). Consequences of violation of the boundaries of personal space of residents of large cities. *Actual problems of social communication: materials of the II International scientific-practical conference*. Nizhny Novgorod, 60–62 [in Russ.].
2. Larin, N. A. (2015). On the question of modern research on emotional burnout. *Science of the young – Eruditio Juvenium*, 4, 116–120 [in Russ.].
3. Maslach, K. (2001). Professional burnout: how people cope: a workshop on social. of Psychology. СПб. : Piter [in Russ.].
4. Dudyak, V. (2007). Emotional burnout. K. : Glavnik [in Ukr.].
5. Gorbatov, D. S. (2003). Workshop on psychological research. Samara : Publishing House «BAHRAH-M» [in Russ.].
6. Hartmann, E. (1991). *Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality*. N.Y. : Basic Books.

7. Shamshikova, E. & Vokhova, V. (2010). Theoretical analysis of the model of boundaries in the psyche of Ernst Harman. *Sociocultural problems of modern man: materials of the IV International scientific-practical conference. Part 1* / Bolshunova N., Shamshikova O. (eds.). Novosibirsk: NGPU [in Ukr.].
8. Vodopyanova, N. E. & Starchenkova, E. C. (2005). Burnout syndrome: diagnosis and prevention. SPb. : Piter [in Russ.].
9. Zeer, E. F. (2005). Psychology of professions. M.: Mir Foundation [in Russ.].
10. Nikiforov, G. S. (2002). Psychology of health. SPb. : Rech [in Russ.].
11. Horney, K. (2009). Neurotic personality of our time. Moscow : Academic Project [in Russ.].
12. Antipina, U. D., Alekseeva, S. N. & Antipin, G.P. (2017). Occupational burnout syndrome. *Bulletin of the North-Eastern Federal University. M.K. Ammosova. Series: Medical Sciences*, 1 (6), 99–105 [in Russ.].
13. Lomov, B. F. (1984). Methodological and theoretical problems of psychology. M. : Nauka [in Russ.].
14. Horney, K. (2007). Our internal conflicts. Constructive theory of neurosis. Moscow: Academic Project [in Russ.].
15. Dobrovolska, L. (2013). Conditions and factors for maintaining the psychological health of future teachers. *Ukrainian scientific journal «Education of the region»*, 2, 223 [in Ukr.].
16. Fedorenko, A. F. (2008). Psychological factors of prevention and overcoming of professional maladaptation in future psychologists-practitioners [in Ukr.].
17. Frolov, A. G., Khomochkina, S. A. & Matushansky, G. U. (2006). Adaptation of the teacher to professional and pedagogical activity in higher school. Kazan [in Russ.].
18. Katolyk, H. Personal and behavioural health resources in ukrainian students pursuing healthcare degrees: preliminary study / Bogusław Stelcer, Marcin Cybulsk, Iryna Kryvenko author profiles for this publication at: Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/339612584> (Article–December 2019) DOI: 10.33120 / ssj.vi44 (47) .122.

*Стаття: надійшла до редакції 28.05.2021  
прийнята до друку 29.08.2021  
The article: is received 28.05.2021  
is accepted 29.08.2021*