

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.17>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Теслик Наталія Миколаївна,

старший викладач, кандидат психологічних наук, доцент
Сумського державного університету
<https://orcid.org/0000-0002-1564-8323>

Мартинюк Світлана Леонідівна,

практичний психолог,
Сумський державний університет
<https://orcid.org/0009-0003-4221-6635>

Ксенженко Валерія Сергіївна,

студентка 4 курсу ОПП «Психологія»
Сумського державного університету
<https://orcid.org/0009-0005-4426-4811>

Становлення особистості в юнацькому віці супроводжується бурхливим розвитком емоційної сфери, активні процеси соціалізації, формування світоглядних диспозицій. У своїй сукупності ці особливості детермінують високі психоемоційні навантаження, що суттєво зростають в умовах воєнного часу, невизначеності та безпекових викликів.

Метою даного дослідження є висвітлення можливостей психопрофілактики емоційного вигорання осіб юнацького віку за допомогою різних психологічних методів.

Проаналізовано особливості застосування методів активного психологічного впливу різної спрямованості: раціонально-емоційно-поведінкова терапія, когнітивно-поведінкова терапія, майндфулнес, арт-терапевтичні. Всі досліджені методи базуються на використанні групових форм роботи з особами юнацького віку.

Емоційне вигорання має різні детермінанти та симптоми, які у сукупності негативно впливають на особистісне благополуччя та самореалізацію індивіда. Профілактика емоційного вигорання осіб юнацького віку потребує систематизованого підходу із використанням різних психологічних методів та технік, які впливають як на симптоми даного явища, так і на причини його виникнення. В процесі психологічної роботи можливе поєднання методів і технік різних психологічних напрямків.

Презентовано результати емпіричного дослідження та опис авторської програми психопрофілактики емоційного вигорання. Визначено, що психопрофілактика має бути ефективною, адже більшість осіб юнацького віку поки що не страждають на емоційне вигорання, хоча частина респондентів вже відчуває емоційне виснаження. Дослідження проводилося в Сумській області. Обґрунтовані потреба та можливості превентивного впливу на особистість з метою запобігання емоційного вигорання.

Обґрунтовано комплексний підхід до психопрофілактики емоційного вигорання, необхідності використання різних психологічних методів та технік, здатних впливати не лише на симптоми, а й на причини виникнення даного синдрому.

Ключові слова: емоційне вигорання, психопрофілактика емоційного вигорання, особи юнацького віку, арт-терапія, майндфулнес, психологічна релаксація.

Teslyk Nataliia, Martyniuk Svitlana, Ksenzhenko Valeriia. Peculiarities of psychoprophylaxis of emotional burnout in adolescents

The development of a personality in the youth is accompanied by the rapid growth of the emotional sphere, active socialization processes, and the formation of worldview dispositions. Taken together, these features determine high psycho-emotional stress, which increases significantly in wartime, uncertainty and security challenges.

The purpose of this study is to highlight the possibilities of psychoprophylaxis of emotional burnout in adolescents using various psychological methods.

The features of the application of methods of active psychological influence of different orientation are analyzed: rational-emotional-behavioral therapy, cognitive-behavioral therapy, mindfulness, art therapy. All the methods studied are based on the use of group forms of work with adolescents.

Prevention of emotional burnout among adolescents requires a systematic approach using various psychological methods and techniques that affect both the symptoms of this phenomenon and the causes of its occurrence. In the process of psychological work, it is possible to combine methods and techniques of different psychological directions.

The results of an empirical study and a description of the author's program of psychoprophylaxis of emotional burnout are presented. It has been determined that psychoprophylaxis should be effective, since most adolescents do not yet suffer from emotional burnout, although some respondents already experience emotional exhaustion. The study was conducted in Sumy region. The need and possibilities of preventive influence on the personality in order to prevent emotional burnout are substantiated.

An integrated approach to the psychoprophylaxis of emotional burnout, the need to use various psychological methods and techniques that can affect not only the symptoms but also the causes of this syndrome is substantiated.

Key words: *emotional burnout, psychoprophylaxis of emotional burnout, adolescents, art therapy, mindfulness, psychological relaxation.*

Постановка проблеми. Тема емоційного вигорання є поширеною у суспільстві та потребує наукового вирішення. Г. Кизим досліджував емоційне вигорання у психологів. Т. Зайчикова вивчала дане явище безпосередньо у студентів. Але варто зазначити, що вивчення емоційного вигорання переважно ґрунтується на дослідженні осіб дорослого віку, які займаються професійною діяльністю тривалий час. Але переважання дистанційних форм навчання, чисельні загрози воєнного стану детермінують потребу вивчення цього питання у осіб юнацького віку.

Вже під час навчальної діяльності в освітніх закладах у осіб юнацького віку може проявлятися емоційне вигорання. Власне навчання зазвичай в юнацькому віці є прототипом професійної діяльності. Окрім того, люди вже в юнацькому віці починають розвиток своєї кар'єри або додатково до навчання навантажують себе підробітками. До стресогенних чинників, пов'язаних з навчанням, додаються чинники пов'язані з безпековою та соціально-економічною ситуацією.

Оскільки саме в цьому віці особистість ще не сформована остаточно, постійний вплив стресогенних факторів має потенційно негативний вплив на психічне здоров'я та нормальне функціонування особи в суспільстві. Відповідно ризики емоційного вигорання для осіб юнацького віку суттєво збільшуються. Психопрофілактика такого феномену потребує

детального теоретичного та емпіричного вивчення.

В. Глушко та Т. Яковенко визначають емоційне вигорання як «синдром, що розвивається внаслідок безперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до душевної, фізичної, інтелектуальної перевтоми і виснаження» [1]. І. Ковальчук дослідив, що люди є більш вразливими і схильними до явища емоційного вигорання, якщо вони керуються у своєму житті зовнішнім локусом контролю та мають низький рівень самооцінки [2]. Емоційне вигорання часто настає і за певних соціальних умов, а не лише через психологічні характеристики особистості. До таких умов можна віднести дисбаланс між роботою та особистим життям людини. Ситуація, коли професійна діяльність і кар'єра займають найвищу цінність у людини, і при цьому вона не звертає увагу на особисте життя може позитивно впливати на розвиток емоційного вигорання. Тому для запобігання його виникнення людина повинна навчитися комбінувати сфери особистого життя та стосунків зі сферою виконання професійних обов'язків. Також для встановлення такої «гармонії» особа має навчитися чітко розмежовувати дані сфери.

Неможливо виокремити основну причину емоційного вигорання. Зазвичай, це комплекс чинників. До них можна віднести організаційні фактори та особистісні характеристики людей. Вигорання часто

виникає як відповідна реакція особи на стрес та певні вимоги. Найчастіше стан емоційного вигорання пов'язаний саме із професійною діяльністю [3]. Але емоційне вигорання може розвиватися не лише у професійному середовищі.

Період навчання в університеті є важливим етапом формування молодого спеціаліста. Активної професійної діяльності у студентів зазвичай не спостерігається, але під час навчання молоді люди часто перебувають у стані стресу, піддаються сумнівам у правильності вибору своєї професії, частій втомлюваності та емоційній спустошеності [3]. На думку О. Ретявко, заходи, які спрямовуються на корекцію емоційного вигорання, також можуть бути використані для його профілактики. Б. Перлман вважав, що емоційне вигорання активно впливає на афективно-когнітивну, поведінкову та фізіологічну сфери особистості [4]. Тому на нашу думку профілактика емоційного вигорання повинна мати системний підхід із використанням різних методів психотерапії.

Мета дослідження – емпіричне вивчення можливостей психопрофілактики емоційного вигорання осіб юнацького віку. Ми припускаємо, що саме комплексний підхід у поєднанні різноманітних психопрофілактичних засобів є найбільш ефективним для вирішення поставленої задачі.

Результати дослідження отримані із застосуванням комплексу методів: теоретичні – загальнонаукові методи – аналіз, синтез, порівняння та узагальнення літератури, зокрема, методів активного впливу на особистість (арт-терапія, раціонально-емотивно-поведінкова терапія, майндфулнес, психологічна релаксація); емпіричні – психодіагностичні: «Оцінка власного потенціалу «вигорання» Дж. Гібсона, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Дослідження респондентів проводилося за допомогою платформи Google Forms. Досліджувана вибірка складала 104 особи віком від 18 до 23 років. Серед них – 47 осіб чоловічої статі та 57 жіночої. Статистичний аналіз реалізовано із застосуванням програмного забезпечення Microsoft Office Excel.

Згідно методики «Оцінка власного потенціалу «вигорання» Дж. Гібсона біль-

шість досліджуваних не відчувають відчуженості від самих себе, 82% показників за шкалою «Деперсоналізація» знаходиться на низькому рівні. Тобто всі риси особистості, зберігається зв'язок зі своїм тілом та діями, наявний збалансований контакт із зовнішнім світом. Проте 2 людини у вибірці мають високий рівень деперсоналізації, для них можливо буде необхідна професійна допомога психолога. Шкала «Особиста задоволеність» показала, що 49% досліджуваних мають середній рівень особистої задоволеності, 39% – високий. В цілому особи юнацького віку задоволені своїми життєвими обставинами та відчувають себе щасливими.

Отримані емпіричним шляхом значення середнього, медіани та моди в межах всіх трьох шкал емоційного вигорання «Деперсоналізація», «Особиста задоволеність» та «Емоційне виснаження» лежать в межах одного рівня. Єдине, що в межах шкали «Деперсоналізація» дані значення знаходяться на низькому рівні, спостерігається асиметрія зі скошеністю вправо. Це означає, що більшість значень перебувають на лівій стороні і знаходяться на низькому рівні. А в межах шкал «Особиста задоволеність» та «Емоційне виснаження» показники розміщуються на середньому рівні, асиметрія незначна, що свідчить про нормальний розподіл даних на цих шкалах.

Аналіз результатів методики діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда дає можливість виявити деякі особливості соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку. Показники досліджуваних за шкалами «Адаптація», «Самосприйняття», «Прийняття інших», «Емоційна комфортність», «Інтернальність» та «Прагнення домінування» в цілому перебувають на середньому та високому рівні. Тобто можна стверджувати, що більшість осіб юнацького віку є соціально та психологічно адаптованими.

І лише 13% респондентів відчувають низьку емоційну комфортність. Ймовірно ці люди є більш вразливими до стресу та негативних подій, відчувають нижчу задоволеність життям. Також дані особи можуть використовувати в процесі соціально-психологічної адаптації менш ефективні стратегії подолання стресу і труднощів,

що є підвищеним фактором ризику виникнення та розвитку емоційного вигорання.

Аналіз результатів дослідження.

Встановлено, що компоненти емоційного вигорання осіб юнацького віку мають тісні кореляційні зв'язки з більшістю складових соціально-психологічної адаптації. При чому, чим вищі показники емоційного вигорання, тим більше проявляються негативні складові соціально-психологічної адаптації, тобто тим нижчою вона стає.

Емоційне вигорання корелює з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації досліджуваних (табл. 1). Виявлені значні позитивні кореляційні зв'язки між особистою задоволеністю та адаптивністю особистості. Це означає, що чим більша особиста задоволеність особи, тим вищою є її здатність адаптації до нового середовища. Також виявлені статистично значущі позитивні зв'язки особистої задоволеності із прийняттям себе та інших. Окрім того, особиста задоволеність тісно пов'язана із тим, настільки сильно людина відчуває емоційний комфорт, що є дуже важливим фактором соціально-психологічної адаптації. Внутрішній контроль також має позитивні кореляційні зв'язки з даним компонентом емоційного вигорання. Відповідно, чим менше в людини проявляється внутрішній контроль, чим менше вона схильна до прийняття себе та оточуючих, чим меншою є адаптивність особи, тим більшою буде її особистісна незадоволеність. Тож для корекції такого компоненту емоційного вигорання, як особистісна незадоволеність, варто звертати особливу увагу на розвиток перерахованих факторів соціально-психологічної адаптації.

Застосування t-критерій Стьюдента не виявило відмінностей між проявами емоційного вигорання з урахуванням статі, виду діяльності, задоволеності доходом, приналежністю до певного типу професій, наявності досвіду вимушеного виїзду за кордон внаслідок війни. Тобто, високі емоційні перевантаження властиві особам юнацького віку в різних життєвих обставинах та за соціально-економічних даних.

Ми пропонуємо для запобігання емоційного вигорання осіб юнацького віку варто використовувати методи групової психотерапії. Адже як зазначав Р. Чубук, для вирішення проблеми емоційного виго-

рання потрібно зменшити стресові впливи на особистість [5]. Саме завдяки соціальній підтримці це вдасться зробити набагато простіше.

Використання методу психологічного тренінгу у вирішенні даної проблематики буде, з нашої точки зору, досить доцільним. Оскільки даний метод направлений на дослідження психологічних проблем, розвиток самодослідження та самосвідомості особистості. Під час психологічного тренінгу людина здатна занурюватися в гармонійне та ефективне спілкування з іншими. Також у неї є змога вивчати психологічні закономірності та способи взаємодії з іншими. Описані завдання даного методу за своїм призначенням сприяють можливості в особистісному розвитку, досягнення відчуття задоволеності та щастя, здатні оптимізувати рівень життєдіяльності людини та допомогти їй у своїй творчій самореалізації. Саме досягнення

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки компонентів емоційного вигорання та складових соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку

	Деперсоналізація	Особиста задоволеність	Емоційне виснаження
Адаптивність	-0,16	0,54*	0,05
Деадаптивність	0,47*	-0,28	0,46*
Прийняття себе	-0,20	0,44*	0,01
Неприйняття себе	0,52*	-0,35*	0,35*
Прийняття інших	-0,17	0,43*	0,03
Неприйняття інших	0,42*	-0,21	0,42*
Емоційний комфорт	-0,17	0,42*	-0,03
Емоційний дискомфорт	0,48*	-0,31*	0,55*
Внутрішній контроль	-0,04	0,43*	0,16
Зовнішній контроль	0,41*	-0,26	0,47*
Слідування	0,34*	-0,14	0,32*
Ескапізм	0,34*	-0,25	0,21

Примітка: * $r \geq 0,3$, $p < 0,05$.

цих цілей здатне запобігти появі емоційного вигорання [6]. Окрім того безпечна соціальна взаємодія між учасниками тренінгу здатна позитивно впливати на соціально-психологічну адаптацію людини, яка, як ми з'ясували, тісно пов'язана із виникненням емоційного вигорання.

На теперішній час одним із ефективніших способів запобігання емоційного вигорання зарубіжні вчені називають використання методів саме когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Основними видами психотерапевтичних втручань в напрямку КПТ виступатимуть робота з цінностями, техніки дистанціювання від думок, поведінкові експерименти та активізація, тощо [5].

Дослідниця О. Ігумонова для профілактики емоційного вигорання радила звернутися до одного з методів, що часто використовується в напрямку когнітивно-поведінкової терапії, під назвою майндфулнес. Дана практика здатна допомогти людині навчитися концентрації уваги на тому, що відбувається в житті особи «тут і тепер» та досліджувати свій внутрішній світ [7].

Суть даного методу можна передати як безоцінне усвідомлення. Практика майндфулнес походить від східних медитацій, але є дуже дієвою і в психології. Доказом цього може бути дослідження клінічного психолога В. Кюкена. В результаті цього дослідження вдалося з'ясувати, що дана практика здатна навіть змінити та активізувати деякі частини людського мозку. А саме ті частини, що відповідають за позитивні емоції. Дослідник також прирівняв проведення програми майндфулнес до курсу прийому антидепресантів [8].

Німецька дослідниця Б. Хольцель припустила, що техніка майндфулнес працює за допомогою чотирьох механізмів. До них вона віднесла регуляцію уваги, регуляцію емоцій, усвідомлення тілесних відчуттів та зміна погляду на себе. Тому був зроблений висновок, що майндфулнес позитивно впливає на розвиток та вдосконалення саморегуляції особистості [9]. Порівнюючи майндфулнес із техніками релаксації, можна помітити, що дана техніка є своєрідною формою «екології розуму» [10].

В. Синишина зазначає, що релаксаційні техніки є абсолютно безпечними, не

викликають залежності [11]. Це, безперечно, вагома перевага. Релаксація здатна дати людині можливість знімати напругу під час стресових ситуацій. Оскільки емоційне вигорання часто виникає саме на фоні хронічного стресу, цей метод має практичне значення для профілактики даного стану на стадії напруженості.

Серед величезного переліку технік даного методу ми звернули особливу увагу на практику прогресивної релаксації за Джекобсоном. Дана техніка сприяє зниженню рівня кортизолу, який викликає напругу м'язів під час стресу. Виконують її за двоетапною схемою, яка передбачає напруження та розслаблення м'язів. Для кращого ефекту техніку прогресивної релаксації доцільно поєднувати з технікою образів, яка може стати для людини джерелом внутрішніх ресурсів для досягнення стану емоційної рівноваги в стресових ситуаціях. Під час використання цієї техніки задіюються приємні спогади про ситуації чи події, які несуть для людини позитивне забарвлення, в яких вона почувала себе спокійно та комфортно. По суті, дані ситуації стають для особистості ресурсними. Під час релаксації людина наче занурюється в ті приємні події, заново переживає їх у зоровій, слуховій та чуттєвій модальностях. Це веде до відчуття задоволеності та насолоди [11].

Окрім того у профілактиці та подоланні емоційного вигорання варто використовувати метод арт-терапії. Адже згідно досліджень О. Карапетрової «арт-терапія є: технологією психічної гармонізації та розвитку людини, засобом вирішення внутрішніх конфліктів особистості, використання її творчого потенціалу; технологією знаходження та активізації ресурсів і поширення діапазону саморегуляції» [12, с. 36]. Це може нести позитивний вплив як на симптоми, так і на причини емоційного вигорання. Даний метод чудово впорається із профілактикою синдрому емоційного вигорання в його афективній модальності.

За допомогою символів та образів, що закодовані на несвідомому рівні методом арт-терапії можна спроектувати їх в зону свідомості та отримати інформацію про наявну проблему. Також за допомогою технік арт-терапії можна пропрацювати

наявні емоції з приводу цієї проблеми та звільнитися від витіснених переживань. Окрім того через творчу діяльність людина вчиться знімати напругу в соціально-прийнятній формі [13]. Це може бути дуже корисним у запобіганні розвитку емоційного вигорання не лише в його емоційному модусі, а й в поведінковому.

Модель А-В-С А. Елліса в раціонально-емотивно-поведінковій терапії (РЕПТ) також може стати в нагоді для профілактики емоційного вигорання. Суть даної моделі полягає в тому, що не безпосередньо самі події викликають у людини певні емоційні чи фізіологічні реакції, а її сприйняття цих подій та їх оцінка. Тому думки особистості мають величезний вплив на її психоемоційний стан. Техніки раціонально-емотивно-поведінкової терапії допоможуть у стабілізації емоційного фону та контролю емоцій для профілактики емоційного вигорання [14]. Суть методу РЕПТ полягає у «відмові від вимог». Під час проходження емотивно-раціональної терапії людина здатна звільнитися від надмірного перфекціонізму, грандіозності, нетерпимості до інших [13].

Для профілактики емоційного вигорання осіб юнацького віку нами була створена спеціальна програма профілактики. Вона розрахована на 10 зустрічей (80 хв кожна). В основу методу покладено метод тренінгової роботи, тому зустрічі передбачені в групах по 8-10 осіб. Основні техніки взяті із раціонально-емотивно-поведінкової терапії та арт-терапії. Окрім того також була використана практика майндфулнес із когнітивно-поведінкової терапії. Участь у програмі можуть брати особи із низьким, а також середнім рівнем емоційного

вигорання (по будь-якому з компонентів емоційного вигорання). Люди з високим рівнем емоційного вигорання з більшою ймовірністю потребують більш глибоких та комплексних втручань. Тому вони також можуть брати участь в даній програмі, але в поєднанні з іншими видами психокорекційної чи психотерапевтичної роботи. Оскільки програма передбачає проведення групових занять, то необхідно виділити простре приміщення з достатніми звукоізоляцією та освітленням. Також передбачається наявність стільців згідно кількості учасників (плюс 2 запасних), предметів канцелярії та планшетів для письма. Також бажана інтерактивна дошка.

Висновки. Отже, профілактика емоційного вигорання є актуальною в сучасних умовах становлення особистості в юнацькому віці. Емпіричне дослідження виявляє можливості та потреби впливів. Методи когнітивно-поведінкової терапії є ефективними та науково доведеними у вирішенні даної проблематики. Робота з когніціями та цінностями здатна впливати на когнітивну складову емоційного вигорання. Змістовне наповнення тренінгових занять має відбуватися на основі арт-терапевтичних технік та технік раціонально-емотивно-поведінкової терапії.

Доповнення програми методами тілесно-орієнтованої терапії під час такого виду профілактики допомагають знизити емоційну та фізіологічну напругу в умовах стресу і полегшити симптоми синдрому емоційного вигорання. За допомогою техніки майндфулнес відбувається активація відділів мозку, що відповідають переживанням людиною позитивних емоцій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Глушко В.В., Яковенко Т.А. Способи запобігання емоційного вигорання майбутніх учителів. Методика викладання природничих дисциплін у вищій і середній школі. XIX Каришинські читання : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Полтава 17–18 травня 2012 р.). Полтава, 2012. С. 74–77.
2. Міщенко М.С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. *Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія*. № 1150. Харків, 2015. С. 30–34.
3. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2020. №14. С. 125–129. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.160.
4. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Сучасні підходи та технології соціально-психологічної та корекційної роботи з різними віко-*

вими групами населення : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Одеса 20-22 червня 2014 р.) / гол. редкол.: Л. М. Дунаєва ; Одеса : Одеський нац. ун-т, 2014. С. 116–125.

5. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь : Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

6. Ретявко О. В. Проблема вигорання у медичних працівників та способи корекції. Харків : ХМАПО, кафедра сексології, психотерапії та медичної психотерапії, 2021. URL: https://itmed.org/clinic_articles/problema_vigorannya_u_medichnikh_pratsivnykiv_ta_sposobi_korektsii (дата звернення: 23.11.2023).

7. Ігумонова О., Шлінчак Т. Особливості проявів та профілактики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти. *Науковий журнал «Психологічні тревелогі»*. 2023. №2. С. 51–61. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-16>.

8. Williams M., Penman D. Mindfulness. Trening uważności. Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie. Warszawa : Samo sedno, 2014. 212 p.

9. Spitzmueller C. Mindfulness and Workplace Safety: Implications for Offshore Drilling and Operations in the Gulf of Mexico. University of Houston. Un energy. №11. 2020. P. 4–9.

10. Мотрук Т. О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2023, № 2. С. 30–34. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.5>.

11. Синишина В. М. Еутимні техніки як профілактика та антикризова інтервенція у випадку актуальної суїцидальної спрямованості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2021. № 4. С. 27–32. <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.5>.

12. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. № 2(20). 2020. С. 34–39. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2020-2-20-4>.

13. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

14. Калашин В. Ф. Рационально-эмотивная терапия: теория та практика. *Психологія для всіх. Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 4. С. 71–76.

REFERENCES:

1. Hlushko, V.V., & Yakovenko, T.A. (2012). Sposoby zapobihannia emotsiinoho vyhorannia maibutnix uchyteliv. *Metodyka vykladannia pryrodnychukh dystsyplin u vyshchii i serednii shkoli* [Ways to prevent emotional burnout of future teachers. Methods of teaching natural sciences in higher and secondary schools]. *U XIX Karyshynski chytannia* (p. 74–77) [in Ukrainian].

2. Mishchenko, M.S. (2015). Profilaktyka ta korektsiia emotsiinoho vyhorannia u praktychnykh psykholohiv [Prevention and correction of professional burnout in practical psychologists]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia Psykholohiia*. № 1150. Kharkiv. 30–34 p. [in Ukrainian].

3. Kots, M., & Tsvihun, O. (2020). Psykholohichni analiz emotsiinoho vyhorannia u studentskoi molodi [Psychological analysis of emotional burnout in student youth]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy – Psychology: reality and prospects*, (14), 125–129. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.160 [in Ukrainian].

4. Lavrova, M.H. (2014). Teoretychnyi analiz suchasnykh pohliadiv na poniattia «emotsiine vyhorannia» [Theoretical analysis of modern views on the concept of "emotional burnout"]. (s. 116–125) [in Ukrainian].

5. Maksymenko, M., Prokofieva, O., Tsarkova, O., & Kochkurova, O. (2015). Praktykum iz hrupovoi psykholokorektsii [Workshop on group psychocorrection]. *Vydavnycho-polihrafichnyi tsentr «Liuks» – Publishing and printing center «Liuks»* [in Ukrainian].

6. Retiavko, O.V. (2021). Problema vyhorannia u medychnykh pratsivnykiv ta sposoby korektsii [The problem of burnout among medical workers and methods of correction]. *Kharkiv : KhMAPO*,

kafedra seksolohii, psykhoterapii ta medychnoi psykhoteraii – Kharkiv: Khmapo, Department of Sexology, Psychotherapy and Medical Psychotherapy [in Ukrainian].

7. Ihumonova, O., & Shlinchak, T. (2023). Osoblyvosti proiaviv ta profilaktyky emotsiinoho vyhorann vykladachiv zakladiv vyshchoi osvity [Peculiarities of manifestations and prevention of emotional burnout of teachers of higher education institutions]. *Psychology Travelogs*, (2), 51–61. <https://doi.org/10.31891/pt-2023-2-16>. [in Ukrainian].

8. Williams, M., & Penman, D. (2014). *Mindfulness. Trening uwazności. Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie [Mindfulness. Mindfulness Training. How to find calm in a rushing world]*. Warszawa : Edgard. 212 p. [in Polish].

9. Spitzmueller, C. (2020). Mindfulness and Workplace Safety: Implications for Offshore Drilling and Operations in the Gulf of Mexico. University of Houston. *Un energy*. (11), 4–9 p. [in English].

10. Motruk, T.O. (2023). Praktyka maindfulnes u psykhoterapevtychnii praktytsi [The practice of mindfulness in psychotherapeutic practice]. *Sloboda Scientific Journal. Psychology*, (2), 30–34. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.5> [in Ukrainian].

11. Synyshyna, V.M. (2022). Eutyumni tekhniky yak profilaktyka ta antykryzova interventsia u vypadku aktualnoi suitsydanli spriamovanosti [Euthymnic techniques as prevention and anti-crisis intervention in the case of actual suicide orientation]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia – Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Series: Psychology*, (4), 27–32. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.5> [in Ukrainian].

12. Karapetrova, O.V. (2020). Vykorystannia metodiv art-terapii u roboti psykholoha z korektsii tryvozhnykh staniv osobystosti [The use of oral therapy methods in the work of a psychologist to correct anxiety states of the personality]. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriiia «Pedagogika i psykholohiia». Pedagogichni nauky – Bulletin of Alfred Nobel University. Series "Pedagogy and Psychology". Pedagogical sciences*, (2 (20)), 34–39 [in Ukrainian].

13. Kalka, N., & Kovalchuk, Z. (2020). Praktykum z art-terapii [Workshop on art therapy]. Lviv : Lvivskyy derzhavnyy universytet vnutrishnikh sprav – Lviv: Lviv State University of Internal Affairs [in Ukrainian].

14. Kaloshyn, V.F. (2010). Ratsionalno-emotyvna terapiia: teoriia ta praktyka. Psykholohiia dlia vsikh [Rational-emotive therapy: theory and practice. Psychology for everyone]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota – Practical Psychology and Social Work*, (4), 71–76 [in Ukrainian].