

УДК 159.938

DOI: 10.31732/2663-2209-2022-66-184-191

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ» У ФАХІВЦІВ ЗМІ

Сингаївська І.В.¹, Довгань І.Л.²

¹ к.психол.н., професор, директор Навчально-наукового інституту психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: irinas@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

² магістрантка, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: ilona1101@gmail.com

PSYCHOLOGICAL MEANS OF PREVENTION AND OVERCOMING THE SYNDROME OF "PROFESSIONAL BURNOUT" AMONG MEDIA SPECIALISTS

Synhaivska Iryna¹, Dovgan Ilona²

¹ PhD (Psychological), professor, director of the academic and scientific Institute of Psychology, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: irinas@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

² graduate student, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: ilona1101@gmail.com

Анотація. В статті обґрунтована проблематика дослідження питання професійного вигорання журналістів та інших фахівців засобів масової інформації. Мета статті полягає в розкритті особливостей професійної діяльності фахівців ЗМІ та викладу основних способів профілактики та подолання наслідків професійного вигорання даної категорії спеціалістів. Наведений короткий аналіз трактування сутності професійного вигорання. Описані базові наукові психологічні підходи до вивчення феномену професійного вигорання. Зокрема, виділені: ситуаційний, системний, особистісний, ресурсний, процесуальний підходи. Розкрита та описана структура професійного вигорання згідно з К. Маслач. Описані його складові та наведена їх коротка характеристика. Описана специфіка професійної діяльності журналіста та фахівця засобів масової інформації взагалі. Визначена роль та функції професійної діяльності журналіста. Визначені відмінності роботи такого фахівця на телебаченні, радіо, в інтернет-виданні та в друкованих виданнях. Описані ключові відмінності роботи в кожному з напрямків журналістики. Визначено, що особливість роботи в друкованому виданні та на телебаченні визначається домінуванням свого особливого каналу сприйняття інформації читачами або телеглядачами. Визначено, що стресогенні чинники даної професії зумовлюються соціальною та суспільною значущістю та особливостями, а також видом діяльності (радіо, газета, телебачення та ін.). Основними стресогенними чинниками професійного вигорання фахівців ЗМІ визначені: емоційні навантаження у процесі комунікації з іншими людьми; відповідальність перед суспільством; ненормований графік роботи; необхідність обробки та запам'ятовування великих обсягів інформації; сильно обмежені часові рамки для виконання своїх професійних обов'язків; надмірна багатозадачність у роботі; конкуренція у професії. На підставі проаналізованого матеріалу розроблена програма профілактики та подолання наслідків професійного вигорання фахівців ЗМІ. Описана структура та план програми профілактики. Вказані блоки та окремі завдання, які входять до цих блоків.

Ключові слова: вигорання, професійне вигорання, емоційне вигорання, редукація, деперсоналізація, виснаження, емоції, інтерес.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 1; бібл.: 12

Annotation. In the article, the problem of not studying the issue of professional burnout of journalists and other mass media specialists is substantiated. The purpose of the article is to reveal the peculiarities of the professional activity of mass media specialists and outline the main methods of prevention and overcoming the consequences of professional burnout of this category of specialists. A brief analysis of the interpretation of the essence of professional burnout is presented. Basic scientific psychological approaches to the study of the phenomenon of professional burnout are described. In particular, the following are highlighted: situational, systemic, personal, resource, procedural approaches. The structure of professional burnout according to K. Maslach is revealed and described. Its components are described and their brief characteristics are given. The specifics of the professional activity of a journalist and mass media specialist in general are described. The role and functions of a journalist's professional activity are determined. The differences between the work of such a specialist on television, radio, in the Internet publication and in printed publications are determined. The key differences of work in each of the areas of journalism are described. It was determined that the

peculiarity of the work in the printed edition and on television is determined by the dominance of its special channel of information perception by readers or television viewers. It was determined that the stressogenic factors of this profession are determined by social and public significance and features, as well as the type of activity (radio, newspaper, television, etc.). The main stressful factors of professional burnout of mass media specialists are defined as: emotional stress in the process of communication with other people; responsibility to society; irregular work schedule; the need to process and memorize large amounts of information; severely limited time frame for fulfilling one's professional duties; excessive multitasking at work; competition in the profession. On the basis of the analyzed material, a program of prevention and overcoming the consequences of professional burnout of mass media specialists was developed. The structure and plan of the prevention program are described. Blocks and individual tasks included in these blocks are indicated.

Key words: burnout, professional burnout, emotional burnout, reduction, depersonalization, exhaustion, emotions, interest.

Formulas: 0; fig.: 0; tabl.: 1; bibl.: 12

Постановка проблеми. Стрімкий рух життя, його висока стресогенність, чимала кількість потрясінь та криз за останні декілька років (пандемія, військові конфлікти та ін.), зробили стресогенними майже кожен третю професію в Україні. Не стала винятком і професія в ЗМІ. Журналісти, телеведучі, видавці, редактори та ін. кожного дня стикаються з людським горем і трагедіями. Через них проходять сотні і тисячі стрічок матеріалу, який досить часто несе в собі негатив, а іноді цей негатив доводиться не лише читати, але і стикатися з ним безпосередньо. Все це робить дану професію надзвичайно стресогенною, а її фахівців жертвами професійного вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найбільш повно проблема професійного вигорання розкрита в роботах таких вчених-психологів як: В. Бодров, В. Бойко, В. Вілюнас, Н. Водоп'янова, А. Макарова, К. Маслач та інших.

Зокрема Т. Неруш визначає професійне вигорання в якості деструктивних змін особистості, що мають стадіальний характер, які виникають, розвиваються і проявляються в процесі її професіоналізації як комплекс негативних симптомів, що виражаються в емоційному виснаженні, деперсоналізації та редукції професійних досягнень, що призводять до зниження ефективності професійної діяльності та порушення взаємодії з іншими учасниками даного процесу [8].

Л. Юр'єва вважає, що професійне вигорання – це процес поступової втрати когнітивної, емоційної і фізичної енергії, що виявляється ознаками розумового та

емоційного виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та зменшення задоволення здійсненням діяльності [11].

С. Смирнова характеризує синдром професійного вигорання як спосіб захисту негативних чинників професійної діяльності, «вироблений психічно здоровою особистістю, що виявляється як стереотип емоційного сприйняття дійсності, що характеризується психоемоційним виснаженням, розвитком дисфункціональних установок, втратою мотивації» [10].

У результаті вивчення професійного вигорання виділено кілька основних наукових підходів:

1. Ситуаційний. Будується на гіпотезі про те, що професійне вигорання проявляється у стані фізичного, емоційного і психічного виснаження, що переживається, викликане тривалою включеністю у ситуації, що вимагають емоційної напруги (Н. Водоп'янова, О. Старченкова).

2. Системний. Заснований на цілісному характері явища професійного вигорання, на положенні про те, що воно стосується усіх рівнів функціонування людини (І. Курапова, В. Орел).

3. Особистісний. Базується на уявленні, згідно з яким професійне вигорання є наслідком деформації ціннісно-сміслової сфери особистості, втрати життєвих смислів (М. Борисова, Н. Гришина, Л. Дика, І. Куваєва).

4. Ресурсний. Виходить із уявлення про те, що в основі професійного вигорання лежить виснаження емоційно-енергійних та особистісних ресурсів людини (Р. Айсина, О. Бабич).

5. Суб'єктно-діяльнісний. Будується на ідеї, відповідно до якої ключовими чинниками розвитку синдрому професійного вигорання є особливості взаємовпливів професійної діяльності та суб'єкта праці (І. Асеева, Л. Китаєв-Смик, А. Леонова).

6. Процесуальний. Розглядає професійне вигорання як процес, що розгортається у часі і включає кілька фаз формування (В. Бойко, Т. Ронгінська) [6].

На сьогоднішній день в психологічній науці, в питанні стадій та симптомів прояву професійного вигорання фахівця, більшість науковців використовують модель К. Маслач. Модель синдрому (за К. Маслач) може бути представлена як трикомпонентна структура, що включає:

- емоційне виснаження (емоційна перенапруга, спустошеність, вичерпаність власних емоційних ресурсів);

- деперсоналізацію (тенденцію до розвитку негативного, бездушного, цинічного ставлення до подразників, що характеризується зростанням знеособленості та формальності контактів);

- редукцію персональних досягнень (зниження почуття компетентності у своїй роботі, невдоволеність собою, зменшення цінності своєї діяльності, негативне самосприйняття у професійній сфері, поява почуття власної неспроможності, байдужості до роботи) [12].

Професія журналіста чи фахівця ЗМІ ніколи не ставала предметом ґрунтовного психологічного дослідження. В психологічній науці майже не розкриті психологічні особливості професійної діяльності фахівців цієї галузі, в тому числі проблема професійного вигорання її фахівців. Відтак, породжується проблема профілактики та подолання наслідків професійного вигорання фахівців ЗМІ.

Формулювання цілей статті. Мета статі полягає в розкритті особливостей професійної діяльності фахівців ЗМІ та викладу основних способів профілактики та подолання наслідків професійного вигорання даної категорії спеціалістів.

Викладення основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день в

психологічній науці відсутні змістовні праці, в яких предметом дослідження виступало б професійне вигорання фахівців ЗМІ. Проте варто відзначити, що ЗМІ як стресогенний чинник розглядаються в роботах Л. Апполонової, Ю. Вербицької, О. Колесніченка, Л. Світіч, Н. Федотової, О. Борецько.

Специфіка професійної діяльності фахівця ЗМІ має декілька особливостей. По-перше, вона зумовлена своєю соціальною та суспільною значущістю та особливостями. По-друге, вона визначається видом діяльності (радіо, газета, телебачення та ін.).

Варто вказати, що журналістика як професійна діяльність включена як засіб і у відносини між свідомістю та поведінкою людей (суспільною свідомістю та суспільною поведінкою – відносини саморегуляції суспільства як системи), і у відносини інститутів влади та народу (відносини управління у суспільстві як системи). Проте, реалізуючи свою функцію засобу, журналістика грає у цих відносинах – у цих різних регулятивних структурах – далеко не однакову роль. Будучи включеною у відносини управління, вона посідає у суспільстві місце між владою у всіх її проявах та народом [1; 2].

Журналістика інформує про владні рішення, сприяє їх розповсюдженню та роз'ясненню, повідомляє про реакцію мас на них, оголошує вимоги народу до влади, – словом, діє як одна з ланок механізму управління суспільними процесами. А будучи включеною безпосередньо у відносини суспільної свідомості та суспільного буття, вона постає як автономна, самостійна ланка в механізмах саморегуляції суспільства. Функції журналістики:

- давати членам суспільства оперативне знання про дійсність, про всі її суттєві зміни, причому як на очевидному рівні (події), так і на неочевидному, зрозумілому зусиллями думки (проблеми), незалежно від того, хочуть чи не хочуть цього інститути влади;

- забезпечувати громадянам арену вільного обміну думками, створюючи

можливість для самовизначення громадської думки, і часто всупереч бажанню владних структур цю думку спрямовано формувати;

- насичувати спрямовані суспільству масові інформаційні потоки матеріалами, що несуть у собі ще не освоєні аудиторією знання, норми та цінності, забезпечуючи можливість їх конкуренції та спонукаючи тим самим людей до моральних, духовних пошуків, завдяки яким здійснюється розвиток масової свідомості суспільства та збереження необхідного рівня її наступності [2; 5].

Подвійність призначення стає об'єктивною основою для виникнення двох суперечливих тенденцій у професійній діяльності журналіста (ПДЖ): тенденції до сполученості журналістики з владою та тенденції до незалежності від влади.

Природно, що під час функціонування журналістики між цими тенденціями неминує виникає протистояння та спалахує боротьба. Вона стає рушійним протиріччям журналістики, визначальним її розвиток, має безліч проявів і вирішує періодичну зміну її станів. Залежно від стадії розгортання протиріччя, на різних історичних етапах журналістика знаходить різний образ. То в офіційному своєму прояві вона виглядає додатком влади, зв'язаним по руках і ногах (приклад тому – її становище в тоталітарних державах), і в такому випадку в суспільстві неминує формується її другий, неофіційний, підпільний шар, що претендує на чесне посередництво у відносинах між свідомістю та поведінкою людини. А то раптом вона стає жорсткою, безкомпромісною опозицією владним структурам, викликаючи ситуації, за яких інститути влади задихаються без інформаційної підтримки преси, а народ страждає від неузгодженості практичних дій і хаосу в суспільному житті.

Бувають моменти, коли вона заграє з народом, йде за думками не найпередовіших його представників, і це обертається черговим витком стагнації суспільної свідомості. Трапляються і періоди гармонійного співіснування

тенденцій. Зазвичай, вони збігаються з періодами гармонізації суспільних стосунків, з оптимізацією умов життя людей.

Ключовою серед категорій професійної діяльності журналіста є категорія професійного обов'язку, тобто виробленого співпрацею журналістів уявлення про зобов'язання перед суспільством, яке цю співпрацю добровільно бере на себе, погоджуючи місце та роль журналістики в суспільному житті.

Об'єктивну сторону професійного обов'язку визначають численні обов'язки, які є неминучими для журналістської діяльності. Її суб'єктивна сторона пов'язана з усвідомлення цих обов'язків співпраці, з існуючою внутрішньо-професійною спеціалізацією та з особистісними особливостями журналістів. Вона проявляється у вигляді самовизначення обов'язку в окремих журналістських колективах та окремих особистостей. Саме це самовизначення обов'язку породжує переконання в необхідності певним чином особисто брати участь у виконанні прийнятих суспільством зобов'язань, і як наслідок – внутрішнє спонукання до діяльності у вигляді стійких професійних установок [3].

Якщо говорити про вид або сферу професійної діяльності фахівця ЗМІ, то тут також є свої відмінні особливості. Так, наприклад, друкарські видання мають ясно виражену специфіку як елементи системи ЗМІ. Вона визначається тим, що основний робочий матеріал преси – це слово та зображення, залишені на папері чи іншому «твердому» носії інформації.

Газета, журнал, альманах, книга зберігаються роками без видимої руйнації. Вони будь-якої миті можуть бути затребувані споживачем. Їх легко аналізувати комплексно, порівнювати, багаторазово перечитувати, повертатися до однієї й тієї ж важливої думки. Відстаючи від радіо та телебачення в оперативності, друковані ЗМІ перевершують їх у аналітичності. У періодичних виданнях висока вимогливість до стилю та точності слововживання.

Як показує практика, «сукупний читач» звертає увагу на будь-яку помилку, навіть якщо її допущено у вихідних даних [2; 5].

Не стає виключенням робота на телебаченні. Розвиток технологій масових комунікацій відкрив великі обрії перед телебаченням. Комп'ютеризація дала в руки телевізійників такі несподівані та недоступні раніше можливості, як мультимедіа, комп'ютерну анімацію, стереотелебачення і вже звільнила підступи до голографічного телебачення.

Більшість аналітиків передбачають, що через якийсь десяток років практично всі побутові електронні пристрої стануть повноправними членами цифрової мережі. Отже, техніка надала журналісту безмежні можливості. Але й вимоги вона висуває жорсткі: потрібно встигати за впровадженням технічних новинок і, зокрема, вміло використовувати їх для роботи у прямому ефірі. Звісно, необхідно тонко відчувати і родову, вихідну специфіку телевізійної журналістики.

У робочий матеріал тележурналіста входять усне та письмове слово, зображення, шуми, музика. Усе це визначає й особливості телевізійних жанрів. Телебачення дозволяє аудиторії на власні очі спостерігати подію, доповнити зображення звуками (музикою, шумами, дикторським текстом тощо), прочитати текст (спеціально виведений на екран чи демонстрований у вигляді документа), почути живий голос героя та реальний звуковий супровід події. Це передбачає наявність у журналіста здібностей режисера та оператора, навичок та умінь роботи з апаратурою. Особливі вимоги пред'являються телеведучому, який виконує складний комплекс функцій.

Окремим видом є діяльність журналіста на радіо. Специфіка журналістської праці тут пов'язана з тим, що робочий матеріал радіо відрізняється від матеріалу преси. Необхідність використовувати, крім усного слова, шуми, музику та інші звукові ефекти пов'язана з неможливістю показати якийсь об'єкт. Зараз звукові ефекти (аплодисменти тощо) на радіо використовуються дуже

часто, особливо в розважальних програмах, вікторинах.

Якщо в газеті є ілюстрації, то на радіо тільки звук може дати уявлення про ту чи іншу подію, предмет чи людину. І ще одне: газета чи журнал навіть давніх випусків легко доступні читачам, тоді як радіопередача після виходу в ефір перестає існувати.

Специфіка радіо полягає насамперед у гігантській та різноманітній за складом аудиторії слухачів і ще в тому, що передача сприймається лише на слух. Особливість роботи на радіо визначила і специфіку жанрів, що використовуються. Короткі інформації найчастіше групуються на теми і читаються диктором; в інтерв'ю нерідко беруть участь кореспондент, диктор та особа, що інтерв'юється; радіорепортаж зазвичай веде журналіст, який розповідає про обстановку, використовуючи шуми та музику, іноді декламує вірші. Радіорепортаж буде переконливим лише тоді, коли кореспондент відвідає місце події. Досить часто радіорепортаж йде у прямому ефірі, тому для нього характерна жива мова, без заздальгідь написаного тексту [1].

Описані вище особливості професійної діяльності, так чи інакше, роблять професію фахівця ЗМІ досить стресогенною. В якості стресогенних чинників можна визначити наступні:

- емоційні навантаження у процесі комунікації з іншими людьми;
- відповідальність перед суспільством;
- ненормований графік роботи;
- необхідність обробки та запам'ятовування великих обсягів інформації;
- обмежені часові рамки для виконання своїх професійних обов'язків;
- надмірна багатозадачність у роботі;
- конкуренція у професії [3].

Описана вище проблематика зумовила актуальність розробки нами спеціальної програми з профілактики та подолання наслідків професійного вигорання фахівців ЗМІ. Складена нами програма підвищення емоційної стійкості фахівців ЗМІ

складається з двох основних блоків, поєднаних між собою:

Блок лекційного матеріалу з теми стресу, стресостійкості та професійного вигорання, спрямованого на інформування слухачів про сутність даного явища та його особливості.

Блок тренінгових занять [9], спрямованих на створення умов для успішного оволодіння засобами протистояння стресогенним чинникам, які сприяють емоційному вигоранню.

Дані блоки передбачають групову роботу, яка матиме вигляд тренінгу в поєднанні з наданням теоретичного матеріалу по темі стресу, стресогенних чинників та емоційного вигорання.

Об'єкт програми – емоційне вигорання фахівців ЗМІ.

Мета програми – забезпечити зовнішні умови для успішного оволодіння техніками та прийомами профілактики, попередження та роботи із стресогенними чинниками, які є причиною емоційного вигорання фахівців ЗМІ.

Таблиця 1

План-сітка програми «Профілактика професійного вигорання фахівців ЗМІ»

№ заняття	Форми роботи	Час проведення	Необхідні матеріали
1 зан.	Стрес, стресостійкість, емоційне вигорання		
	1. Вправа «Наші імена»	25 хв.	
	2. Прийняття правил роботи в групі	20 хв.	Ватман, маркери.
	3. Вправа «Мої очікування»	15 хв.	Ручка, стікери, ватман.
	4. Мозковий штурм «Що таке емоційне вигорання»	30 хв.	3-4 ватмани, маркери
	5. Рефлексія першого дня	30 хв.	
	Разом:	2 год.	
2 зан.	Конфліктні ситуації та способи їх вирішення		
	Розминка «Рух-привітання»	10 хв.	
	Вправа «Плюси та мінуси конфліктів»	20 хв.	Ватмани, маркери
	Вправа «Причини конфліктів»	25 хв.	Папір формату А-4, ручки
	Розминка «Друкарська машинка»	15 хв.	
	Вправа «Казки»	30 хв.	5 стікерів, ручка.
	Вправа «Вчимося вирішувати конфлікти»	20 хв.	
	Вправа «Наполегливість-опір»	30 хв.	
	Вправа «Неіснуючий час»	20 хв.	
	Вправа «Так»	20 хв.	
	Вправа «Комісійний магазин»	25 хв.	
Рефлексія другого дня	25 хв.		
	Разом	4 год.	
3 зан.	Робота зі стресами		
	Розминка «Рахунок»	10 хв.	-
	Вправа «І почуття клином вибивають»	20 хв.	-
	Вправа «Позбавлення від небажаних емоцій»	20 хв.	
	Вправа «Закоханий ... за власним бажанням, або як викликати в самому собі велике щире почуття»	30 хв.	Дзеркало
	Вправа «Маріонетка»	20 хв.	-
	Вправа «Дихаємо животом»	20 хв.	
	Вправа «Усвідомлене дихання»	20 хв.	
	Рефлексія третього дня	30 хв.	
	Разом	2 год. 50 хв.	
4 зан.	Техніки релаксації		
	Вправа «Паперові м'ячики»	20 хв.	
	Тематична дискусія на тему «Сутність та значення релаксації»	60 хв.	
	Тематична дискусія «Методи релаксації»	40 хв.	
	Вправа «Шавасана»	30 хв.	

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» (по Якобсону)	40 хв.	
Вправа «Олені»	15 хв.	
Вправа «Пружинки»	15 хв.	
Вправа «Словесна релаксація»	30 хв.	
Рефлексія всієї тренінгової програми		
Вправа «Спасибі за приємне заняття»	20 хв.	
Вправа «Асоціація із зустріччю»	30 хв.	
Разом	5 год.	

Висновки. Отже, професійна діяльність фахівця ЗМІ – об'єкт системного типу, оскільки складається з взаємопов'язаних різнопорядкових елементів, об'єднаних у кілька структур, і має цілісність – здатність виявляти свою сутність лише через взаємодію цих елементів. ЗМІ – «четверта влада», галузь науки, бізнес, вид суспільно-політичної діяльності, система періодичних видань. Важливе місце в професійному вигоранні фахівців ЗМІ відіграє професійний стрес, пов'язаний зі специфікою професійної діяльності. Чинники, які викликають виробничий (професійний) стрес, можна досить умовно розділити на об'єктивні (які мало залежать від особистості працівника) і суб'єктивні (розвиток яких більше залежить від самої людини).

Для профілактики та подолання наслідків професійного вигорання фахівців ЗМІ нами була складена спеціальна програма. Вона покликана попередити професійне вигорання та зменшити наявний негативний вплив професійної діяльності на особистість фахівця сфери ЗМІ. Складена нами програма включає в себе тренінгові заняття та вправи, які спрямовані на оволодіння навичками вирішення конфліктів, релаксації та роботи зі стресом.

Література:

1. Бочковський О., Сірополко С. Українська журналістика на тлі доби (історія, демократичний досвід, нові завдання). Мюнхен, 2013. 195 с.
2. Вайшенберг З. Новинна журналістика. Київ : Академія Української преси, 2004. 262 с.
3. Вальтер Фон Ла Рош. Вступ до практичної журналістики. Київ : Академія Української преси, 2005. – 348 с.
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром вигорання: диагностика и профилактика. М.; СПб.; Н. Новгород, 2008. 312 с.

5. Дудка Д. В. Психологические проблемы в профессиональной деятельности регионального журналиста. Синдром эмоционального выгорания. *Молодой ученый*. 2020. № 47 (337). С. 212–215.
6. Китаев-Смык Л. А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2008. № 2 (33). С. 41–50.
7. Кравченко Д. А. с. *Особенности подготовки современного фахівця*. 2018. № 4. С. 409–414.
8. Неруш Т. Г., Поварёнков Ю. П. Профессиональное выгорание как деструктивная тенденция профессионального развития личности. Саратов, 2012. 224 с.
9. Сингаївська І. В. Соціально-психологічний тренінг особистісного зростання як метод розвитку життєвої компетентності особистості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. Київ : Контекст, 2000. С. 122–125.
10. Смирнова С. С. Синдром эмоционального выгорания. URL: <https://www.b17.ru/article/69846>.
11. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика и коррекция : монография. Киев : Сфера, 2004. 272 с.
12. Maslach C., Schaufeli W., Leiter M. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. Vol. 52: P. 397–422.

References:

1. Bochkovskiy, O. and Siropolko, S. (2013), *Ukrainska zhurnalistyka na tli doby (istoriia, demokratychnyi dosvid, novi zavdannia)* [Ukrainian journalism against the backdrop of today (history, democratic experience, new tasks)], Miunkhen, 195 p.
2. Vaishenberh, Z. (2004), *Novynna zhurnalistyka* [News journalism], Akademiia Ukrainskoi presy, Kyiv, 262 s.
3. Valter Fon La Rosh (2005), *Vstup do praktychnoi zhurnalistyky* [Introduction to practical journalism], Akademiia Ukrainskoi presy, Kyiv, Ukraine, 348 p.
4. Vodop'yanova, N. E. and Starchenkova, E. S. (2008), *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention], Moscow, Russia, 312 p.
5. Dudka, D. V. (2020), "Psychological problems in the professional activity of a regional journalist. Burnout Syndrome", *Molodoj uchenyj*, № 47 (337), pp. 212–215.

6. Kitaev-Smyk, L. A. (2008), “Staff burnout. Personal burnout. Soul burnout”, *Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah*, № 2 (33), pp. 41–50.

7. Kravchenko, D. A. (2018), “The study of emotional burnout in the professional activity of a journalist”, *Osoblyvosti pidhotovky suchasnoho fakhivtsia*, № 4, pp. 409–414.

8. Nerush, T. G. and PovarYonkov, Yu. P. (2012), *Professionalnoe vyigoranie kak destruktivnaya tendentsiya professionalnogo razvitiya lichnosti* [Professional burnout as a destructive trend in the professional development of the individual], Saratov, Russia, 224 p.

9. Synhaivs'ka, I. V. (2000), *Sotsialno-psykholohichni treninh osobystisnoho zrostannia yak metod rozvytku zhyttievoi kompetentnosti osobystosti. Kroky do kompetentnosti ta intehtratsii v suspilstvo* [Social and psychological training of personal growth as a method of development of life competence of an

individual. Steps to competence and integration into society], Kontekst, Kyiv, Ukraine, pp. 122-125.

10. Smirnova, S. S. (2022), “Burnout Syndrome”, retrieved from : <https://www.b17.ru/article/69846>.

11. Yur'eva, L. N. (2004), *Professional'noe vyigoranie u medycynskih rabotnikov: formirovanie, profilaktika i korrekciya* [Professional burnout among medical workers: formation, prevention and correction], Sfera, Kyiv, Ukraine, 272 p.

12. Maslach, C. Schaufeli, W. and Leiter M. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, Vol. 52, pp. 397-422.

Стаття надійшла до редакції 23.05.2022 р.