

УДК 371.212.3

DOI: 10.26565/2074-8167-2019-45-07

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

І. А. Прокопенко

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
вул. Алчевських 29, Харків, Україна, 61002
e-mail: training.center.hnpu@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0002-4775-8949>*

У статті розглядається психолого-педагогічна проблема професійного вигорання педагогів. Суть поняття «професійне вигорання педагогів» схарактеризовано як комплекс симптомів, які проявляються шляхом виснаження, формуванням негативних установок стосовно інших, розвитком негативного ставлення до себе, своїм професійним досягнень. Автором визначено складові професійного вигорання: емоційне виснаження, пов'язане з почуттям емоційного спустошення і втоми, яке виникає при надлишковому робочому навантаженні, коли емоційні ресурси особистості вчителя є вичерпаними; деперсоналізація – тенденція розвивати негативне ставлення до особистості; редукція професійних досягнень, що виявляється в переживанні некомпетентності та неуспішності своєї діяльності. Конкретизовано стадії професійного вигорання педагогів: на першій стадії визначено рівні виконання функцій, довірливої поведінки (забування певних моментів, тобто провали в пам'яті, збої у виконанні певних рухових дій); на другій стадії спостерігається зниження інтересу до професійної діяльності, потреби у спілкуванні, підвищена дратівливість; третя стадія – особистісне вигорання, якому характерна повна втрата інтересу до роботи та життя взагалі, емоційна байдужість, відчуття постійної відсутності сил, вчитель прагне до самотності. Визначено чинники, що впливають на професійне вигорання педагогів: організація освітнього процесу, особливості професійної діяльності, робочі ситуації, комунікація, особистісні характеристики. Доведено, що педагогічне вигорання вчителя є результатом складної взаємодії всіх цих чинників. Наведено класифікацію стресорів, що мають вплив на професійну діяльність вчителя. Проведено порівняльний аналіз між професійним вигоранням вчителя і стресорами вчительської професії. Визначено вплив професійного вигорання педагогів на перебіг педагогічного процесу та на розвиток особистості учня, як такий що заважає створенню фасилітаційної атмосфери у класі.

Ключові слова: педагог, професійна діяльність, професійне вигорання, передумови професійного вигорання, стресори.

И. А. Прокопенко

Харьковский национальный педагогический университет
имени Г. С. Сковороды, ул. Алчевских 29, Харьков, Украина, 61002

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВИГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

В статье рассматривается психолого-педагогическая проблема профессионального выгорания педагогов. Суть понятия «профессиональное выгорание педагогов» охарактеризовано как комплекс симптомов, которые проявляются путем истощения, формированием негативных установок по отношению к другим, развитием негативного отношения к себе, своим профессиональным достижениям. Автором определены составляющие профессионального выгорания: эмоциональное истощение, связанное с чувством эмоционального опустошения и усталости, которое возникает при избыточном рабочей нагрузке, когда эмоциональные ресурсы личности учителя являются исчерпанными; деперсонализация – тенденция развивать негативное отношение к личности; редукция профессиональных достижений, оказывается в переживании некомпетентности и неуспешности своей деятельности. Конкретизированы стадии профессионального выгорания педагогов: на первой стадии определены уровни выполнения функций, произвольного поведения (забывание определенных моментов, то есть провалы в памяти, сбои в выполнении определенных двигательных действий); на второй стадии наблюдается снижение интереса к профессиональной деятельности, потребности в общении, повышенная раздражительность; третья стадия – личностное выгорание, которому характерно полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное равнодушие, ощущение постоянного отсутствия сил, учитель стремится к уединению. Определены факто-

ры, впливаючі на професійне вигорання педагогів: організація освітнього процесу, особливості професійної діяльності, робочі ситуації, комунікація, особисті характеристики. Доведено, що педагогічне вигорання вчителя є результатом складного взаємодіяння всіх цих факторів. Приведено класифікацію стресорів, впливаючих на професійну діяльність вчителя. Проведено порівняльний аналіз між професійним вигоранням вчителя і стресорами вчительської професії. Визначено вплив професійного вигорання педагогів на ход педагогічного процесу і на розвиток особистості учня, як перешкоди створенню освітньої атмосфери, базуючої на фасилітаційних принципах.

Ключові слова: педагог, професійна діяльність, професійне вигорання, передумови професійного вигорання, стресори.

I. A. Prokopenko

H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
29, Kharkiv, Alchevskiyh (Artema) Str., Kharkiv, Ukraine, 61002

TEACHERS' Professional burnout AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM

The article deals with the psychological and pedagogical problem of teachers' professional burnout. The essence of the concept of "teachers' professional burnout" is described as a complex of symptoms that manifest themselves through exhaustion, the formation of negative attitudes towards others, the development of negative attitudes towards themselves, their professional achievements. The author identifies the components of professional burnout: emotional exhaustion associated with a sense of emotional desolation and fatigue, which occurs during excessive workload, when the emotional resources of the teacher's personality are exhausted; depersonalization - the tendency to develop a negative attitude towards the person; reduction of professional achievements, manifested in the experience of incompetence and failure of its activities. The stages of teachers' professional burnout are specified: at the first stage, the levels of functions execution, arbitrary behavior (forgetting certain moments, that is, failures in memory, failures in certain motor actions) are defined; at the second stage there is a decrease interest in professional activity, need for communication, increased irritability; the third stage - personal burnout, which is characterized by a complete loss of interest in work and life in general, emotional indifference, a sense of constant lack of power, the teacher seeks for loneliness. Determined the factors influencing teachers' professional burnout: organization of educational process, peculiarities of professional activity, working situations, communication, personality characteristics. It is proved that pedagogical burnout of a teacher is the result of complex interaction of all these factors. Determined the classification of stressors having an influence on the professional activity of the teacher. A comparative analysis was performed between the burnout of the teacher and the stressors of the teacher's profession. The influence of teachers' professional burnout on the course of the pedagogical process and on the development of the student's personality is determined as that impedes the creation of facilitation atmosphere.

Key words: teacher, professional activity, professional burnout, preconditions of professional burnout, stressors.

Постановка проблеми. Упродовж останніх десятиліть проблема дослідження феномена професійного «вигорання» постала особливо гостро. Актуальність цієї проблеми обумовлена зростаючими вимогами з боку суспільства до особистості вчителя. Відома велика кількість емоційних факторів, як об'єктивних, так і суб'єктивних, які чинять негативний вплив на роботу вчителя, викликаючи сильну емоційну напругу і стрес, що тим самим підвищує ймовірність виникнення професійного «вигорання».

Професійне «вигорання» виникає при невідповідності між вимогами, що пред'являються до вчителя, і його реальними можливостями.

Вивчаючи проблему професійного «вигорання» вчителів, вчені з'ясували численні емоційні фактори, які сприяють наростаючому почуттю незадоволеності, накопиченню втому, що, у свою чергу, призводить до професійної кризи,

виснаження і вигорання. Результатом цих процесів є фізичні симптоми – астенизація, часті головні болі та безсоння. Крім цього виникають психологічні симптоми, такі як-от: відчуття нудьги, зниження рівня ентузіазму, почуття образи, невпевненість, дратівливість, нездатність прийняти рішення. І як наслідок – зниження ефективності професійної діяльності. Наростання почуття незадоволеності професією, веде до зниження рівня кваліфікації та обумовлює розвиток процесу професійного «вигорання» вчителя.

Методи дослідження. Методологічну основу дослідження становлять теоретико-методологічні засади професійного «вигорання» педагогів. Для вирішення мети нашого дослідження були використані такі методи дослідження: теоретичні (історико-логічний, проблемно-цільовий, порівняльний, розгляд теоретичних питань із метою визначення поняттєво-категорійного апарату).

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми показав, що успішні досягнення поставлених цілей і вся подальша професійна діяльність сучасного вчителя неможливі без подолання бар'єрів їхнього професійного вигорання. Ми спираємось на теоретико-методологічні та психолого-педагогічні засади подолання професійного вигорання вчителів, розкриті дослідниками. Так, Скорик Ю. М. дослідила у своїх наукових доробках передумови професійного вигорання викладачів вищої школи [3]; у роботі О. Урбанович визначено шляхи попередження та подолання стресорів і життєвих криз [4]; психологічне підґрунтя синдрому професійного вигорання педагогічних працівників проаналізовано у роботі І. Гриник [1]; в зарубіжній науці дану проблему та шляхи її подолання досліджували А. Pines [11], J. Von Onciul [12] та плеяда інших учених [5; 6; 7; 8; 9; 10; 13].

Вважаємо, що серед численних причин появи професійного вигорання вчителів можна назвати такі: велика кількість обов'язків та обсяг роботи; низька оплата праці; необ'єктивна самооцінка через нематеріальний характер виконуваних робіт (сфера послуг), результати якої одразу не помітні, бо пролонговані; відмінності між задекларованими та реальними умовами підвищення кваліфікації тощо. Для того щоб виявити основні чинники, які сприяють запобіганню професійного «вигорання» педагогів, необхідно більш детально розглянути ряд наукових понять, які допоможуть розкрити суть і специфіку даного феномена та його структуру.

У зв'язку з цим **метою статті** є визначення суті поняття «професійне вигорання педагога», його складників та чинників, які сприяють виникненню даного феномену.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серед багатьох особливостей і труднощів професійного вигорання вчителів найчастіше виділяють високу психічну напруженість.

Більш того, здатність до переживання і співпереживання (емпатії) визнається одним із професійно важливих якостей вчителя. Зазначимо, що у процесі навчання в педагогічному закладі вищої освіти у студентів не формують (цілеспрямовано) відповідних знань, особистісних якостей, проактивних умінь необхідних для подолання ознак професійного вигорання, що можуть виникнути у майбутньому.

Уміння ставити перед собою цілі досягнення певного рівня професійного та особистісного вдосконалення, моральна зрілість особистості дозволяють не лише успішно здійсню-

вати професійну діяльність, а й уникати стану «втрати себе», яке може бути викликане психотравмуючим впливом професії.

Якщо вчитель не є готовим до тих емоційних навантажень, які виникають у процесі його професійної діяльності, то, під впливом чинників середовища (соціальних, економічних і техногенних) в поєднанні з його особистісними особливостями, у нього може розвинути синдром професійного «вигорання».

Професійне вигорання виникає внаслідок фізичного, емоційного, духовного, інтелектуального і міжособистісного виснаження [8; 9]. Синдром професійного вигорання виникає не лише через зовнішні (професійні, соціальні, організаційні) чинники, але і через внутрішні (психологічні).

Особливістю професійної діяльності вчителя є перш за все те, що об'єктом і результатом його праці є фізичні, інтелектуальні, особистісні та духовні якості. Таким чином, особливістю професії вчителя є те, що сам суб'єкт діяльності є первинним інструментом своєї роботи, і для побудови взаємодії з учнями, їх батьками та колегами недостатньо лише методичних прийомів.

На думку М. Рубінштейна, вміння «вживатися в чужу психіку, навіть перевтілюватися, але не розчинятися в ній» є одним з основних професійних умінь вчителя. Водночас він попереджав молодих педагогів, що суспільство і наука поки що не забезпечують умови для самоосвіти та самовиховання вчителя [2, с. 146].

Суть поняття «професійне вигорання» – довгострокова стресова реакція або синдром, що виникає внаслідок тривалих професійних стресорів середньої інтенсивності та призводить до особистої деформації професіонала під впливом професійних стресорів [10].

Перші роботи з професійного вигорання з'явилися в 70-і роки ХХ ст. у США. Одним з основоположників ідеї вигорання є Х. Фреденбергер, американський психіатр, який описав феномен, який спостерігав у себе і своїх колег (виснаження, втрата мотивацій і відповідальності) і назвав метафорою – «вигорання». Також вчений зазначав, що коли співробітник вигорає з певної причини, він стає неефективним у своїх цілях і діях [7].

Інший основоположник ідеї вигорання, К. Маслач визначає синдром професійного вигорання як «стан фізичного, емоційного і розумового виснаження та хронічною втомою, почуття безпорадності та безнадійності, розвитком негативної самооцінки та негативного ставлення до роботи та життя». К. Маслач під-

креслює, що вигоряння – це не втрата творчого потенціалу, а скоріше «емоційне виснаження, що виникає на основі стресорів, викликаного міжособистісним спілкуванням» [8].

Складовими професійного вигорання є: емоційне виснаження, пов'язане з почуттям емоційного спустошення і втоми, яке виникає при надлишковому робочому навантаженні, коли емоційні ресурси особистості вчителя є вичерпаними; деперсоналізація – тенденція розвивати негативне ставлення до особистості; редукція професійних досягнень, що виявляється в переживанні некомпетентності та неуспішності своєї діяльності [9].

К. Чернісс визначив синдром емоційного «вигорання» як втрату мотивації в професійній діяльності у відповідь на надмірні зобов'язання та незадоволеність, психологічне та емоційне виснаження. Заслугує на увагу думка, за якою професійне вигорання слід поділяти на конструктивне та дисфункціональне, внаслідок якого «вигорання» негативно позначається на виконанні професійної діяльності та відносинах з колегами та призводить до професійної деформації особистості [5].

У моделі німецьких дослідників Н. Ензмана і К. Клейбера виділяються три види професійного вигорання: деморалізація, виснаження і втрата мотивації [6]. Взаємовплив чинників визначає динаміку розвитку процесу «вигорання», а запропонована модель дозволяє визначити середній ступінь «вигорання», при якій спостерігаються високі показники емоційного виснаження, і являє собою перехідний рівень.

Вчені переконані, що синдром професійного вигорання містить такі чинники: емоційне виснаження визначається через погане фізичне самопочуття, нервові напруження; деперсоналізація – через зміни відносин до колег, учнів та до себе [7; 9].

Отже, на основі вище проведеного аналізу наукової літератури, визначимо чинники, що сприяють розвитку синдрому професійного вигорання:

- обмеження свободи дій і використання наявного потенціалу;
- монотонність роботи;
- високий ступінь невизначеності в оцінці роботи, яка виконується;
- незадоволеність соціальним статусом.

Грунтуючись на роботах Г. Сельє, визначимо стадії професійного вигорання педагогів.

Перша стадія визначається на рівні виконання функцій, довільної поведінки: забування певних моментів, тобто провали в пам'яті

(наприклад, внесення потрібного запису в документацію), збої у виконанні певних рухових дій тощо. Зазвичай на ці початкові симптоми мало хто звертає увагу, називаючи це в жарт «дівочою пам'яттю» або «склерозом». Залежно від характеру діяльності та особливостей професійної діяльності вчителя, перша стадія може формуватися упродовж трьох-п'яти років.

На другій стадії спостерігається зниження інтересу до професійної діяльності, потреби в спілкуванні (зокрема, з рідними та друзями), підвищена дратівливість. Дана стадія формується в середньому від п'яти до п'ятнадцяти років.

Третя стадія – особистісне вигорання, якому характерна повна втрата інтересу до роботи та життя взагалі, емоційна байдужість, відчуття постійної відсутності сил. Людина прагне до самоти. На даній стадії особистості набагато приємніше спілкуватися з тваринами та природою, ніж з людьми. Стадія може формуватися від десяти до двадцяти років.

Отже, професійна діяльність педагогів є однією з найбільш напружених (в психологічному плані) видів діяльності та входить до групи професій з великою присутністю стрес-чинників, до яких віднесемо:

- хронічно напружену психоемоційну діяльність, яка пов'язана з інтенсивним спілкуванням, коли постійно доводиться ставити та вирішувати проблеми, уважно сприймати, посилено запам'ятовувати та швидко інтерпретувати візуальну, звукову та письмову інформацію;
- дестабілізуюча організація діяльності, коли спостерігається нечітка організація і планування праці, брак освіти, погано структурована і розпливчата інформація, завищені норми контингенту, з яким пов'язана професійна діяльність;
- підвищена відповідальність за функції і операції, які виконує вчитель, тобто робота в режимі жорсткого зовнішнього і внутрішнього контролю;
- неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності, що відрізняється конфліктністю;
- психологічно важкий контингент, з яким має справу професіонал в середовищі спілкування (діти з особливостями характеру, нервової системи, затримками психічного розвитку).

Попри схожість професійного вигорання вчителя і стресорів вчительської професії, між двома феноменами існують відмінності, які виділив А. Пінес:

- професійне вигорання – захист, що характеризується відходом від проблем, а стресор – підвищеною відповідальністю;
- для професійного вигорання характерним є притуплення емоцій, а при стресі розвивається підвищена реактивність;
- при професійному вигоранні первинним є порушення емоційної сфери, а для стресу в першу чергу характерні фізичні порушення;
- емоційне виснаження синдрому професійного вигорання впливає на мотивацію і потреби особистості, а виснаження, що виникає при стресі, впливає на фізичну енергію особистості вчителя;
- професійне вигорання викликає деморалізацію, а стрес – дезінтеграцію;
- професійне вигорання вчителя – це втрата ідеалів і надії, а стрес – це втрата ресурсів і життєвої енергії;
- причиною депресивних симптомів професійного вигорання є зневіра, яка викликана втратою ідеалів і надії, а депресивні симптоми, що виникають при стресі, викликані потребою людини захистити себе і зберегти власну енергію;
- при педагогічному вигоранні виникає відчуття безпорадності та безнадійності, а стрес викликає відчуття невідкладності та гіперактивності;
- педагогічне вигорання сприяє розвитку параноїдальних розладів, деперсоналізації і відстороненості, а при стресі з'являються різні фобії, паніка і напруга [11].

Як було зазначено вище, одним із компонентів професійного вигорання є деперсоналізація, яку вчитель може набутися шляхом відчаю через відсутність результату при навчанні учнів.

Тому розглянемо критерії особистісних характеристик вчителя та їхню відповідність схильності синдрому професійного вигорання:

- бути професійно значущим у професійній діяльності та здатним впливати на обставини вміння володіти собою, оскільки вважаємо, що педагог з синдромом професійного вигорання не здатний до подальшого професійного зростання, не здатний впоратися з психологічними проблемами та нормативними кризами, що виникають

в процесі професійного розвитку, що свідчить про особистісно-професійну деформацію фахівця [5].

- мати інтегративний характер, оскільки педагогічне вигорання – це плата не за співчуття людям, а за свої нереалізовані життєві очікування [10]. Вчителі з високим ступенем вигорання мають негативні переживання, пов'язані з втратою відчуття сенсу своєї професійної діяльності. Наприклад, «відчай через відсутність результату», «робота даремно», байдужість і нерозуміння оточуючих призводять до знецінення зусиль і втрати віри в сенс життя.

Слід зазначити, що синдром професійного вигорання через особистість педагога негативно впливає загалом на професійну діяльність вчителя та безпосередньо впливає на процеси взаємодії вчителя і учня, ускладнюючи формування та підтримку їх на фасилітаційних засадах.

Висновки. Отже, розгляд психолого-педагогічної проблеми професійного вигорання в контексті стресостійкості педагогів, надав підстави для констатування того, що нині не існує єдиного визначення вчених щодо визначення суті поняття «професійне вигорання» та його структури. Виходячи з аналізу різних підходів, вважаємо, що синдром професійного вигорання – це комплекс симптомів, які проявляються виснаженням, формуванням негативних установок стосовно інших, розвитком негативного ставлення до себе, своїх професійних досягнень.

Існує велика кількість чинників, що впливають на даний синдром. Ці чинники включають організаційні характеристики, особливості професійної діяльності, робочу ситуацію, комунікації, особистісні характеристики тощо. Дослідники вважають, що педагогічне вигорання вчителя є результатом складної взаємодії всіх цих чинників.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у конкретизації компонентів професійного вигорання вчителя з метою визначення конкретних методів та засобів запобігання професійного вигорання педагогів задля уникнення суттєвої частини перешкод особистісного характеру до фасилітаційної взаємодії у педагогічному процесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Гриник І. Психологічний аналіз синдрому професійного «вигорання» педагогічних працівників. Проблеми гуманітарних наук. Дрогобич, Ред.-вид.відділ ДДПУ. 2010. Вип. 25. С. 48–59.
2. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000. 705 с.
3. Скорик Ю. М. Передумови професійного вигорання викладачів вищої школи. Science and Education a New Dimension. *Pedagogy and Psychology*, 2014. Вип.19. С. 119–121.

4. Урбанович О. Здоров'я керівника. Попередження та подолання стресів і життєвих криз. *Підручник для директора*, 2006. № 12. С. 10–40.
5. Cherniss C. Long-term consequences of burnout: an exploratory study. *Journal of organizational behavior*, 1992. Vol. 13(1). P. 1–11.
6. Dierendonck D. V., Schaufeli W. B., Sixma H. J. Burnout among general practitioners: a perspective from equity theory. *Journal of social and clinical psychology*, 1994. Vol. 13 (1). P. 78-87.
7. Freudenberger H. J. Staff burnout. *Journal of social issues*, 1974. Vol. 30 (1). P. 64–72.
8. Maslach C., Jackson S. The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behavior*, 1981. Vol. 2. P. 26–34.
9. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual review of psychology*. 2001. Vol.52. P. 397–422.
10. Maslach C., Schaufeli W. History and conceptual specificity of burnout. *Recent developments in theory and research, hemisphere*. New York, 1993. P. 24–32.
11. Pines A. M. A psychoanalytic-existential approach to burnout demonstrated in the cases of a nurse, a teacher, and a manager, Psychotherapy. *Theory/Research/Practice/Training*, 2002. Vol. 39 (1). P. 103–113.
12. Von Onciul J. ABC of work related disorders: stress at work. *British Medical Journal*, 1996. Vol. 313. P.745–748.
13. World Health Organization. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. Geneva: WHO. 1992. P. 51.

REFERENCES

1. Hrynyk, I. (2010). Psykholohichnyy analiz syndromu profesiynoho «vyhorannya» pedahohichnykh pratsivnykiv [Psychological analysis of professional burning out syndrome of pedagogues]. *Problemy humanitarnykh nauk*. Drohobych. 25. S. 48–59. [In Ukrainian].
2. Rubinshteyn, S. L. Osnovyi obschey psihologii [Basics of general psychology]. SPb.: Piter, 2000. 705 c.
3. Skoryk, Yu. M. (2014). Peredumovy profesiinoho vyhorannia vykladachiv vyshchoi shkoly [Prerequisites for the burnout of high school teachers]. Science and Education a New Dimension. *Pedagogy and Psychology*. 19, p. 119–121. [In Ukrainian].
4. Urbanovych, O. (2006). Zdorov'ya kerivnyka. Poperedzhennya ta podolannya stresiv i zhyttyevykh kryz [Health manager. Prevention and overcoming stress and life crises]. *Pidruchnyk dlya dyrektora*. 12, p. 10–40. [In Ukrainian].
5. Cherniss, C. (1992). Long-term consequences of burnout: an exploratory study. *Journal of organizational behavior*. 13(1), p. 1–11. [In English].
6. Dierendonck, D. V., Schaufeli, W. B., Sixma, H. J. (1994). Burnout among general practitioners: a perspective from equity theory. *Journal of social and clinical psychology*. 13 (1), p. 78-87. [In English].
7. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of social issues*. 30 (1), p. 64–72. [In English].
8. Maslach, C. & Jackson S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behavior*, 1981. 2. p. 26–34. [In English].
9. Maslach, C. & Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*. 52. P. 397–422. [In English].
10. Maslach C. & Schaufeli W. History and conceptual specificity of burnout. *Recent developments in theory and research, hemisphere*. New York, 1993. P. 24–32. [In English].
11. Pines, A. M. (2002). A psychoanalytic-existential approach to burnout demonstrated in the cases of a nurse, a teacher, and a manager, Psychotherapy. *Theory/Research/Practice/Training*. 39 (1), p. 103–113. [In English].
12. Von Onciul, J. (1996). ABC of work related disorders: stress at work. *British Medical Journal*. 313, p.745–748. [In English].
13. World Health Organization. (1992). The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. Geneva: WHO, p. 51. [In English].