

УДК 378:364]:159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.2.4>

Анатолій ВОЛЬЧИНСЬКИЙ

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська обл., Україна, 43025

ORCID: 0000-0002-5204-6823

Ярослав СМАЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Заклад вищої освіти «Академія рекреаційних технологій і права», вул. Карбишева, 2, м. Луцьк, Волинська обл., Україна, 43023

ORCID: 0000-0002-8043-9771

Оксана ХОМІК

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри освітніх, педагогічних технологій, Заклад вищої освіти «Академія рекреаційних технологій і права», вул. Карбишева, 2, м. Луцьк, Волинська обл., Україна, 43023

ORCID: 0009-0005-1145-1274

Бібліографічний опис статті: Вольчинський, А., Смаль, Я., Хомік, О. (2025). Шляхи подолання емоційного вигорання в майбутніх фахівців соціальної сфери. *Ввічливість. Humanitas*, 2, 23–29, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.2.4>

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

У статті розглядається проблема професійного вигорання фахівців соціальної сфери. В умовах воєнного стану, підвищених вимог до надання допомоги різного рівня складності, проблема емоційного вигорання набуває особливої актуальності. **Мета статті** полягає в обґрунтуванні особливостей попередження та подолання професійного вигорання майбутніх фахівців соціальної сфери. **Результати дослідження.** Зауважено, що специфіка роботи фахівців соціальної сфери зумовлена підвищеною складністю міжособистісного спілкування, яке може значно впливати на ефективність праці та психічне самопочуття працівника. Такий стан не лише загрожує здоров'ю та самопочуттю, а й може підірвати здатність працівника надавати ефективну допомогу своїм клієнтам. Зазначено, що стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, спричинений тривалим впливом стресових факторів на робочому місці, характеризується почуттям втоми, негативізмом, зниженням професійної ефективності тощо. Ці компоненти посилюються через низький рівень поінформованості працівників щодо проблеми професійного вигорання, відсутності теоретичних знань і практичних навичок самодіагностики. **Висновки.** Отож, у навчально-виховному процесі майбутніх фахівців соціальної сфери слід упереджати їх щодо такого перебігу подій. Дуже важливо озброїти учасників освітнього процесу засобами самодопомоги; сформувати вміння застосовувати техніки регулювання власного самопочуття, фізичного й психічного здоров'я. Необхідно ввести відповідні курси чи тренінги у підготовку майбутніх фахівців соціальної сфери, які формують саме навички саморегуляції, самоусвідомлення й самодопомоги.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, соціальна робота, емоційне вигорання, стратегії самодопомоги.

Anatoly VOLCHYNSKYI

PhD in Physical Education and Sports, Head of the Department of Health and Physical Culture, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli ave., Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

ORCID: 0000-0002-5204-6823

Yaroslav SMAL

PhD in Pedagogy, Associate Professor at the Department of Physical Culture and Sports, Institution of Higher Education «Academy of Recreation Technologies and Law», 2 Karbysheva str., Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43023

ORCID: 0000-0002-8043-9771

Oksana KHOMIK*PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Physical Education and Sport, Institution of Higher Education «Academy of Recreation Technologies and Law», 2 Karbysheva str., Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43023***ORCID:** 0000-0001-9094-5005

To cite this article: Volchynskyi, A., Smal, Ya., Khomik, O. (2025). Shliakhy podolannia emotsiinoho vyhorannia v maibutnikh fakhivtsiv sotsialnoi sfery [Ways to overcome emotional burnout in future social professionals]. *Vvichlyvist. Humanitas*, 2, 23–29, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.2.4>

WAYS TO OVERCOME EMOTIONAL BURNOUT IN FUTURE SOCIAL PROFESSIONALS

*The article considers the problem of professional burnout of social professionals. In conditions of martial law, increased requirements for providing assistance of various levels of complexity, the problem of emotional burnout becomes particularly relevant. **The purpose of the article** is to substantiate the features of preventing and overcoming professional burnout of future social professionals. **Research results.** It is noted that the specifics of the work of social professionals are due to the increased complexity of interpersonal communication, which can significantly affect the efficiency of work and the mental well-being of the employee. Such a condition not only threatens health and well-being, but can also undermine the employee's ability to provide effective assistance to their clients. It is noted that the state of physical, emotional and mental exhaustion caused by the prolonged influence of stress factors in the workplace is characterized by a feeling of fatigue, negativism, decreased professional efficiency, etc. These components are exacerbated by the low level of awareness of employees about the problem of professional burnout, the lack of theoretical knowledge and practical skills of self-diagnosis. **Conclusions.** Therefore, in the educational process of future specialists in the social sphere, they should be anticipated regarding such a course of events. It is very important to equip participants in the educational process with self-help tools; to form the ability to apply techniques for regulating their own well-being, physical and mental health. It is necessary to introduce appropriate courses or trainings into the training of future specialists in the social sphere, which form the skills of self-regulation, self-awareness and self-help.*

Key words: higher education students, social work, emotional burnout, self-help strategies.

Актуальність проблеми. Інтенсивний розвиток усіх суспільних сфер в Україні вимагає нового підходу до відповідної підготовки високопрофесійних фахівців соціальної сфери. Їхня ефективна діяльність потребує не лише належних знань, умінь і навичок, широкого спектру професійно важливих якостей, а й стійкості до негативних факторів та професійно зумовлених станів. Сьогодні означені питання стали важливими для закладів вищої освіти із упровадженням обмежень у спілкуванні, міжособистісній взаємодії, що було обумовлено COVID-19, а також повномасштабним вторгненням росії на територію України (Спіріна, 2024, с.119).

Соціальні працівники у своїй професійній праці стикаються зі складними завданнями, вирішення яких вимагатиме від них емоційної стресостійкості, витривалості, емпатії, готовності до жертвовності та професійної ефективності. Вони несуть відповідальність за допомогу людям у важких ситуаціях, що може створювати почуття страху перед помилками чи невдачами, а також переживання стосовно того, чи зможуть вони дійсно допомогти своїм клієнтам.

Процес розв'язання конфліктів, взаємодія із вразливими групами населення, а також високий рівень відповідальності можуть створювати психологічний дискомфорт, що проявляється у вигляді підвищеної тривожності, розчарування, дратівливості та виснаження. Зазначені чинники призводять до емоційного вигорання. Отож, враховуючи всі ці фактори, важливо, щоб майбутні соціальні працівники були готові до управління своїм психологічним дискомфортом, використовуючи стратегії саморегуляції, підтримки та збереження власного емоційного здоров'я; ладні освоювати стратегії саморегуляції, запобігання стресу та професійного вигорання. Набуття таких навичок важливе не лише для їх власного благополуччя, а й для якісної та ефективної взаємодії з клієнтами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До вивчення проблеми професійного вигорання соціальних працівників останнім часом спостерігається посилення уваги світової спільноти науковців. Розробляються авторські моделі, психодіагностичні методики й практичні профілактично-корекційні програми

щодо подолання даного синдрому (Главацька, 2019, с.41).

Синдром професійного вигорання притаманний працівникам «комунікативних» професій, що пред'являють високі вимоги до психологічної стійкості в ситуаціях ділового спілкування. Під професійним вигоранням розуміється стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що впливає на успішність виконання професійних обов'язків. Унаслідок специфіки своєї діяльності, саме професія соціального працівника найбільш схильна до вигорання (Горбенко, Савельчук, 2022, с.20).

О. А. Мірошниченко (2013) зазначає, що розкриваючи сутність синдрому «професійного вигорання» та його взаємозв'язок з професійним стресом, його можна тлумачити як стресову реакцію, що виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Емоційне вигорання, з точки зору науки, можна описати як стан, що характеризується емоційною нестабільністю та психологічним дисбалансом. Працівники, які відчувають перевантаження та невдоволення своїм соціальним становищем, часто втрачають контроль над своїми емоціями, що може призвести до емоційних зривів. Це, своєю чергою, може завдати психологічної шкоди як їм самим, так і людям, з якими вони контактують. Зовнішніми ознаками цього синдрому є підвищена дратівливість, втрата інтересу до роботи, яка раніше викликала позитивні емоції. Цей стан часто супроводжується розвитком психосоматичних захворювань.

На сучасному етапі проблема «професійного вигорання» досліджується багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими. У працях аналізуються як структурні елементи походження й появи синдрому, так й основні його компоненти. Однак сьогодні актуальною та невизначеною залишається відсутність системи профілактики професійного вигорання соціальних працівників (Рідкодубська, 2020, с.268).

Специфіка роботи соціальних працівників полягає у тому, що під час виконання професійних обов'язків існують ризики виникнення проблемних ситуацій з підвищеною емоційною насиченістю та складністю міжособистісного спілкування. Такі обставини вимагають від фахівця значних психоемоційних зусиль для встановлення довірливих відносин з клієнтами

та вміння управляти ситуаціями різного рівня складності. Досягнення здобувачами належного рівня психофізіологічної готовності до майбутньої професійної діяльності є одним із важливих завдань професійної підготовки у закладах вищої освіти (Чубук, 2012, с.102).

Наукові розробки дослідників довоєнного періоду здебільшого спрямовані на вивчення особливостей професійної втоми, проявів вигорання, стадій та наслідків синдрому у представників різних соціономічних професій, зокрема, соціальних працівників. Проте, якщо говорити про реалії сьогодення, то до «старих» проблем у роботі організацій-надавачів соціальних послуг, які не до кінця вдавалося вирішити, доєдналася ще одна – робота під час воєнного стану (Бутиліна, Бугай, 2022, с.26).

Т. В. Скорик (2011) зазначає, що в закладах вищої освіти здобувачів навчають різних методів і технологій соціальної роботи, які звернені на надання соціальної допомоги, послуг і захисту різним категоріям населення. А як захистити себе від негативних впливів, зберегти оптимістичне світосприйняття, вміти керувати собою за будь-яких, навіть самих негативних проявів поведінки клієнтів – цього соціальних працівників не навчають. Тому для запобігання синдрому емоційного вигорання у соціальних працівників необхідне створення соціально-психологічних умов, що включають розвиток у них різноманітних навичок та стратегій. Насамперед це формування вмінь використовувати конструктивні методи психологічних захистів, зокрема: усвідомлення ситуації, аналіз власних дій та вибір найбільш ефективних засобів для зниження рівня емоційного вигорання.

Профілактика професійного вигорання потребує комплексного підходу та оптимізації загальної підготовки фахівців соціальної сфери. Попередження професійного вигорання має здійснюватися у двох напрямках:

- пом'якшення дії стрес-факторів шляхом підготовки здобувачів до протидії їм;
- активізація особистісних ресурсів майбутніх фахівців для подальшого ефективного подолання негативних наслідки професійних та організаційних стресів.

Першою умовою належної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери до запобігання професійному вигоранню повинен бути

новий зміст навчання: опанування поняття «професійного вигорання», його специфіки, причин, наслідків тощо. Важливим є вироблення у майбутніх фахівців соціальної сфери високого рівня професійно-комунікативної компетентності як передумови ефективної діяльності й самореалізації, підготовки до продуктивного фахового спілкування, протидії комунікативним маніпуляціям, формування неконфліктної, асертивної поведінки, готовності до партнерської взаємодії з клієнтами та колегами. У цьому зв'язку здобувачі мають оволодіти сучасними комунікативними технологіями, неманіпулятивною поведінкою, моделями продуктивного вирішення конфліктів тощо. Варто підкреслити необхідність опанування майбутніми фахівцями техніками управління професійним стресом, умінь переключатися з одного виду діяльності на інший, планувати час, формулювати цілі, діяти за ситуацією «тут і зараз» тощо.

Неодмінним складником системи підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери до протидії стрес-факторам, які зумовлюють професійні деформації, є готовність до саморозвитку, фахового самовдосконалення. У цьому контексті здобувачі мають усвідомити власну відповідальність за рівень компетентності, траєкторію свого професійного поступу, потребу в її корекції (Перхайло, 2016, с.207–208).

Мета дослідження – полягає в теоретичному обґрунтуванні психологічних аспектів синдрому вигорання у соціальних працівників та окресленні шляхів його попередження у майбутніх фахівців соціальної сфери.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для успішної роботи у сучасному суспільстві необхідно формувати майбутнього соціального працівника, який відкритий до нового, може швидко адаптуватися до складних умов професійного та соціального життя, здатний приймати рішення самостійно й відповідально, має постійне прагнення до успіху та самовдосконалення. Професіонал без розвиненої професійної мобільності не може розраховувати на професійний ріст у сучасній реальності без необхідних компетентностей. Проте, працівники, що повністю зосереджені на своїй роботі, ігнорують власні потреби, намагаються уникнути особистих проблем, занурюючись у прагнення до досконалості в роботі, більшою мірою схильні

до емоційного виснаження. Сильна потреба бути потрібними й важливими, залежність від зовнішньої оцінки, особливо від схвалення, віддаляють їх від сім'ї та друзів. Такі люди недооцінюють потребу у відновленні, надаючи перевагу безперервній роботі для швидкого досягнення цілей. Тому, щоб запобігти емоційному вигоранню, важливо регулярно включати в свій графік періоди активного та пасивного відпочинку, враховуючи їхню роль у підтримці довготривалої продуктивності праці й психічного здоров'я.

Ми погоджуємося з думкою науковців, які вважають, що профілактика професійного вигорання – це комплекс заходів у соціальній роботі, психології, педагогіці, соціології та фізіології, спрямованих на запобігання, обмеження та управління негативними професійними явищами.

Соціальна профілактика професійного вигорання передбачає заходи, спрямовані на запобігання ризику виникнення цього явища серед майбутніх фахівців у сфері соціальної роботи. В контексті такого роду заходів можемо розглядати такі, як:

- створення та реалізація соціально-психологічних тренінгів і психологічної підтримки;
- надання можливості майбутнім соціальним працівникам звертатися до досвідчених фахівців для отримання порад і підтримки у вирішенні складних ситуацій;
- створення сприятливого освітнього середовища, що включає забезпечення умов для здорового балансу між навчанням, відпочинком та особистим життям;
- підтримка ініціатив стосовно саморозвитку та самовдосконалення;
- здійснення наукових досліджень щодо факторів ризику та заходів профілактики професійного вигорання.

Всі вищезгадані заходи спрямовані на розвиток стійких психологічних, соціальних та професійних ресурсів у майбутніх соціальних працівників, щоб вони могли ефективно управляти стресом і виконувати свою професійну діяльність на високому рівні, зберігаючи емоційну й психологічну стійкість.

Здобувачів освіти необхідно ознайомлювати з ефективними стратегіями копінгу, які допомагають впоратися зі стресом та важкими ситуаціями. Це може включати вправи релаксації,

дихальні техніки, позитивне мислення, а також вміння розробляти плани дій для подолання проблем. Необхідно також формувати навички саморегуляції емоцій та поведінки, що допомагають керувати власними реакціями на стресові ситуації. Зокрема це: вміння визначати та виражати свої потреби, встановлення меж у взаємодії з клієнтами й колегами, розвиток емоційної гнучкості.

Дуже важливо, щоб майбутній соціальний працівник був уважним до появи специфічних симптомів професійного вигорання. Прояви «професійного вигорання» стануть менш вираженими, а внутрішня мотивація значно підвищиться, якщо працівник дотримуватиметься наведених нижче вимог:

- встановлення «тайм-ауту» для правильного регулювання часу між роботою та відпочинком;
- постійне самовдосконалення через підвищення кваліфікації та участь у програмах професійного розвитку;
- уникнення непотрібної конкуренції, яка не призводить до самовдосконалення;
- розвиток емоційного інтелекту та навичок емоційного спілкування;
- дотримання здорового способу життя та фізичної активності;
- вміння планувати робочий та вільний час.

Для підтримки якості професійної діяльності, важливо дотримуватися «правила 8 годин»: 8 годин роботи з перервами на відпочинок, 8 годин відпочинку та 8 годин сну.

Звільнення від емоційного виснаження може бути досягнуто через заняття, що приносять радість та задоволення. Такі заняття можуть включати різноманітні хобі, творчість або спілкування з близькими, даючи можливість відволіктися від рутини та стресових ситуацій, замінюючи їх позитивними емоціями. Читання, малювання, кулінарія, садівництво чи гра на музичних інструментах, не лише допомагають розслабитися, а й сприяють особистісному зростанню, даруючи відчуття задоволення від створення чогось нового.

Безсумнівно, підтримка емоційного благополуччя тісно пов'язана з якістю нашого спілкування з близькими. Контакти з друзями, родиною або колегами, які готові вислухати та підтримати, дають змогу відчувати себе зрозумілими й прийнятими. Наприклад, проста роз-

мова з другом або спільне заняття улюбленою справою стимулює вироблення ендорфінів – природних «гормонів щастя», які покращують настрій та загальне самопочуття (Бутиріна, Перейма, 2018).

Збереження фізичного здоров'я відіграє ключову роль у здатності організму протистояти стресу. Піші прогулянки, плавання, йога або тренування в спортзалі, сприяють виділенню серотоніну та дофаміну, що покращують настрій і знижують рівень кортизолу – гормону стресу. Доведено, що фізична активність також позитивно впливає на когнітивні функції і підвищує здатність справлятися з труднощами.

Збалансоване харчування є ще одним важливим аспектом запобігання емоційному вигоранню. Раціон, багатий на овочі, фрукти, білки, складні вуглеводи та корисні жири, забезпечує організм необхідними поживними речовинами для підтримки енергії.

Для збереження здоров'я необхідно приділяти увагу сну. Недостатня тривалість сну або його низька якість негативно впливають на здатність організму боротися зі стресом, погіршують концентрацію і збільшують ризик емоційного виснаження. Зручне середовище, відмова від використання гаджетів перед сном, дотримання регулярного режиму сну забезпечують комфортні умови для відпочинку.

Найпоширенішими методами профілактики емоційного вигорання фахівців соціальної сфери є:

- безперервне навчання та підвищення кваліфікації;
- освоєння нових технік управління свідомістю;
- заохочення та методи психологічного розвантаження з боку адміністрації.

Додатково необхідно використовувати аутогенне тренування, асоціації, психокорекцію.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідники, які вивчають явище емоційного вигорання, однастайно характеризують його як деструктивний процес, що призводить до виснаження фізичних, психологічних та емоційних ресурсів працівника. Отож, слід упереджати здобувачів освіти, які в майбутньому будуть працювати в соціальній сфері, щодо такого перебігу подій. Дуже важливо сформувати в них уміння застосовувати техніки регулювання власного самопочуття, фізичного

і психічного здоров'я. Необхідно ввести відповідні курси чи тренінги у підготовку соціальних працівників, які формують навички саморегуляції, самоусвідомлення і самодопомоги. Зустрічі,

дискусії, тренінги, практичні заняття також мають важливе значення для створення умов, де соціальні працівники можуть обмінюватися досвідом, обговорювати проблеми та успіхи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бутиріна М., Перейма В. Підготовка майбутніх педагогів до запобігання синдрому професійного вигорання. *Професіоналізм педагогів: теоретичні й методичні аспекти*. № 8 (1). 2018. С. 58–67.
2. Бутиліна О. В., Бугай К. Є. Професійне вигорання фахівців із соціальної роботи в умовах воєнного стану. *SOCIOPROSTIR: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. № 12. 2022. С. 24–30.
3. Главацька О. Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2019. Вип. 2 (45). С. 41–45.
4. Горбенко А. С., Савельчук І. Б. Чинники впливу синдрому професійного вигорання на успішність діяльності соціальних працівників: *Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі»*, 2 листопада 2022 р. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 20–22.
5. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник. Житомир, 2013. 155 с.
6. Перхайло Н. А. Попередження професійного вигорання майбутніх фахівців соціальної сфери. *Педагогіка та психологія: Збірник наукових праць*. Вип. 55. Харків, 2016. С. 202–210.
7. Рідкодубська Г. А. Професійне вигорання соціальних працівників. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2020. № 1 (34). С. 266–271.
8. Скорик Т. В. Профілактика синдрому «професійного вигорання» соціальних працівників як необхідна умова професійної готовності. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 3. С. 98–100.
9. Спіріна Т. П. До питання професійного вигорання у майбутніх фахівців соціальної сфери. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів: Матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (1 січня – 11 лютого 2024 року)*. Львів–Торунь: Liha-Pres, 2024. С. 119–121.
10. Чубук Р. В. Подолання синдрому професійного вигорання у майбутніх соціальних працівників. *Видання ЧДУ імені Петра Могили*. 2012. Вип. 172. Т. 184. С. 102–105.

REFERENCES:

1. Butyrina, M., & Pereima, V. (2018). Pidhotovka maibutnikh pedahohiv do zapobihannia syndromu profesiinoho vyhorannia [Preparing future teachers to prevent burnout syndrome]. *Profesionalizm pedahohiv: teoretychni y metodychni aspekty*. № 8 (1). S. 58–67 [in Ukrainian].
2. Butylina, O. V., & Buhai, K. Ye. (2022). Profesiine vyhorannia fakhivtsiv iz sotsialnoi roboty v umovakh voiennoho stanu [Professional burnout of social work professionals under martial law]. *SOCIOPROSTIR: mizhdystsyplinaryni elektronnyi zbirnyk naukovykh prats z sotsiologii ta sotsialnoi roboty*. № 12. S. 24–30 [in Ukrainian].
3. Hlavatska, O. L. (2019). Poperedzhennia ta podolannia profesiinoho vyhorannia sotsialnykh pratsivnykiv [Preventing and overcoming professional burnout of social workers]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii: «Pedahohika. Sotsialna robota»*. Vyp. 2 (45). S. 41–45 [in Ukrainian].
4. Horbenko, A. S., & Savelchuk, I. B. (2022). Chynnyky vplyvu syndromu profesiinoho vyhorannia na uspishnist diialnosti sotsialnykh pratsivnykiv [Factors influencing professional burnout syndrome on the success of social workers]: *Materialy IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Suspilstvo i osobystist u suchasnomu komunikatsiinomu dyskursi»*, 2 lystopada 2022 r. Zaporizhzhia: NU «Zaporizka politekhnikha». S. 20–22 [in Ukrainian].
5. Perkhailo, N. A. (2016). Poperedzhennia profesiinoho vyhorannia maibutnikh fakhivtsiv sotsialnoi sfery [Preventing professional burnout of future social sphere specialists]. *Pedahohika ta psykholohiia: Zbirnyk naukovykh prats*. Vyp. 55. Kharkiv. S. 202–210 [in Ukrainian].
6. Ridkodubska, H. A. (2020). Profesiine vyhorannia sotsialnykh pratsivnykiv [Professional burnout of social workers]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Pedahohichni nauky*. № 1 (34). S. 266–271 [in Ukrainian].
7. Skoryk, T. V. (2011). Profilaktyka syndromu «profesiinoho vyhorannia» sotsialnykh pratsivnykiv yak neobkhidna umova profesiinoi hotovnosti [Prevention of burnout syndrome in social workers as a necessary condition for professional readiness]. *Naukovi zapysky NDU im. M. Hoholia. Psykholoho-pedahohichni nauky*. № 3. S. 98–100 [in Ukrainian].

8. Spirina, T. P. (2024). Do pytannia profesiinoho vyhorannia u maibutnikh fakhivtsiv sotsialnoi sfery [On the issue of professional burnout among future social sphere specialists]. Profesiine ta emotsiine vyhorannia uchasykiv osvitnoho protsesu pid chas kryzovykh i transformatsiinykh protsesiv : Materialy vseukrainskoho naukovo-pedahohichnoho pidvyshchennia kvalifikatsii (1 sichnia – 11 liutoho 2024 roku). Lviv–Torun : Liha-Pres, S.119–121 [in Ukrainian].

9. Spirina, T. P. (2024). Do pytannia profesiinoho vyhorannia u maibutnikh fakhivtsiv sotsialnoi sfery [On the issue of professional burnout among future social sphere specialists]. Profesiine ta emotsiine vyhorannia uchasykiv osvitnoho protsesu pid chas kryzovykh i transformatsiinykh protsesiv : Materialy vseukrainskoho naukovo-pedahohichnoho pidvyshchennia kvalifikatsii (1 sichnia – 11 liutoho 2024 roku). Lviv–Torun : Liha-Pres, S.119–121 [in Ukrainian].

10. Chubuk, R. V. (2012). Podolannia syndromu profesiinoho vyhorannia u maibutnikh sotsialnykh pratsivnykiv [Overcoming burnout syndrome in future social workers]. *Vydannia ChDU imeni Petra Mohyly*. Vyp. 172. T. 184. S.102–105 [in Ukrainian].