

УДК 331.108

Л. Д. Водянка,
к. е. н., доцент кафедри бізнесу та управління персоналом,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
ORCID ID: 0000-0001-8153-2532

Д. А. Суховецька,
дослідниця, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
ORCID ID: 0000-0003-1668-856X

А. А. Занюк,
дослідниця, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
ORCID ID: 0000-0003-0896-5483

DOI: 10.32702/2306-6814.2022.3.49

ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА

L. Vodianka,
PhD in Economics, Associate Professor of the Department of Business
and Human Resource Management, Chernivtsi Yuriy Fedkovich National University
D. Sukhovetska,
Researcher, Chernivtsi Yuriy Fedkovich National University
A. Zanyuk,
Researcher, Chernivtsi Yuriy Fedkovich National University

THE CONCEPT OF EMOTIONAL BURNOUT AND ITS PREVENTION

Мета цієї статті полягає в розкритті актуальної проблеми сьогодення, а саме: синдрому емоційного вигорання (далі СЕВ), який в подальшому стає причиною виникнення стресів та депресії. Автори досліднили, що приблизно 64% працюючих українців страждають від СЕВ. 42% опитуваних впевнені, що саме працівники закладів освіти постійно перебувають в умовах емоційного вигорання, саме тому в цій статті особливу увагу приділено дослідженню проблеми СЕВ у викладачів вищих навчальних закладів. У статті розглянуто особливості емоційного вигорання та його впливу на людину. Визначено сутність поняття емоційного вигорання. Крім цього, в статті робиться спроба визначити соціально-психологічні та індивідуально-особистісні чинники, що суттєво впливають на виникнення та розвиток емоційного вигорання на роботі, а також визначаються можливі шляхи психологічної профілактики цього феномену. Слід зазначити, що було проведено опитування серед працівників вищих навчальних закладів, за результатами якого ми визначили основні проблеми, які виникають в їх роботі та часто є причинами емоційного вигорання, а саме можливі непорозуміння з студентами, колегами та керівниками. Також було проаналізовано робочий графік викладачів та їхнє розумове навантаження, яке також є причиною професійного вигорання. Представлено аналіз досліджень синдрому емоційного вигорання, який показав, що основні зусилля психологів було спрямовано на виявлення факторів, що викликають синдром. Більше того, на основі досліджень різних психологів стоїть завдання визначити причини появи СЕВ та навчитися впізнавати основні симптоми СЕВ за допомогою різних психологічних методів та тестів. Окрім цього, за результатами опитування українців, у статті представлено різні методи профілактики СЕВ, які є дієвими та корисними для людей, та описано, які з цих методів схвалюють та застосовують у своїй практиці психологи.

The purpose of this article is to reveal the current problem of today, namely: emotional burnout syndrome, which later becomes the cause of stress and depression. The authors investigated that approximately 64 percent of working Ukrainian people suffer from emotional burnout syndrome. 42 percent of respondents believe that employees of educational institutions are constantly in a state of emotional burnout, which is why this article focuses on the study of the problem of: emotional burnout syndrome in teachers of higher education. The article considers the features of emotional burnout and its impact on humans. The essence of the concept of emotional burnout is determined. Beside this, the article attempts to identify socio-psychological and individual-personal factors that significantly affect the emergence and development of emotional burnout at work, as well as identifies

possible ways of psychological prevention of this phenomenon. It should be noted that a survey was conducted among employees of higher education institutions, based on which we identified the main problems that arise in their work and are often the causes of emotional burnout, namely possible misunderstandings with students, colleagues and management. Researchers also analyzed teachers' work schedules and mental workloads, which are also causes of burnout. An analysis of studies of emotional burnout syndrome is presented, which showed that the main efforts of psychologists were aimed at identifying the factors that cause the syndrome, therefore, the main factors that destroy the personality were identified in this article. Moreover, based on the research of various psychologists, the task is to determine the causes of: emotional burnout syndrome and learn to recognize the main symptoms of: emotional burnout syndrome with the help of various psychological methods and tests. In addition, according to a survey of Ukrainian people, the article presents various methods of emotional burnout syndrome prevention that are effective and useful for people, and describes which of these methods are approved and used in their practice by world psychologists.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, СЕВ у викладачів, причини появи СЕВ, симптоми СЕВ, методи профілактики СЕВ.

Key words: emotional burnout syndrome, EBS in teachers, causes of EBS, symptoms of EBS, methods of EBS prevention.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

У сучасному світі величезна кількість професій схильна до нервово-психічних навантажень. Люди перебувають у постійному стресовому стані, їм важко керувати собою та власними емоціями, через це з'являється злість та агресія. Часу на відпочинок, як правило, немає. І допомогти зрозуміти, що ж із ними відбувається ніхто не може. Не у всіх сферах діяльності є психологи, і не кожна людина розуміє, що вона зіткнулася з проблемою емоційного вигорання. Особливо часто синдром емоційного вигорання зустрічається у тих людей, чия робота здійснюється шляхом взаємодії "людина — людина".

Синдром професійного вигорання, на думку психологів, є несприятливою реакцією людини на робочі стреси.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ, В ЯКИХ ЗАПОЧАТКОВАНО РОЗВ'ЯЗАННЯ ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ І НА ЯКІ СПИРАЄТЬСЯ АВТОР, ВИДІЛЕННЯ НЕ ВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Багато психологів досліджували проблему емоційного вигорання. Певна група вчених вивчали проблеми емоційного вигорання у лікарів, інша у педагогів. Різні дослідники проводили різні опитування та аналізи цієї проблеми, розглядаючи різні аспекти проблеми емоційного вигорання. Слід зазначити, що ці аспекти змінюються в залежності від професії, тому не всі дослідження є ефективними для всіх верств населення.

Якщо говорити саме про дослідження проблеми емоційного вигорання у працівників освіти, можна привести в приклад дисертацію Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів Юрія Жогна [12], який вивчав цю проблему у педагогів. У своїй дисертації автор представив теоретичне узагальнення та запропону-

вано нове вирішення наукової проблеми емоційного вигорання педагогів, це дозволило розширити та поглибити уявлення про шляхи його профілактики.

Автор довів, що переживання емоційного вигорання як інтегральне психічне утворення процесуально-діяльнісної природи відображає специфічну внутрішню психічну активність. У результаті емпіричного дослідження встановлено, що домінуюча цільова детермінанта для кожної окремої групи вчителів має декілька додаткових детермінант: переживання емоційного вигорання педагога, що уподібнене переживанню критичних ситуацій "стрес" — 26, 2% від загальної кількості вибірки та "фрустрація" — 18,2%, додатково мають ознаки конфлікту та травми; переживання емоційного вигорання педагога за типом критичної ситуації "криза" має ознаки стресу, фрустрації та конфлікту.

Окрім цього, в дисертації було емпірично виділено 6 модальних типів переживання педагогами емоційного вигорання, які в свою чергу визначаються якісно-кількісними сполученнями психологічних характеристик його компонентів: цільової детермінації та задачної системи. Виокремлено 5 номодальних (стресовий, фрустраційний, конфліктний, кризовий, травматичний) та один полімодальний типи переживання емоційного вигорання педагога. Для представників кожного з виділених типів переживання емоційного вигорання розроблено та запроваджено психопрофілактичну програму, яка складається з діагностичного, мотиваційного, операційного та рефлексивного блоків, які запобігають повторному виникненню емоційного вигорання.

Це дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми емоційного вигорання педагогів, і отримані результати є передумовою для подальших досліджень у зазначеній темі.

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ (ПОСТАНОВКА ЗАВДАННЯ)

У цій статті ми вивчимо причини, розвиток емоційного вигорання працівників та особливості психопрофілактичної роботи, спрямованої на профілактику емоційного вигорання. Актуальність цього питання пояс-

нюється лише тим, що емоційне вигоряння для людини це одна з найбільших перешкод шляху її професіоналізму.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У 1974 р. американський психіатр Х.Дж. Фрейденберг ввів поняття "синдром емоційного вигоряння". Це поняття походить від терміна "burnout", який перекладається як "згоряння" або "вигоряння" [6].

Х.Дж. Фрейденберг ввів цей термін для характеристики психологічного стану людей, їх деморалізації, розчарування та крайньої втоми, які він спостерігав у працівників психіатричних установ, що перебувають в інтенсивному та тісному спілкуванні з клієнтами (пацієнтами) в емоційно перевантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги [6].

Всі люди різні, з різним характером, тому по-різному сприймають інформацію, по-різному переживають ті чи інші події. До прикладу, можна порівняти людей із музичними струнами. Струни бувають тонкі, бувають товстіші. Тонкі струни рвуться набагато частіше і швидше, ніж товсті. Так само й люди. Ті, що "тонші", тобто чутливі, романтичні, сприйнятливіші, рвуться швидше, тобто піддаються стресам та депресії, які потім переростають у синдром емоційного вигоряння. Усі перелічені якості більше властиві жінкам, ніж чоловікам, тому частіше синдрому емоційного вигоряння схильна жіноча половина суспільства.

Згідно з даними Міжнародного кадрового порталу, від емоційного виснаження на роботі страждають 64% українців. На питання "Представники яких професій найбільше схильні до емоційного вигоряння?" були такі відповіді: 42% українців переконані, що саме працівники закладів освіти найчастіше перебувають в умовах емоційного перевантаження; 26% опитуваних вважають, що це медичні працівники; 20—25% вважають, що найбільш вразливими є працівники банків, фінансових установ, продавці та соціальні працівники. Результати цього опитування підтверджують, що саме представники соціально-економічних професій, тобто чий тип роботи "людина — людина", є більш схильними до СЕВ [11].

Розглянемо, як саме працівники вищих навчальних закладів справляються з СЕВ. Всім відомо, що більшість освітян, працівників школи та університетів — це жінки. Робота викладача дуже енерговитратна, складна і має велике значення в житті кожної людини. Вся робота викладача спрямована на результат. Його завдання — навчити та зробити так, щоб все незрозуміле стало зрозумілим. Для досягнення потрібних результатів, освітяни витрачають величезну кількість часу на своїх студентів; їхня нервова система, психіка перебувають у постійному, активному та безперервному робочому стані. Крім емоційних витрат, так само йдуть і фізичні сили. Викладачі завжди чекають і мріють про високу оцінку їхньої праці, тобто вони чекають на емоційну віддачу, наповнену позитивною енергією, від студентів та керівництва. Коли емоційна віддача від студентів іде негативна, це сприяє негативним діям із боку батьків. У такому разі викладач починає наповнюватися негатив-

ними емоціями, вони накопичуються, заважають йому повністю віддаватися своїй роботі. Тут же підключається адміністрація університету, і вона теж вимагає результативної діяльності викладача, засвоєння знань студентами, це ще більше тисне на викладача, і він знову ж таки наповнюється негативними емоціями.

У цій ситуації викладач, щоб позбутися негативних емоцій, починає придушувати їх. Саме тоді виникає відчуття безглуздості роботи, тому що поставлені цілі не досягаються. Тоді викладач починає задумуватися навіть про працювати, кому потрібна його робота. В результаті цього людина починає негативно сприймати й ставитися до своєї роботи та професії.

Як розпізнати синдром емоційного вигоряння? Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблематики, показав, що виділяють п'ять ключових груп симптомів, характерних для синдрому вигоряння. А саме фізичні, емоційні, поведінкові, соціальні та інтелектуальні симптоми [5].

До фізичних симптомів належить: безсоння і втома, яка з'являється одразу після пробудження. Також сюди відносять виснаження, зменшення або збільшення ваги, недостатній сон, поганий загальний стан здоров'я (у тому числі за відчуттями), задишку, нудоту, запаморочення, надмірну пітливість, виразки, наживи та серцеві хвороби тощо.

До емоційних симптомів належать: надлишок емоцій (песимізм або ж цинізм), черствість в роботі та особистому житті, байдужість і втома, відчуття безпорадності та тривоги, безнадійність, дратівливість, агресивність, напруженість, посилення ірраціонального занепокоєння, нездатність, душевні страждання, втрата ідеалів або професійних перспектив, поява почуття самотності, негативні відчуття відносно речей, які раніше приносили задоволення, негативні відчуття відносно роботи та навчання, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.

До поведінкових симптомів належать: робочий час, який складає більше 45 годин на тиждень, під час якого з'являється втома та бажання перерватися, відпочити; байдужість до їжі; виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків, нещасні випадки (наприклад, травми, падіння, аварії тощо), імпульсивна емоційна поведінка.

До соціальних симптомів: відсутність часу чи енергії для соціальної активності; зменшення активності та інтересу до дозвілля, хобі; соціальні контакти обмежуються роботою; мізерні взаємини з іншими, як удома, так і на роботі; відчуття ізоляції, нерозуміння інших; відчуття нестачі підтримки із боку сім'ї, друзів, колег; небажання спілкуватися із людьми, з'являється бажання "зникнути", щоб ніхто не чіпав деякий час.

До інтелектуальних симптомів відносять: зменшення інтересу до нових теорій та ідей у роботі, збільшення нудьги, туги, апатії, смаку та інтересу до життя, збільшення переваги стандартним шаблонам, рутині, ніж творчому підходу, цинізм чи байдужість до нововведень, малу участь або взагалі відмова від участі в розвиваючих експериментах (тренінгах, освіті), формальне виконання роботи.

СЕВ непомітно підкрадається і стає несподіванкою для кожного з нас. Коли викладачу не вдається досягти результату, він не здається, він йде вперед. Йому не

страшні проблеми. Він починає ще більше і глибше занурюватися у свою роботу. Витрачає величезну кількість часу на досягнення своїх професійних цілей. Через це забуває про себе та своє здоров'я, відпочинок. Він цілком і повністю поглинений роботою. На цьому етапі вже можна бити на сполох. Це і є початок СЕВ, коли людина повністю поглинена роботою, відмовляється від потреб, з нею не пов'язаних, забуває про власні потреби.

Крім того, узагальнюючи теоретичні основи проблем СЕВ, можна виділити чотири основних стадії синдрому професійного вигорання [10]:

Перший етап: виникає зацікавленість роботою, людина починає проявляти ініціативність, з'являється бажання робити все й одразу.

Наступний етап проявляється у тому, що з'являється втома, хронічний стрес, дратівливість, безсоння, тривожність, страхи про майбутнє та тяжіння до шкідливої їжі та звичок.

Третій етап: з'являється виснаження, при схильності до депресії, потім проявляється і сама депресія, при схильності до психосоматики — фізичні хвороби оборотних стадій, провали в пам'яті, погіршення концентрації уваги та зменшення ефективності роботи.

При останньому етапі виникає професійна деформація, відчуття безглуздості роботи, ненависть до роботи, співробітників та клієнтів, погіршення усіх сфер, у тому числі відносин з друзями й родиною.

Усім зрозуміло, що запобігти СЕВ набагато легше, ніж лікувати. Тому потрібно починати діяти якомога раніше. Перед тим, як починати свою профілактичну роботу, необхідно розібратися в причинах, що викликають СЕВ.

Вже було зазначено що, на Міжнародному кадровому порталі було проведено опитування на тему СЕВ. У представників різних професій запитали про можливі причини емоційного вигорання. Третина опитаних (22%) кажуть, що депресія у них з'явилася внаслідок монотонної та нецікавої роботи, в якій відсутній кар'єрний ріст. Серед головних причин вигорання 20% українці назвали — надмірну завантаженість, через яку виникає страх не встигнути впоратися з усіма обов'язками, інші 18% опитування зазначили відсутність часу на відпочинок, що в свою чергу призводить до емоційної та фізичної перевтоми, 16% працівників вказали, що головною причиною виникнення СЕВ є відсутність задоволення від роботи, відсутність мотивації і низька зарплатня [11].

Психолог В.В. Бойко виділяє дві основні причини: зовнішні, тобто організаційні фактори, які включають умови роботи та соціально-психологічні умови діяльності, та внутрішні фактори, тобто індивідуально-психологічні особливості [3, с. 87].

Хронічну напружену психоемоційну діяльність, де-стабілізує організації діяльності, підвищену відповідальність за функції та операції, що виконуються, неблагополучну психологічну атмосферу професійної діяльності, а також психологічно важкий контингент, з яким має діло професіонал у сфері спілкування — усе це відносять до зовнішніх факторів.

До внутрішніх факторів, які зумовлюють емоційне вигорання у свою чергу можна віднести: відсутність задовільної оплати праці, робочі конфлікти, нездорова

атмосфера, тиск чи ізоляція у колективі, схильність до емоційної ригідності, інтенсивну інтеріоризацію (сприйняття та переживання) обставин професійної діяльності, слабку мотивацію емоційної віддачі у професійній діяльності, а також моральні дефекти.

Як впоратися з СЕВ? На вже відомому нам порталі, опублікували і результати того, як люди справляються з синдромом емоційного вигорання. 47% респондентів переконані, що зайняття улюбленою справою є найкращим способом для боротьби з СЕВ. 40% українців вважають, що тільки зміна роботи зможе допомогти позбутися синдрому емоційного вигорання. Інша частина опитуваних, які складають 30% переконані, що саме здоровий сон допоможе позбутися перевтоми та дискомфорту і знову почуватися здоровим. Кожен четвертий респондент думає, що ефективним методом боротьби з СЕВ є відпустка, а саме довготривалий відпочинок. На противагу їм 24% респондентів вважають, що на відпочинок не слід витрачати багато часу, достатньо провести вихідні у спокійній обстановці, без думок про роботу [9].

Давайте розглянемо, які з цих методів профілактики є дієвими, і які з них психологи радять спробувати при СЕВ [7].

1. Так, як емоційне вигорання — це передусім інтелектуальне, емоційне, соціальне і фізичне виснаження, психологи радять взяти перерву. Відпочинок потрібен всім, навіть якщо ви обожнюєте свою роботу і щоранку прокидаєтеся з думками про неї. Повноцінна активна відпустка цілком може допомогти відпочити та набратися необхідної енергії.

2. Піклування про себе. Люди бувають дратівливі та несприйнятливі до хороших порад. Тому краще, якщо ви самостійно знайдете дієвий спосіб позбутися стресу на робочому місці за 5 хвилин. Для кожної людини існує різний спосіб. Це може бути: медитація або чашечка чаю чи кави. Когось заспокоює читання улюбленої книги, інших — улюблена композиція. Важливо, щоб ви прислухалися до власних відчуттів.

3. Займайтеся улюбленою справою: будучи на роботі ви весь час завантажені і можете почати страждати від СЕВ. Задня уникнення цього синдрому, почніть займатися приємним для вас. Щоб уникнути емоційного вигорання потрібно не лише уникати стресових ситуацій, а й уміти відновлювати свої сили та заряджатися енергією після важкого робочого дня або тижня.

4. Потрібно бути уважним. Коли людина перебуває у стресовому стані, головною проблемою є не сам факт переживання, а брак усвідомлення, що саме відбувається навколо неї і що стало причиною цього неспокою. З "холодною головою" у вас з'явиться час на роздуми та вирішення проблем.

5. Слідкуйте за сном: Якщо, ви порушите звичний вам і вашому тілу режим, ви будете почуватися виснаженим. Для вашого фізичного і емоційного здоров'я, просто необхідно давати своєму тілу та голові відпочивати. Здоровий сон — це запорука здорового тіла, тому відпочивайте щонайменше 7—8 годин.

6. Займайтеся спортом: Так, як одна з причин емоційного вигорання полягає у відсутності регулярних фізичних навантажень, потрібно займатися спортом. Не обов'язково відвідувати спортзал. Якщо у вас недо-

статньо часу, можете займатися спортом вдома, це може бути 5-ти хвилинна зарядка. Також фізичне навантаження може бути пов'язаним з вашим хобі, це може бути їзда на велосипеді, або прогулянка з сім'єю та друзями тощо. Так, як наше тіло звикає до будь-якої звички протягом 21 дня, тому займаючись стільки часу ваше тіло звикне і саме почне підганяти вас швидко закінчити роботу та зайнятися спортом.

ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМІ

Якщо ж ці методи профілактики вам не допомагають, тоді слід звернутися до фахівця, так як причини, що лежать в основі людського вигорання іноді досить важко зрозуміти без допомоги психолога. Не потрібно боятися звернутися по допомогу — це не є невдачею. Терапія — це спосіб саме підтримки вашого здорового духу. І потрібно пам'ятати, що емоційне вигорання є не лише ознакою стресу на робочому місці, а й можлива причина нових психологічних потреб.

Узагальнюючи вищесказане, можна зробити висновок, що СЕВ впливає на ефективність професійної діяльності викладачів. Від психологічного благополуччя викладача залежить як його діяльність, так й атмосфера у групі, відповідно, і ефективність навчальної діяльності студентів. Отже, вирішуючи проблему СЕВ саме викладачів ми можемо підвищити як продуктивність професійної діяльності викладача, і навчальної діяльності студента.

Підбиваючи підсумки, варто зазначити, що для того щоб уникнути зіткнення з проблемою емоційного вигорання, необхідно пам'ятати про своє здоров'я та вчасно реагувати на первинні прояви синдрому.

Література:

1. Водянка Л.Д., Тодорук С.І., Карп А.Г. Тайм-менеджмент як техніка планування робочого часу персоналу. Економіка та держава. 2020. № 7. С. 119—123.
2. Водянка Л.Д., Скуляк В.М., Сторцун К.М., Чуса Г.І. Трансформація трудового законодавства України в умовах коронакризи. Економіка та держава. 2021. № 6. С. 78—81.
3. Бойко В.В. Енергія емоцій у спілкуванні: погляд на себе та на інших. Тула, 1996. 154 с.
4. Синдром емоційного вигорання за Фрейденбергом. URL: https://psy-practice.com/publications/rabota-obshchestvo/sindrom_emotsiynogo_vigorannyasev/ (дата звернення 09.12.21).
5. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: Вежа, 2011, 315 с.
6. Фрейденбергер Х. Дж. Емоційне вигорання. Журнал соціальних питань. 1974. №30. С. 159—165.
7. Маслач К. Професійне вигорання: як люди справляються. Журнал Управління персоналом. 2001. № 17. С. 31—35.
8. Емоційне вигорання чи втома?. URL: <https://ohoronapraci.kiev.ua/article/medicina-praci/emocijne-vigoranna-ci-vtoma> (дата звернення 09.12.21).
9. Емоційне вигорання: симптоми, профілактика та лікування. URL: <https://ehokor.com.ua/psihologiya/emotsiynе-vigorannya-na-roboti/> (дата звернення 09.01.22).

10. Емоційне вигорання на роботі. URL: <https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom/> (дата звернення 11.01.22).

11. Більше половини українців відчувають емоційне вигорання: URL: <https://grc.ua/> (дата звернення 19.12.21).

12. Жогно Ю.П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Південноукраїнський національний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2009. 249 с.

References:

1. Vodianka, L., Todoruk, S. and Karp, A. (2020), "Time management as a personnel work planning technique", *Ekonomika ta derzhava*, vol. 7, pp. 119—123.
 2. Vodianka, L., Skuliak, V., Stortsun, K. and Chusa, H. (2021), "Transformation of labor legislation of Ukraine in the conditions of coronacrisis", *Ekonomika ta derzhava*, vol. 6, pp. 78—81.
 3. Bojko V. V. (1996), *Enerhiia emotsij u spilkuванні: pohliad na sebe ta na inshykh* [The energy of emotions in communication: a view of yourself and others], Filin, Tula, Russian.
 4. Website Psy-practice.com (2015), "Freidenberg's emotional burnout syndrome", available at: https://psy-practice.com/publications/rabota-obshchestvo/sindrom_emotsiynogo_vigorannyasev/ (Accesed 09 December 2021).
 5. Kotsan, I., Lozhkin, G. and Mushkevych M. (2011), *Psykhohohiia zdorov'ia liudyny* [Psychology of human health], Vezha, Luts, Ukraine.
 6. Freudenberg, H. (1974), "Staffburn-out", *Journal of Social Issues*, vol. 30, pp. 159—165.
 7. Maslach, K. (2001), "Professional burnout: how people cope", *Journal of Personnel Management*, vol. 17, pp. 31—35.
 8. Naukovo vyrobnychyj zhurnal "Okhrona pratsi" (2021), "Emotional burnout or fatigue?", available at: <https://ohoronapraci.kiev.ua/article/medicina-praci/emocijne-vigoranna-ci-vtoma> (Accesed 09 December 2021).
 9. The official site of Echocor Medical Center (2008), "Emotional burnout: symptoms, prevention and treatment", available at: <https://ehokor.com.ua/psihologiya/emotsiynе-vigorannya-na-roboti/> (Accesed 09 January 2022).
 10. Suspil'ne movlennia Ukrainy (2020), "Emotional burnout at work", available at: <https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom/> (Accesed 11 January 2022).
 11. International personnel portal (2016), "More than half of Ukrainians experience emotional burnout", available at: <https://grc.ua/article/20397> (Accesed 19 December 2021).
 12. Zhogno, Y. (2009), "Psychological features of emotional burnout of teachers", Abstract of Phd. dissertation, Pedagogical and age psychology, KD Ushinsky South Ukrainian National Pedagogical University, Odessa, Ukraine.
- Стаття надійшла до редакції 26.01.2022 р.*