

УДК 37.011.3-051

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/47-1-38>**Тетяна БІЛАН,***orcid.org/0000-0002-7816-4481*

кандидат філософських наук,

доцент кафедри культурології та мистецької освіти

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

(Дрогобич, Львівська область, Україна)

*bilangaluk@gmail.com***ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА: ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ВИМІР**

Проблема емоційного вигорання є сьогодні надзвичайно актуальною. Причини її виникнення слід шукати в масштабах цивілізаційного розвитку людства, техногенної природи більшості викликів, які переживає людина ХХІ століття, складності соціокультурної ситуації в межах країни, регіону, викликах із боку суспільства, держави та особистісному буттю людини в інтеракціях життєвого простору. У статті констатовано, що екзистенційний потенціал Я-особистості дозволяє подолати та, головне, уникнути емоційного вигорання. Зазначено, що важливо під час професійної підготовки педагога і подальшої його педагогічної діяльності бути здатним зреалізовувати механізми уникнення емоційного вигорання. У статті визначено, що зіткнення проблем «внутрішнього» і «зовнішнього» в існуванні людини в обраній нею соціальної ролі «бути вчителем» апелюють у вирішенні до вчення екзистенційно-гуманістичної освітньої традиції, що трактує людську особистість унікальною і неповторною, яка знаходиться в постійному розвитку і пізнанні свого внутрішнього світу, володіє свободою, волею і можливістю вибору. Акцентовано увагу на тому, що вчительська професія тоді стане вибором власного «Я» для майбутнього педагога і вчителя-практика, якщо це буде праця споріднена, педагогічна взаємодія тоді стане екзистенційною міжособистісною комунікацією, коли вчитель не буде робити зусиль, насилля над собою у спілкуванні з дітьми, колегами, у виконанні своїх посадових обов'язків. Спорідненість учителя зі своєю професією, відповідність її вимог, задач, цілей і соціальних ролей природним здатностям особистості вчителя є умовою уникнення емоційного вигорання в професії. Проблему емоційного вигорання визначаємо як складний екзистенційний і психосоматичний стан вчителя в професії, що призводить до кризової, екстремальної ситуації його існування, розглядаємо в контексті екзистенційно-гуманістичної освітньої традиції, яка дозволяє вирішувати її як проблему сенсу життя у всіх його проявах, внутрішньої свободи, вибору і відповідальності особистості перед собою і світом. У причинно-наслідковому зв'язку синдрому емоційного вигорання вчителя прослідковуємо низку чинників: професійні – це стаж роботи, освітнє середовище, атмосфера в колективі та рівень комунікації з батьками; особистісні – вік, стать, сімейний стан, стан здоров'я, індивідуальні особливості особистості; соціально-економічні – соціальний статус професії вчителя, соціальний захист, заробітна плата; культурні – рівень особистісної культури, можливість гідних умов праці й відпочинку, побутові умови.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, майбутні вчителі, педагогічна взаємодія, екзистенційний вимір.

Tetiana BILAN,*orcid.org/0000-0002-7816-4481*

Candidate of Sciences (Philosophy),

Associate Professor at the Department of Cultural Studies and Art Education

Drohobych State Pedagogical University of Ivan Franko

(Drohobych, Lviv region, Ukraine)

*bilangaluk@gmail.com***TEACHER'S EMOTIONAL BURNOUT: EXISTENTIAL DIMENSION**

The problem of emotional burnout is extremely relevant today. The reasons for its emergence should be sought within the civilizational development of mankind; the technological nature of most of the challenges facing humanity in the 21st century; the complexity of the socio-cultural situation within the country, region; challenges from society, the state, and the personal existence of man in the interactions of living space. The article states that the existential potential of the self-personality can overcome and, most importantly, avoid emotional burnout. It is noted that in the professional training of teachers and their further pedagogical activities it is important to be able to implement mechanisms to avoid emotional burnout. The article stipulates that the clash of problems of "internal" and "external" in our existence in the chosen social role of "being a teacher" appeals to the teachings of existential-humanistic educational tradition, which renders the human personality unique, personality that is free, constantly evolving and recognizing their inner world, possesses will and freedom of choice. Emphasis in the article is placed on the fact that the teaching profession becomes

the choice of one's own "I" for the future teacher and teacher-practitioner; if the work is cognate with one's personal choice, pedagogical interaction will become existential interpersonal communication, in which the teacher will not exert themselves, or mentally torture themselves when communicating with children, colleagues, or in the performance of their duties. The affinity of the teacher with his profession, the conformity of its requirements, tasks, goals and social roles to the natural abilities of the teacher's personality is a condition for avoiding emotional burnout in this profession. The problem of emotional burnout is defined as a complex existential and psycho-somatic state of the teacher, which leads to a crisis, extreme situation of their existence, and when considered in the context of existential-humanistic educational tradition it allows us to solve it as a problem of meaning in all its manifestations, choice and responsibility of the individual to himself and the world. In the causal relationship of the syndrome of emotional burnout of the teacher, we trace a number of factors: professional – years of experience, educational environment, atmosphere in the team and the level of communication with parents; personal – age, gender, marital status, health status, individual personality traits; socio-economic – social status of the teaching profession, social protection, wages; cultural – the level of personal culture, the possibility of decent working and leisure conditions, as well as living conditions.

Key words: *emotional burnout syndrome, future teachers, pedagogical interaction, existential dimension.*

Постановка проблеми. У сьогоднішній день проблема емоційного вигорання є надзвичайно актуальною. Причини її виникнення слід шукати в масштабах цивілізаційного розвитку людства, техногенної природи більшості викликів, які переживає людина ХХІ століття, у складності соціокультурної ситуації в межах країни, регіону тощо, викликах із боку суспільства, держави особистісному буттю людини в інтеракціях життєвого простору. Явище емоційного вигорання вчителя в професії детерміноване чинниками зовнішнього щодо людської особистості світу, а можливості його подолання та уникнення слід шукати в екзистенційному резерві внутрішнього «Я» – бажаннях, почуттях, емоціях, самосвідомості, цінностях та мотивах дій і діяльності. Усім відомий афористичний вислів І. Франка «Учителем школа стоїть» (Франко, 1986: 113). Ця велика місія і покликання вимагають від вчителя фізичної, емоційної стійкості і здоров'я, загрозою для збереження якого є емоційне вигорання в професії. Майбутні вчителі в процесі професійної підготовки та вчителі-практики в діяльності повинні отримати знання, уміння та навички про те, що таке емоційне вигорання, які існують механізми його уникнення чи подолання. У такий спосіб буде знято суперечності між теорією і практикою буття феномену емоційного вигорання вчителя в процесі його професійної підготовки й діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблему емоційного вигорання вивчають українські та зарубіжні педагоги, філософи, психологи із 70-х років ХХ ст. Вперше це поняття було введено в науковий слововжиток визначними американськими вченими Гербертом Фрейденбергером і Гейлом Нортон, які виявили 12 «сходинок» емоційного вигорання: від прагнення людини бути кращою серед колег, самоутвердитися в професії до повного фізичного і морального виснаження, вийти з якого неможливо без сторонньої медичної допомоги; Христина Маслах, Сюзан Джексон,

Майкл Лейтер розробили методiku і здійснили вимірювання рівня вигорання серед працівників поліції, вчителів, медсестер, соціальних працівників, психіатрів, психологів, консультантів, адвокатів, лікарів та адміністраторів агентств; німецькі вчені Вольфганг П. Кашка, Дітер Корчак та Карл Бройч визначили чинники виникнення явища емоційного вигорання в професії та визначили шляхи його уникнення. В українському науковому просторі вивчення проблеми активізувалися в контексті утвердження засад освітньої парадигми, яку концептуалізує теорія і практика Нової української школи. Українські розробники проблеми І. Брецько, Т. Дугельна, С. Максименко, М. Міщенко, В. Наумова, Л. Орбан-Лембрик, В. Топол, М. Савчин, Т. Щербан розглянули чинники і прояви синдрому емоційного вигорання в різних сферах професійної діяльності особистості, запропонували методiku його діагностування і визначили шляхи подолання в українському соціокультурному просторі. Однак емоційне вигорання вчителя як проблема професійної підготовки і діяльності не є повністю розробленою, що й зумовило вибір теми нашої статті.

Мета статті – проаналізувати екзистенційний складник емоційного вигорання як проблеми професійної підготовки і діяльності вчителя, з'ясувати й актуалізувати чинники та фактори її виникнення, висвітлити шляхи уникнення/подолання на теоретико-методологічних засадах екзистенційно-гуманістичної освітньої традиції.

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання вчителя є фізичним і екзистенційним виснаженням, яке спричинює психосоматичні розлади і знижує продуктивність праці. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) у Женеві 20 травня 2019 р. представила нове 11-те видання Міжнародної класифікації хворіб (МКХ–11) на Всесвітній асамблеї охорони здоров'я, згідно з яким вигорання – це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці.

Основними ознаками професійного вигорання є: втрата енергійності, відчуття виснаження; психологічне дистанціювання від роботи, негативні й песимістичні думки про роботу; зниження професійної ефективності. Причому слід пам'ятати, що поняття «синдром вигорання» використовується лише щодо професійного контексту і не застосовується для опису досвіду в інших сферах життя (Мартишин, 2019). Однак на тепер не існує загальноприйнятої методики диференціальної діагностики. Проявами цього стану, на думку німецьких учених Вольфганга П. Кашка, Дітера Корчака та Карла Бройча, є емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження працездатності та/або мотивації. Емоційне вигорання пов'язане в основному з напругою, що виникає в процесі виконання ескалації вимог інших, або від інтенсивної конкуренції, бажання бути кращими за інших в одній організації, або з приводу зростання кар'єри та заробітку, або від відчуття недооціненості себе іншими. Іноді цей стан емоційного вигорання означають поняттями «депресія» або «життєве виснаження» (Kaschka, 2011: 781–787). Американські вчені Г. Фройденбергер і Г. Норт розробили модель вигорання, яка відтворює клінічну картину деградації особистості як шлях від звичного для багатьох бажання самоствердження шляхом демонстрації завзяття, прагнення бути визнаним у числі кращих співробітників і потрапити до числа тих, хто з ентузіазмом і готовністю бере на себе відповідальність до повного психічного і фізичного колапсу, вийти з якого людина не може без повної медичної допомоги (Freudenberger, 2019). Для визначення рівня емоційного вигорання у світі використовують також інвентаризацію вигорання Х. Маслах, яка розділена на три шкали: емоційне виснаження; деперсоналізація й особистісне набуття (Maslach, 1981: 99–13). Таким чином, більшість зарубіжних учених доходять висновку про те, що етіологія емоційного вигорання в професії зазвичай пов'язана з конфліктами на роботі. Зробимо спробу кореляції цього висновку із засадничим принципом роботи вчителя загалом і процесу виховання зокрема – це педагогічна взаємодія як комунікація. Риторичним постає питання, чи може бути комунікація, зокрема педагогічна, в системі «вчитель – вчитель», «вчитель – учень» безконфліктною.

У сучасній науці визнаною є теорія неминучості конфлікту і його функціональної значущості для особистості та групи в їхній діяльності та взаємодії. Позитивний вплив конфлікту на особистість (конструктивний конфлікт) виявляється в посиленні прагнення краще пізнати себе і ото-

чуючих, емоційній розрядці, послабленні особистісного напруження, в розвитку мотиваційної сфери тощо. Негативне значення конфлікту для особистості (неконструктивний конфлікт) виявляється в посиленні особистісного напруження, зниженні самооцінки, виникненні гострих емоційних переживань і зниженні соціальної адаптації (Степанов, 2006: 177). Очевидно, що причиною емоційного вигорання може стати як конструктивний, так і неконструктивний конфлікт, який, на нашу думку, завжди створює есенцію граничної ситуації, наслідком чого є знаходження виходу шляхом глибшого пізнання себе і світу навколо себе.

Термін «гранична ситуація» був уведений К. Ясперсом для визначення кризових станів людини, які виникають як незадоволеність наявним існуванням, і в яких, власне, і проявляється «екзистенція», висвітлюється перспектива справжнього існування, що зумовлює необхідність вибору і змін для людини. Причому вчений зазначає, що «бездіяльність є запереченням бажання до екзистенції», а тому в діяльності людина не спроможна уникнути відчуття провини за все, що відбувається в її особистісному житті та світі (Ясперс, 2009: 255). Таким чином, учительська діяльність, як і будь-яка інша, є певним випробуванням для особистості – для її волі, свободи, вміння робити вибір, комунікувати зі світом і зберегти себе.

Педагогічна діяльність учителя передбачає інтенсивну взаємодію з адміністрацією навчального закладу, колегами, учнями та їхніми батьками, що зосереджена навколо вирішення їхніх психологічних, соціальних, навчальних проблем. Вирішення цих поточних питань вимагає від учителя використання як інтелектуальної, фізичної, так і емоційної енергії. За таких обставин і виникає хронічний стрес і ризик вигорання. Як зазначає Х. Маслах, синдром емоційного вигорання виявляє себе у виснаженні власних емоційних ресурсів, розвитку негативних, навіть цинічних настанов та почуттів щодо інших суб'єктів взаємодії, а також схильність негативно оцінювати свою роботу (Maslach, 1981: 99). Проведені дослідження Х. Маслах дозволяють зробити висновок про те, що високий рівень емоційності в роботі вчителя може викликати хронічний емоційний стрес та виснаження. Адже вчитель зазвичай болісно сприймає невдачі в навчанні учня, його ж і звинувачує за ці невдачі, впевнений, що той заслуговує на покарання, водночас з неуспішністю учня ототожнює себе як професіонала, а також оцінку власної діяльності керівництвом та колегами.

Як зазначають Вольфганг П. Кашка, Дітер Корчак та Карл Бройч, існують як внутрішні, так і зовнішні фактори емоційного вигорання. До внутрішніх учені зараховують такі особистісні риси, як високі (ідеалістичні) сподівання на себе, високі амбіції, перфекціонізм, сильна потреба у визнанні, нехтування власними потребами на угоду іншим, відчуття незамінності; небажання чи неможливість делегувати свої обов'язки іншим, відданість справі аж до переоцінки себе і перевантаження, робота як замітник суспільного життя, сприйняття роботи як єдиної змістової діяльності. Дослідники проблеми також вказують на зовнішні фактори: високі вимоги до роботи, проблеми лідерства та співпраці, суперечливі вказівки, пресинг із боку керівництва, погана психологічна атмосфера на роботі; знуцання, відсутність свободи прийняття рішень, відсутність впливу на організацію праці, неможливість проявити власну ініціативу та висловити власну думку, проблеми ієрархії та субординації, відсутність внутрішнього спілкування між роботодавцями і працівниками, адміністративні обмеження, підвищення відповідальності, погана організація праці, брак ресурсів серед персоналу, а також фінансування, технічного забезпечення тощо, недосконалі інституційні правила та структури, відсутність можливостей для кар'єрного зростання, невизначеність посадових обов'язків, відсутність позитивних відгуків, погано налаштована робота в команді, відсутність соціальної підтримки (Kaschka, 2011: 781–787).

Таким чином, емоційне вигорання є водночас складним соціоекзистенційним процесом і особистісним станом, який пов'язаний із психічним, фізичним і емоційним виснаженням, що виникає в результаті надмірного тривалого стресу і може призвести до відчуття перевантаження, нездатності впоратися з вимогами професійної діяльності та повсякденного життя. При цьому мотивація досягти успіху в професії зменшується і починає згасати. Тобто мотивація успіху, бажання бути найкращим у професії може бути одночасно конструктивним і деструктивним чинником психологічного здоров'я та професійної діяльності вчителя. Причому стан емоційного вигорання може переживати і той, хто досягнув вершини успіху, і той, хто лише на шляху до неї.

Більшість педагогів орієнтовані на отримання результату своєї діяльності «тут і зараз» – у показниках успішності своїх учнів, які водночас стають критерієм професійної майстерності, компетентності вчителя. Незбіг очікувань і результату створює межову екзистенційну ситуацію провини, тривоги, розчарування, зневіри, відчаю тощо.

На нашу думку, вчитель повинен відмовитися від мети досконалості власної роботи та її результатів. Тим паче, що результати вчительської діяльності пов'язані з діяльністю іншої людини, яка, як зазначає Ж. П. Сартр, у будь-який момент свого життя є лише проектом самої себе: «людина просто існує, і вона не тільки така, якою себе уявляє, але й така, якою вона хоче стати» (Сартр, 1990: 323). А тому ми можемо говорити про створення вчителем в умовах школи та своїй діяльності лише належних умов для самопізнання, саморозвитку та самореалізації особистості, як власної, так і учня. Адже школа сьогодні є інституцією, яка підтримує загальний пізнавальний і особистісний розвиток кожного учня і сприяє соціальному розвитку суспільства в цілому.

Зазвичай особистість і компетентність учителя вважають одним із основних факторів ефективного навчання учнів, а причинами стану вигорання може бути надмірне очікування вчителя від себе, що спричинено надмірними зовнішніми вимогами. Зіткнення проблем «внутрішнього» і «зовнішнього» в існуванні людини у вибраній нею соціальній ролі «бути вчителем» апелюють у вирішенні до вчення екзистенційно-гуманістичної освітньої традиції, що трактує людську особистість унікальною і неповторною, яка знаходиться в постійному розвитку й пізнанні свого внутрішнього світу, володіє свободою, волею і можливістю вибору. У цьому сенсі звернемося до настанов засновника екзистенційної філософії С. К'єркегора про пріоритетність проблем особистісного існування перед вимогами і викликами зовнішнього середовища, що встановлює відповідальність людини за все, що з нею відбувається (К'єркегор, 1994: 225–423]. К'єркегорівська концепція здатностей особистості людини бути відповідальною і здійснювати вибір корелюється із сквородинським ученням про «споріднену» працю і принципами людиноцентризму в українській та зарубіжній парадигмі гуманістичної психології та педагогіки.

Концепція спорідненої праці Г. Сковороди, розкрита в низці байок і трактатів, є, на нашу думку, засобом пояснення психологічного явища емоційного вигорання вчителя. Так, у трактаті «Розмова, названа алфавіт, або буквар миру» Г. Сковорода говорить: «Багато хто, потоптавши природу, вибирає для себе ремесло наймодніше і найприбутковіше, але цим вони лише ошукують себе. Прибуток не є утіха, але мусить слугувати для задоволення тілесних потреб, а коли це й утіха, то не для серця; утіху для серця матимете у спорідненій праці. Тим ця справа приємніша, чим

спорідненіша» (Сковорода, 1994: 432). Як бачимо, йдеться про перевагу духовного над матеріальним, душевного над тілесним, про самопізнання та самовдосконалення людини на основі «сродної» життєвої діяльності, яка є джерелом добра і щастя не лише особистісного, а й суспільного.

Тобто вчительська професія тоді стане вибором власного «Я» для майбутнього педагога і вчителя-практика, якщо це буде праця споріднена, педагогічна взаємодія тоді стане екзистенційною міжособистісною комунікацією, коли вчитель не буде робити зусиль, насилля над собою у спілкуванні з дітьми, колегами, у виконанні своїх посадових обов'язків тощо.

У процесі професійної підготовки майбутні вчителі повинні засвоїти, що результат їхньої роботи буде зосереджений не в поточному чи підсумковому оцінюванні, не в результатах ЗНО, а в перспективі – самореалізації особистості, в її здатності до саморозвитку та здійснення морально-етичного вибору власної душі в стосунках із зовнішнім світом. Таке розуміння вчителем себе і завдань у професії можливе, якщо вибір професії і робота в ній є, за Сковородою, спорідненою.

У межах нашого дослідження спорідненість учителя зі своєю професією, відповідність її вимог, задач, цілей і соціальних ролей природним здатностям особистості вчителя є умовою уникнення емоційного вигорання в професії. Щоб виконати цю умову, на етапах профорієнтаційної роботи, вступних випробувань, професійної підготовки майбутніх учителів, перепідготовки вчителів-практиків необхідно орієнтувати майбутнього вчителя та вчителя-практика на проблеми самопізнання й готовності до екзистенційного вибору цінностей власного існування. Таким чином, об'єктом фахової підготовки вчителя до професії повинні стати здатності особистості вчителя, специфіка його соціальної ролі, професійна поведінка, а також результати його дій на уроці та поза ним.

Окрім створення належних умов для навчання учнів, у сучасній школі, яка декларує засади дитиноцентризму та компетентісно орієнтованого навчання, соціальні ролі вчителя, як це впливає із засадничих положень Нової української школи (Бібік, 2017), визначені коучингом (англ. coaching) – сприяння учневі в досягненні його життєвих цілей, розвитку та успіху, коли вчитель як коуч бере на себе роль тренера, що здатний виховати переможця, тьютором (від англ. tutor – учитель), що веде індивідуальні або групові заняття з учнями як репетитор, наставник та фасилітатор (від англ. facilitate), що стимулює і направляє про-

цес самостійного пошуку інформації та спільної діяльності учнів. І хоча основна сфера діяльності вчителя – це викладання та навчання, він повинен виконувати функції організатора, партнера в педагогічній, психологічно-емоційній комунікації, експерта з предметної області, мотиватора навчально-пізнавальної діяльності учнів, бути для них моделлю в профорієнтації, регулятором соціальних відносин у класі тощо. Для виконання всіх цих складних ролей вчитель повинен бути емоційно витривалим, забезпеченим від виснаження та професійного вигорання шляхом спорідненості з професією та здатністю до емпатії.

Висновки. Проблему емоційного вигорання визначаємо як складний екзистенційний і психосоматичний стан учителя в професії, що призводить до кризової, екстремальної ситуації його існування, розглядаємо в контексті екзистенційно-гуманістичної освітньої традиції, яка дозволяє вирішувати її як проблему сенсу життя у всіх його проявах, внутрішньої свободи, вибору і відповідальності особистості перед собою і світом.

У причинно-наслідковому зв'язку синдрому емоційного вигорання вчителя прослідковуємо низку чинників: професійні – це стаж роботи, освітнє середовище, атмосфера в колективі та рівень комунікації з батьками; особистісні – вік, стать, сімейний стан, стан здоров'я, індивідуальні особливості особистості; соціально-економічні – соціальний статус професії вчителя, соціальний захист, заробітна плата; культурні – рівень особистісної культури, можливість гідних умов праці і відпочинку, побутові умови тощо. Названі чинники зумовлюють появу симптомів, які в узагальненні зводимо до психосоматичних – це симптом хронічної втоми, стан емоційного та фізичного виснаження, головний біль тощо; соціально-психологічні – байдужість, нудьга, дратівливість, відмова від спілкування, тривожність, відсутність бачення позитивної життєвої та професійної перспективи, емоційна агресивність тощо.

Наслідком емоційного вигорання вчителя є емоційне виснаження, в стані якого людина переживає межові ситуації власного буття в професії, зумовлені почуттям провини, тривоги і відповідальності.

Умовою і засобом профілактики емоційного вигорання вчителя є, на нашу думку, профорієнтаційна робота, належна професійна підготовка майбутніх педагогів, усвідомлення всіх переваг і труднощів професії та вміння їх долати. Це навчить учителя в кращому випадку уникати синдрому емоційного вигорання, в гіршому – розпізнавати в собі його ознаки, покращувати емоційний клімат про-

цесу педагогічної взаємодії його учасників у системі: «вчитель – учень – батьки – громадськість», розвивати в собі емпатійність як професійну педагогічну здатність особистості вчителя.

На основі висновків даної статті перспективою подальших досліджень є проблема формування компетентісно-професійної готовності майбутнього педагога до педагогічної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Киркегор С. Наслаждение и долг. Киев : AirLand, 1994. 504 с.
2. Мартишин О. Що насправді затвердили в МКХ–11. *Український медичний часопис*. URL: <https://www.umj.com.ua/article/158015/shho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11> (дата звернення: 04.06.2019).
3. Бібік Н. Нова українська школа: poradnik dla vchytelia. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
4. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
5. Сартр Ж. П. Экзистенциализм – это гуманизм. *Сумерки богов*. Москва : Политиздат, 1990. 398 с.
6. Скворода Г. Розмова, названа алфавіт, або буквар миру. *Скворода Г. Твори: у 2 т.* Київ : Обереги, 1994. Т. 1. 528 с.
7. Франко І. Я. Наші народні школи і їх потреби. *Зібрання творів : у 50-ти томах*. Київ : Наукова думка, 1986. Т. 46. Ч. 2. С. 108–115.
8. Ясперс К. Психологія світоглядів. Київ : Юніверс, 2009. 464 с.
9. Freudenberger H., North G. 12 stages of burnout according to psychologists Herbert Freudenberger and Gail North. URL: <https://florencejimenezotto.com/2019/01/14/12-stages-of-burnout-according-to-psychologists-herbert-freudenberger-and-gail-north/> (дата звернення: 14.01.2019).
10. Kaschka Wolfgang P. Burnout: a Fashionable Diagnosis. *Dtsch Arztebl Int*. 2011. № 108 (46). P. 781–787. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3230825/> (дата звернення: 04.08.2019).
11. Maslach Ch. The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational Behaviour*. 1981. Vol. 2. P. 99–113. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205> (дата звернення: 24.05.2019).

REFERENCES

1. Kirkegor S. Naslazhdenie i dolg. [Pleasure and Debt]. Kiev : AirLand, 1994. 504 p. [in Russian].
2. Martyshyn O. Shho naspravdi zatverdily v MKKh–11. [What was actually approved in ICD–11]. *Ukrainian Medical Journal*. 04.06.2019. Retrieved from <https://www.umj.com.ua/article/158015/shho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11> [in Ukrainian].
3. Bibik N. Nova ukrainska shkola: poradnyk dlia vchytelia. [New Ukrainian school: a guide for teachers]. K.: TOV «Publishing House «Pleiady», 2017. 206 p. [in Ukrainian].
4. Stepanov O. M. Psykholohichna entsyklopediia. [Psychological encyclopedia]. K. : Akademvydav, 2006. 424 p. [in Ukrainian].
5. Sartre Zh. P. Ekzistentsializm – eto gumanizm. Sumerki bogov. [Existentialism is humanism. Twilight of gods]. M. : Politizdat, 1990. 398 p. [in Russian].
6. Skovoroda H. Rozмова, nazvana alfavit, abo bukvar myru. [A conversation called the alphabet, or the primer of peace]. Skovoroda H. Works: in 2 V. K. : Oberehy, 1994. V.1. 528 p. [in Ukrainian].
7. Franko I. Ia. Nashi narodni shkoly i yikh potreby. Zibrannia tvoriv u 50 y tomakh. [Our public schools and their needs. Collection of works in 50 volumes.]. K.: Scientific Thought, 1986. V. 46. part 2. pp. 108–115. [in Ukrainian].
8. Jaspers K. Psykholohiia svitohliadiv. [Psychology of worldviews]. K. : Universe, 2009. 464 p. [in Ukrainian].
9. Freudenberger H., North G. 12 stages of burnout according to psychologists Herbert Freudenberger and Gail North. Retrieved from <https://florencejimenezotto.com/2019/01/14/12-stages-of-burnout-according-to-psychologists-herbert-freudenberger-and-gail-north/>.
10. Kaschka Wolfgang P. Burnout: a Fashionable Diagnosis. *Dtsch Arztebl Int*. 2011. № 108(46). P. 781–787. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3230825/>.
11. Maslach Ch. The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational Behaviour*. 1981. Vol. 2. P. 99–113. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>.