

УДК 376.091.12.011.3-051:159.942](477)  
DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/55-1-39>

**Ольга ГЛАВАЦЬКА,**  
*orcid.org/0000-0001-9636-3970*  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти  
Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка  
(Тернопіль, Україна) [olga.raduk@gmail.com](mailto:olga.raduk@gmail.com)

**Ольга ГУМЕНЮК,**  
*orcid.org/0000-0003-0402-2816*  
викладач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти  
Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка  
(Тернопіль, Україна) [olhasokoluk@gmail.com](mailto:olhasokoluk@gmail.com)

**Василь МОЙСЕЮК,**  
*orcid.org/0000-0003-4366-2402*  
студент II курсу магістратури факультету педагогіки та психології  
Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка  
(Тернопіль, Україна) [moyseuk02@gmail.com](mailto:moyseuk02@gmail.com)

## ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЯК МЕХАНІЗМ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ЛОГОПЕДІВ

У статті здійснено теоретичний аналіз трактування сутності поняття «професійне вигорання» та висвітлено його симптоми. Обґрунтовано основні складові професійного вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень), а також охарактеризовано стадії та важливі ознаки розвитку синдрому професійного вигорання.

Аналізом виявлено, що логопеди схильні до професійного вигорання внаслідок специфіки своєї діяльності. У соціометричних професіях притаманні високі вимоги до спілкування, оскільки від якості комунікативної взаємодії залежать результати професійної діяльності. Професійне вигорання негативно впливає на професійне здоров'я логопедів і призводить до негативних соціальних, духовних, фізіологічних та психологічних наслідків.

Дослідженням встановлено, що оволодіння фахівцями у галузі спеціальної освіти здоров'ятворчими професійними характеристиками (здоров'ятворчі знання, здоров'ятворчі уміння, здоров'ятворчі якості) забезпечать їм благополучний стан професійного здоров'я, успіх у професійній діяльності й зниження ризику появи синдрому професійного вигорання, обумовить їх високу продуктивність праці.

Зроблено висновки про те, що ефективним профілактичним засобом протидії професійному вигоранню є оволодіння логопедами технікою саморебейнгу, антистрестехнологією, елементами антистрес-тренінгу. Для ефективного використання свого здоров'ятворчого потенціалу потрібно вміння розслаблятися, знаходити баланс між професійною активністю та відпочинком, володіти певними техніками саморегуляції.

Подано рекомендації щодо попередження професійного вигорання логопедів, а саме: інформування про причини та симптоми вигорання; емоційна підтримка тих, хто переживає вигорання; підвищення значущості професії, раціональне використання та управління власним часом; оптимізація режиму праці та відпочинку; збалансований спосіб життя.

**Ключові слова:** професійне вигорання, професійне здоров'я, логопеди, спеціальна освіта.

**Olha HLAVATSKA,**  
*orcid.org/0000-0001-9636-3970*  
Candidate of Pedagogical sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Special and Inclusive Education  
Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University  
(Ternopil, Ukraine) [olga.raduk@gmail.com](mailto:olga.raduk@gmail.com)

**Olha HUMENYUK,**  
*orcid.org/0000-0001-9636-3970*  
Lecturer at the Department of Special and Inclusive Education  
Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University  
(Ternopil, Ukraine) [olhasokoluk@gmail.com](mailto:olhasokoluk@gmail.com)

**Vasyl MOISEIUK,**

*orcid.org/0000-0003-4366-2402*

*Master's Student of the 2nd year at the Faculty of Pedagogy and Psychology  
Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University  
(Ternopil, Ukraine) moyseuk02@gmail.com*

## **PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT AS A MECHANISM OF PRESERVING THE PROFESSIONAL HEALTH OF SPEECH THERAPISTS**

*The article provides a theoretical analysis of the essence of the concept of «professional burnout» and reflects its symptoms. The main components of professional burnout (emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements) are highlighted, and the stages and important signs of the development of professional burnout syndrome are characterized.*

*The analysis revealed that speech therapists are prone to professional burnout as a result of the specifics of their activities. In sociometric professions, high requirements for communication are inherent, since the result of professional activity depends on the quality of communicative interaction. Professional burnout negatively affects the professional health of speech therapists and leads to negative social, spiritual, physiological, material and psychological consequences.*

*The research established that the mastering of health-creating professional characteristics by specialists in the field of special education (healthy skills, health qualities) will provide them with a favorable state of professional health, success in professional activity and a decrease in the risk of professional burnout syndrome, and will lead to their high labor productivity.*

*It was concluded that an effective preventive measure against professional burnout is the mastery of speech therapists with the technique of self-reheating, anti-stress technology, elements of anti-stress training. To effectively use the health potential of a specialist in inclusive education, one needs to be able to relax, find a balance between professional activity and rest, and master certain self-regulation techniques.*

*Recommendations for preventing professional burnout of speech therapists are presented, namely: informing specialists about the causes and symptoms of burnout; emotional support for those experiencing burnout; increasing the importance of the profession, rational use and management of one's own time; optimization of the mode of work and rest; balanced lifestyle.*

**Key words:** *professional burnout, professional health, speech therapists, special education.*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства існує велика кількість стресових ситуацій, які чинять негативний вплив на емоційний стан особистості та її життєдіяльність. Безперечно, будь-яка професійна діяльність має певні труднощі, комплекси психотравмуючих факторів, непередбачувані ситуації, які здійснюють вплив на життя людей. Особливо актуальними такі ризики є для фахівців, які працюють в системі «людина-людина», що в більшості випадків призводить до виникнення у них синдрому професійного вигорання. Саме логопеди є представниками такої системи.

Одним із основних завдань сучасної спеціальної освіти, що потребує невідкладного вирішення, є збереження здоров'я її фахівців. Складність, багатогранність об'єкту їх впливу, необхідність розв'язання складних питань характерних для спеціальної освіти, а також високий рівень відповідальності за результати діяльності, надмірні емоційні, психологічні перевантаження є причиною професійного вигорання фахівців спеціальної освіти, що в окремих випадках негативно впливає на стан їх професійного здоров'я та працездатність.

З вищезазначеного слідує, з метою уникнення загрози професійного вигорання, майбутнім логопедам необхідно ще під час навчання у закладі

вищої освіти оволодіти спеціальними психолого-педагогічними і валеологічними знаннями, які сприятимуть можливостям успішно боротися з негативним впливом стрес-чинників, характерними для їх професії та якісно, результативно виконувати свої професійні обов'язки із збереженням власного здоров'я.

Актуальність дослідження проблеми збереження здоров'я логопедів обумовлене рядом суперечностей, а саме між: суспільною потребою у їх професійній діяльності, які мають володіти високим рівнем культури професійного здоров'я і здатністю до її трансляції в особистому і професійному житті, а також необхідності розробки наукових основ її формування; суспільною потребою у здорових фахівцях у галузі спеціальної освіти і стрімким зниженням рівня їх здоров'я; природним бажанням людини бути здоровою та наявних у неї для цього необхідних здоров'язбережувальних знань, практичних умінь і навичок.

**Аналіз досліджень.** Аналіз наукових досліджень зарубіжних і вітчизняних вчених засвідчує відсутність однозначного підходу щодо питання професійного здоров'я. Доказом цього є те, що протягом тривалого часу здоров'я фахівців спеціальної освіти досліджувалось у його загальній структурі. Проте протягом останніх років,

ми спостерігаємо підвищений інтерес науковців до проблеми професійного здоров'я. Дослідження ефективних шляхів збереження професійного здоров'я є предметом наукових досліджень учених: В. Горащук, Г. Мешко, В. Пономаренко, Н. Сидорчук, Л. Соколенко, Т. Сущенко та ін. Потреба у з'ясуванні причин виникнення професійної дезадаптації та професійного стресу акумулювали зусилля вчених на проведення наукових досліджень у цьому напрямі (О. Баранов, О. Вороніна, Т. Жалагіна, Н. Самоукіна, В. Шахов та ін.).

На сьогоднішній день активно розробляються авторські теоретичні моделі, різного роду психодіагностичні методики, практичні профілактично-корекційні програми щодо запобігання виникнення та подолання синдрому професійного вигорання. Це свідчить про те, що у сучасному світі помітне підвищення інтересу світової наукової спільноти щодо дослідження питань пов'язаних з професійним вигоранням представників соціономічних професій.

Проблема професійного вигорання лежить в основі наукових досліджень багатьох зарубіжних та вітчизняних вчених. Проте, можна констатувати, що у сучасній науковій літературі налічується невелика кількість робіт присвячених саме дослідженню синдрому професійного вигорання логопедів.

**Мета статті** полягає у висвітленні особливостей попередження професійного вигорання як основного механізму збереження професійного здоров'я логопедів.

**Методи дослідження.** Для вирішення проблеми попередження професійного вигорання в контексті збереження професійного здоров'я логопедів використовувалися загальнонаукові методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення існуючого наукового матеріалу. Студіювалися наукові джерела, у яких висвітлюються дані питання. Пошук інформації здійснювався в електронних базах даних, таких як Google Scholar, Web of Science, українських і зарубіжних веб-сайтах, присвячених синдрому професійного вигорання, а також питанням збереження професійного здоров'я логопедів.

**Виклад основного матеріалу.** Специфіка професійної діяльності фахівців у галузі спеціальної освіти вимагає постійного проникнення в суть індивідуальних проблем дітей з особливими освітніми потребами, тому особиста незахищеність й інші морально-психологічні чинники можуть негативно впливати на їх здоров'я. Згодом це може призвести до професійного вигорання, що несе загрозу для професійного здоров'я і благополуччя фахівця.

У науковій літературі термін «професійне вигорання» з'явився відносно недавно, а саме у 1974 році американським ученим Х. Дж. Фрейденбергером. Він був введений для характеристики психічного стану здорових людей, які посилено працюють з клієнтами та постійно перебувають у важкій, емоційно-виснажливій атмосфері при наданні професійних послуг. На сьогоднішній день цей термін у Міжнародному статистичному класифікаторі захворювань та проблем, що стосуються здоров'я має діагностичний статус «Z 73.0 – вигорання, стан життєвого виснаження» (Карамушка, Зайчикова, 2006: 211).

Американська професорка К. Масляч підкреслює, що «професійне вигорання» – це не втрата творчого потенціалу, не тільки реакція на нудьгу, а перш за все емоційне виснаження, яке є наслідком стресових ситуацій. Вона деталізувала дане поняття, озвучивши його синдромом фізичного та емоційного виснаження, яке пов'язане з формуванням негативної самооцінки та негативного ставлення до професійної діяльності, втратою розуміння та співчуття щодо клієнтів. Вчена виокремлює три складові цього синдрому, які подані у таблиці 1 (Главацька, 2017: 28).

Феномен професійного вигорання характеризується емоційним, мотиваційним та фізичним виснаженням особистості. Безперечно, це має ряд наслідків, що відображаються у роботі фахівця через порушення продуктивності, яке викликане соматичними захворюваннями, поганим сном і підвищеною чутливістю до зовнішніх факторів. У відповідь на завищення вимог емоційної та виробничої

Таблиця 1

Складові синдрому професійного вигорання за К. Масляч

№ з/п	Компоненти	Характеристика
1.	Емоційне виснаження	Пов'язане з відчуттям емоційного спустошення та втоми, які виникають при надмірному робочому навантаженні, коли емоційні ресурси людини виявляються вичерпаними і вона відчуває себе нездатною адекватно реагувати.
2.	Деперсоналізація	Негативне, цинічне або байдуже сприйняття людини, захист від емоційних станів, що пригнічують, шляхом поводження з дитиною як з об'єктом впливу.
3.	Редукція професійних досягнень	Виявляється в переживанні власної некомпетентності та безуспішності своєї діяльності.

сфер відбувається стресова реакція. Це зумовлено занадто великою його відданістю до роботи, нехтуванням потребами власної особистості у відпочинку та сімейними цінностями. До основних груп факторів, які сприяють формуванню синдрому професійного вигорання відносять: індивідуальні особливості особистості (характерологічні, самооцінка, освіта тощо); організаційні (зміст праці, робочі перевантаження, умови праці); особливості професійної діяльності (Юрків, 2010: 78).

Н. Водоп'янова стверджує, що синдром професійного вигорання – це професійна деструкція особистості, що проявляється у вигляді стійких психічних переживань, та у змінах якості, структури і змісту професійної діяльності. Така деструкція з'являється у професійно-важких обставинах, що суб'єктивно сприймаються працівниками як стресові ситуації та мають дезадаптивний характер (Водоп'янова, 2017: 22).

Х. Фрейденбергер виділяє три стадії розвитку синдрому професійного вигорання:

1. Присутність нав'язливого прагнення проявити себе, за допомогою включення в активну діяльність.

2. Зневага до власних потреб та переосмислення цінностей. Проблеми, що виникають, запечуються особистістю.

3. Феномен відступу (апатія). Працівник починає внутрішньо «здаватися». Присутня деперсоналізація внутрішньої порожнечі особистості, що призводить до спустошення емоційного і фізичного станів (Карамушка, Зайчикова, 2006: 222).

Е. Малер виокремлює дванадцять важливих ознак, які характерні синдрому професійного

вигорання (рис. 1) (Данілавічюте, Литовченко, 2012: 128).

Зважаючи на специфічну професійну діяльність логопедів, їхню роботу можна віднести до такої, що вимагає від них затрати надмірної кількості фізичних, психологічних, емоційних і моральних ресурсів, що зазвичай несприятливо впливають на стан їх професійного здоров'я і сприяють розвитку професійного вигорання. Професійне вигорання поєднує в собі комплекс дій, які включають такі основні структурні рівні особистості фахівця у галузі спеціальної освіти:

- соціально-психологічний, який демонструє зміну міжособистісних стосунків;
- особистісний – зміна власних рис;
- мотиваційний – передбачає якісну та змістовну зміну мотивації;
- регулятивно-ситуаційний – передбачає зміну станів та емоційних стосунків (Коврігіна, 2020: 14).

Є підстави стверджувати, що синдром професійного вигорання негативно впливає на професійне здоров'я, особисте та професійне благополуччя логопедів і спричиняє такі наслідки: *соціальні* (втрата інтересу до своєї професії, відсутність доброзичливого ставлення до людей, незадоволеність своєю життєдіяльністю, переживання відчуженості, у ситуаціях ділового спілкування спостерігається відсутність емпатії, толерантності); *фізіологічні* (низька працездатність, психосоматичне занепокоєння, поганий апетит, безсонність тощо); *духовні* (відсутність життєвих планів на майбутнє, незадоволеність своєю самореалізацією, невпевненість у самому



Рис. 1. Ознаки синдрому професійного вигорання (за Е. Малер)



собі, відсутність віри у свої можливості та сили); *матеріальні* (втрата наполегливості, ентузіазму й мотивації щодо здобуття матеріальних благ); *психологічні* (емоційна спустошеність, поганий настрій, замкнутість у собі, апатія, дратівливість, залежність, нестриманість, різка зміна настрою, залежність тощо). Тому, існує необхідність у своєчасній діагностиці цього явища та здійснення індивідуальної та групової роботи. Також, важливим є превенція виникнення основних симптомів професійного вигорання та оволодіння навичками ефективного подолання професійних стресів (Главацька, Горбоніс, Чайковська, 2020: 43–44).

У протидії професійному вигоранню ефективним профілактичним засобом є оволодіння логопедами технікою саморебефінгу, елементами антистрес-тренінгу, антистрестехнологією. Майстерне, професійне оволодіння ними сфери здоров'язбережувальними техніками, забезпечать високу продуктивність праці, результативність вирішення професійних завдань, особисте благополуччя і професійне довголіття.

На наш погляд, попередження виникнення у логопедів професійного вигорання в контексті збереження їх професійного здоров'я велику роль відіграє рівень та якість оволодіння ними професійно-важливими особистісними особливостями, а саме: здоров'ятворчі знання, вміння та якості, характеристика яких висвітлена у таблиці 2.

Науковці стверджують, що для ефективного використання свого здоров'ятворчого потенціалу фахівці повинні вміти розслаблятися, знаходити баланс між активною професійною діяльністю та відпочинком, професійно володіти певними техніками саморегуляції, особливо такими як:

– самопідбадьорювання – включає критику і підтримку самого себе задля зміцнення віри в себе та свій професійний успіх;

– самонаказ – здатність наказувати певні дії самому собі у професійно-важливих ситуаціях;

– переключення уваги – перенесення уваги з одного об'єкта на інший, який хвилює менше;

– самонавіювання – психотерапевтичний метод, який спроможний за допомогою своїх слів нівелювати нервові напруження й забезпечити психічну розрядку;

– аутогенний тренінг – система ефективних прийомів свідомої психічної саморегулятивної діяльності особистості;

– самопереконання – змістовна дискусія з собою про здатність самостійно регулювати власні психічні стани й поведінку в колективі (Мешко, 2018: 468; Пітерсон, 2021: 192).

Отже, успішність логопедів у своїй професійній діяльності, зниження ризику появи синдрому професійного вигорання, благополучний стан їх професійного здоров'я значною мірою залежатиме від рівня та якості оволодіння здоров'ятворчими професійними характеристиками.

Запобіганню професійного вигорання логопедів сприяє також дотримання ними низки рекомендацій: інформування їх про симптоми і причини професійного вигорання; емоційна, психологічна підтримка тих, хто його переживає реалізується за допомогою спілкування у професійних групах, які створюються за ініціативою керівників; підвищення значущості, престижності професії полягає у створенні системи справ, які підвищують значущість професійної діяльності. Також для підвищення цінності, важливості праці логопедів, збереження їх професійного здоров'я та попередження виникнення синдрому професійного вигорання рекомендується наступне:

Таблиця 2

### Особливості попередження професійного вигорання у логопедів

№ з/п	Компоненти	Характеристика
1.	Здоров'ятворчі знання	Глибокі знання психологічних та фізичних особливостей свого організму, знання гігієни і медицини, основ валеології; шляхів протидії негативним стрес-чинникам; методів і засобів збереження професійного здоров'я; методичні і технологічні знання розв'язання завдань з підвищеною складністю.
2.	Здоров'ятворчі вміння	Досконале володіння техніками самоконтролю та саморегуляції; вміння правильно організувати процес праці та відпочинку; здатність правильно поводитись у конфліктних ситуаціях, запобігати їх виникненню; вміння протягом заданого періоду зберігати високу активність і продуктивність праці; здатність до критичної, реальної та об'єктивної самооцінки.
3.	Здоров'ятворчі якості	Розвинена сила волі, здоровий спосіб життя, послідовність, відповідальність, прагматичність, стресостійкість, позитивні емоції, доцільна культура поведінки та діяльності.

- наявність можливостей для професійного зростання, творчої самореалізації та постійний інтерес до професії, підвищення рівня оплати праці;
- наявність технологічного забезпечення, що сприяють продуктивній роботі;
- усвідомлення значущості своєї професійної діяльності;
- наявність позитивного психологічного клімату у колективі та доброзичливих взаємовідносин між колегами;
- правильно організований спосіб життя, почуття гумору, приємні емоції;
- використання технік медитації, фізичних вправ, аутогенного тренування;
- раціональна оптимізація режиму праці й відпочинку;
- високий рівень відповідальності за результати своєї професійної діяльності.

**Висновки.** Характерними особливостями діяльності фахівців у галузі спеціальної освіти є її бага-

тогранність та універсальність, що зумовлено сферами її впливу, складністю вирішуваних завдань. Ці та інші обставини, можуть нести загрозу для здоров'я фахівців у галузі спеціальної освіти. Професійне вигорання є причиною виникнення порушень фізичного та психічного здоров'я логопедів і формою професійної дезадаптації, внаслідок якої знижується якість роботи та втрачається інтерес до неї. Професійному вигоранню притаманне фізичне виснаження, хронічна втоменість, розвиток негативної самооцінки і негативного ставлення до своєї роботи, життя та інших людей.

Для збереження професійного здоров'я логопедів, окрім виділених нами превентивних заходів, спрямованих на формування механізмів протидії професійному вигоранню, важливу роль відіграє глибоке переконання в значущості та цінності здоров'я загалом й професійного здоров'я зокрема.

Перспективою подальших досліджень є розробка програми підготовки майбутніх логопедів щодо збереження і зміцнення професійного здоров'я.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2017. 343 с.
2. Главацька О. Л., Горбоніс Т. В., Чайковська Г. Б. Попередження професійного вигорання працівників соціальної сфери: посібник. Тернопіль : ФОП Паляниця В.А., 2020. 180 с.
3. Данилавічюте Е. А., Литовченко С. В. Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі: навчально-методичний посібник / За ред. А. А. Колупаєвої. Київ : Видавнича група «А.С.К.», 2012. 360 с.
4. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Проблема синдрома «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Т.1. 2006. С. 210–217.
5. Коврігіна Л. Формування готовності вчителя до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2020. (11). С. 10–16.
6. Пітерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / переклад з англ. А. Дудченко. Київ : Наш формат, 2021. 240 с.
7. Мешко Г. М. Антистресові саногенні психотехнології в підготовці майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. *Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія* / За заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. С. 466–474.
8. Юрків Я. І. Синдром «професійного вигорання» соціальних педагогів при роботі з сім'ями розумово відсталих дітей. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2010. (2). С. 76–82.
9. Hlavatska O. Specific features of social workers' professional burnout. *Social Work and Education*, 2017. Vol. 2. Pp. 27–35.

#### REFERENCES

1. Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. Syndrom vygoraniya. Diagnostika i profilaktika: prakticheskoe posobie. [The burnout syndrome. Diagnosis and prevention: practical manual]. 3-e izd., ispr. i dop. Moskva : Izdatelstvo Yurayt, 2017. 343 s.
2. Hlavatska O. L., Horbonis T. V., Chaikovska H. B. Poperedzhennia profesiinoho vyhorannia pratsivnykiv sotsialnoi sfery: posibnyk. [Prevention of professional burnout of social workers: manual]. Ternopil : FOP Palianytsia V.A., 2020. 180 s. [In Ukrainian].
3. Danilavichyute E. A., Lytovchenko S. V. Stratehii vykladannia v inkliuzyvnomu navchalnomu zakladi: navchalno-metodychnyi posibnyk [Teaching strategies in an inclusive educational institution: teaching method way] / Za red. A. A. Kolupaievoi. Kyiv : Vydavnycha hrupa «A.S.K.», 2012. 360 s. [In Ukrainian].
4. Karamushka L. M., Zaichykova T. V. Problema syndromu «profesiinoho vyhorannia» v pedahohichnii diialnosti v zarubizhnii ta vitchyznianiі psykhologhii. [The problem of «burnout» syndrome in pedagogical activity in foreign and domestic psychology.]. *Aktualni problemy psykhologhii: zb. nauk. prats Instytutu psykhologhii im. H. S. Kostiuksa APN Ukrainy*. T.1. 2006. S. 210–217. [In Ukrainian].
5. Kovrihina L. Formuvannia hotovnosti vchytelia do roboty z ditmy z osoblyvymy osvitynymy potrebamy v umovakh inkliuzyvnoho navchannia. [Formation of readiness of the teacher's readiness to work with children with special educational

needs in the conditions of inclusive education]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*, 2020. (11). S. 10–16. [In Ukrainian].

6. Piterson T. 101 sposob vporatysia z tryvohoju, strakhom i panichnymy atakamy [101 ways to deal with anxiety, fear and panic attacks] / pereklad z anhl. A. Dudchenko. Kyiv : Nash format, 2021. 240 s. [In Ukrainian].

7. Meshko H. M. Antystresovi sanohenni psykhotehnolohii v pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv do zberezhenia i zmitsnennia profesiinoho zdorovia. [Anti-stress sanogenic psychotechnologies in the preparation of future teachers to preserve and strengthen professional health.]. *Suchasni zdoroviazberezhuvalni tehnolohii: monohrafiia / Za zah. red. prof. Yu.D. Boichuka*. Kharkiv : Oryhinal, 2018. S. 466–474. [In Ukrainian].

8. Iurkiv Ya. I. Syndrom «profesiinoho vyhorannia» sotsialnykh pedahohiv pry roboti z simiamy rozumovo vidstalykh ditei. [Syndrome of «professional burnout» of social teachers when working with families of mentally retarded children]. *Sotsialna pedahohika: teoriia ta praktyka*. 2010. (2). S. 76–82. [In Ukrainian].

9. Hlavatska O. Specific features of social workers professional burnout. *Social Work and Education*, 2017. Vol. 2. Pp. 27–35.