

УДК: 159.9

© М.А. Кузнецов, О.В. Грицук, 2011 р.

М.А. Кузнецов, О.В. Грицук

Державний педагогічний інститут
іноземних мов, м. Горлівка;
Національний педагогічний
університет, м. Харків,

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ У ВЧИТЕЛІВ ВМІНЬ ПРОТИСТОЯТИ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

У статті приводяться результати апробації програми тренінгу вмінь у вчителів протистояти процесу формування синдрому емоційного вигорання. Ефективність тренінгу експериментально підтверджена.

Ключові слова: емоційне вигорання вчителів; працездатність учителя; нервово-психічна напруга; когнітивне функціонування; захисна комунікативна стратегія; фізичне, психічне й соціальне здоров'я.

М.А. Кузнецов, О.В. Грицук

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ УМЕНИЙ ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРОЦЕССУ РАЗВИТИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

В статье приводятся результаты апробации программы тренинга умений у учителей противостоять процессу формирования синдрома эмоционального выгорания. Эффективность тренинга экспериментально подтверждена.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание учителя; трудоспособность учителя; нервно-психическое напряжение; когнитивное функционирование; защитная коммуникативная стратегия; физическое, психическое и социальное здоровье.

М.А.Kuznetsov, O.V.Gritsuk

THE ANALYSIS OF EFFICIENCY OF THE PROGRAM OF FORMATION AT TEACHERS OF ABILITIES TO RESIST TO DEVELOPMENT OF THE SYNDROME OF EMOTIONAL BURNING OUT

In article results of approbation of the program of training of abilities at teachers are resulted to resist to process of formation of a syndrome of emotional burning out. Efficiency of training is experimentally confirmed.

Key words: emotional burning out of the teacher; work capacity of the teacher; psychological pressure; intellectual functioning; protective communicative strategy; physical, mental and social health.

В наших попередніх дослідженнях було експериментально встановлено, що впродовж навчального року спостерігається зростання показників емоційного

вигорання у вчителів. У різних вчителів це зростання відбувається по-різному в залежності від віку, статі і стажу роботи в школі [2; 3].

Мотиваційні, емоційні, когнітивні, комунікативні і поведінкові процеси, що входять в структуру педагогічної діяльності вчителя, можуть володіти специфікою, яка перетворює їх на фактори динаміки вигорання (тобто поступового формування субсиндромів і загального синдрому вигорання) [5].

Вчителі, розподілені по групах в залежності від ступеня схильності до вигорання, демонструють різні показники вираженості тих або інших стратегій комунікативного захисту. Так, у вигорілих домінує стратегія уникнення; друга за значущістю у них стратегія – агресія. Частково вигорілі часто проявляють миролюбність (особливо на початку навчального року). У стабільних вчителів помірна агресія в спілкуванні поєднується з вираженими уникненням і миролюбністю (частота останньої стає особливо високою до кінця навчального року) [1].

Виявлені переважно чоловічий і переважно жіночий захисно-комунікативні патерни протистояння вигоранню в умовах навчально-виховного процесу. Для вчителів-чоловіків структура цього патерну така: «зниження миролюбності + виражене посилення уникнення + поступове зниження агресії». Жіночий патерн такий: «незмінна і досить виражена миролюбність + зниження уникнення + помірна і незмінна агресія».

Формування фаз емоційного вигорання і розвиток синдрому вигорання у вчителів протягом навчального року виявилось пов'язаним із специфікою їх когнітивного функціонування в соціально і професійно значущих ситуаціях. Вигорілі вчителі, на відміну від частково вигорілих і стабільних, відрізняються підвищеною «когнітивною уразливістю» – функціонуванням в структурі мислення ірраціональних установок різних видів (катастрофізації, зобов'язальності по відношенню до себе, низької фрустраційної толерантності і оцінної установки) [6]. «Когнітивна уразливість» вигорілих вчителів має тотальний характер: присутність в їх соціальному мисленні ірраціональних установок позначається на формуванні всіх фаз вигорання. Ознаки алекситимії в

групах частково вигорілих і, особливо, вигорілих вчителів зустрічаються статистично частіше, ніж в групі стабільних вчителів.

У вигорілих вчителів найбільш вираженим в порівнянні з іншими групами випробовуваних виявилось зростання протягом навчального року показників тривоги і сумарного відхилення від аутогенної норми, які визначались за допомогою колірної розкладки за М. Люшером. Вигорілі вчителі впродовж всього навчального року демонструють практично один і той же профіль відчуттів, в якому переважають астенична і меланхолічна складові.

Наявність в структурі особистості вчителів невротичних схильностей робить їх уразливими до дії факторів емоційного вигорання; включення невротичних схильностей в процес сенсоутворення професійної діяльності вчителя перешкоджає утворенню «істинних» мотивів, приводить до появи «псевдоцілей» з подальшим формуванням фаз емоційного вигорання [7].

Наявність ознак вигорання супроводжується виразною схильністю випробовуваних до поведінкової активності типу А. Відсутність вигорання у вчителів статистично значущо зв'язано зі схильністю до поведінки типу Б. Найбільш численну групу з низьким коронарним ризиком (тобто з найменш вираженою схильністю до коронарної поведінки) демонструють стабільні вчителі [8].

Інтегральне вираження загальної ефективності управління власною діяльністю у вчителів, – їх працездатність, – виявилась пов'язаною зі ступенем схильності випробовуваних до емоційного вигорання [8]. У вигорілих вчителів знайдено істотне зниження працездатності, в основному, за параметрами стомлення, психічного пересичення і, особливо, стресу.

Вигорілі вчителі в порівнянні з частково вигорілими і стабільними демонструють найнижчі самооцінки фізичного і психічного здоров'я [4]. Протягом навчального року у вчителів знижуються самооцінки фізичного і соціального здоров'я; при цьому в першій половині навчального року більш високими темпами знижуються самооцінки соціального, а в другому півріччі –

фізичного здоров'я. Самооцінки психічного здоров'я протягом всього року залишаються приблизно на одному рівні.

Результати наших досліджень дозволили припустити, що через усвідомлення своїх думок і дій, вміння керувати психоемоційним станом, покращення рефлексії взаємовідношень з іншими людьми, розвиток можливостей узгодження суперечливих спонукань і самокерівництва можна сприяти покращенню фізичного, психічного і соціального здоров'я вчителів. Ці шляхи сприятимуть профілактиці стану емоційного вигорання педагогів, а також послужать психологічними заходами корекції вигорання.

Ми провели формуючий експеримент, направлений на вивчення можливостей психологічного впливу на складові синдрому емоційного вигорання вчителів, а також їх вираженості після проведення тренінгу, який мав мету профілактики і корекції вигорання.

Професійна діяльність вчителів відрізняється від інших категорій праці нервово-психічною і емоційною напругою, обумовленою як змістом, так і умовами педагогічної роботи. Діяльність вчителів пов'язана із спілкуванням, тому вони схильні до симптомів поступового емоційного стомлення і спустошення. Це позначається на здоров'ї: у вчителів спостерігаються коронарні психосоматичні захворювання. Ознаки порушення серцево-судинної діяльності є першими ознаками наявності синдрому емоційного вигорання. Вчителям як представникам стресогенної професії бажано оволодіти психологічними знаннями, навчитися управляти своїм психоемоційним станом, механізмами психологічного захисту з метою профілактики емоційного вигорання. Розв'язанню цих проблем присвячена розроблена нами *тренінгова програма*.

Формуючий експеримент проводився у вересні-жовтні 2007 року. У ньому взяли участь 64 педагога, що увійшли до експериментальної та контрольної груп. До експериментальної групи були шляхом рандомізації відібрані 30 педагогів (21 жінка і 9 чоловіків), які за результатами констатуючого дослідження увійшли до груп вигорілих (12 осіб), частково вигорілих (11 осіб) і стабільних педагогів (7 осіб). До контрольної групи увійшли 34 педагоги (22 жінки і 12 чоловіків), що у

констатує до дослідженні участі не брали. На основі результатів тестування за методикою «Емоційне вигорання» В.В. Бойка до контрольної групи увійшли 14 вигорілих, 12 частково вигорілих і 8 стабільних педагогів. Експериментальна і контрольна групи були подібні за статевим складом, віком і стажем.

До складу контрольної групи увійшли вчителі, з них 14 педагогів належали до групи вигорілих, 12 – до групи частково вигорілих і 8 педагогів – до групи стабільних. Експериментальна група включала 12 вигорілих, 11 частково вигорілих і 7 стабільних педагогів. У попередній бесіді з учасниками експериментальної і контрольної груп з'ясувалось, що багато вчителів в тому або іншому ступені знаходили у себе ознаки емоційного вигорання (прагнення уникати емоційної залученості до службових і виробничих контактів, економити сили, утомленість і бажання відпочити тощо). Деякі педагоги відзначали у себе ознаки втрати фізичного і психічного здоров'я, погіршення самопочуття, наголошували на втраті інтересу до роботи за обраною професією.

Для уточнення факту відсутності істотних відмінностей між експериментальною і контрольною групами перед формулюючим експериментом було проведено констатує до дослідження, в якому всі учасники були протестовані за допомогою методик «Емоційне вигорання» (за В.В. Бойко), «Самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я» (за С. Степановим) і «Самопочуття. Активність. Настрій» (за В.А. Доскіним, М.О. Лаврентьевим, М.П. Мирошниковим, В.Б. Шарай). Таблиця 1 відображає порівняльні дані за показниками цих методик. Знайдено, що контрольна група перевершує експериментальну за показником Активності тесту САН (на рівні $p < 0,05$). За всіма іншими показниками істотних відмінностей між двома групами перед початком формулюючого експерименту не було знайдено.

Психологічні вимірювання здійснювались на першому занятті тренінгу (перший зріз) і на чотирнадцятому (завершальному) занятті (другий зріз). За допомогою зрізів ми, порівнюючи результати двох вимірювань, могли робити висновки про ефективність використання тренінгу для вчителів.

Таблиця 1

Показники емоційного вигорання, самооцінки здоров'я і САН у майбутніх експериментальній і контрольній групах досліджуваних (в балах)

Показники	Групи досліджуваних		U	Z	p
	Майбутня експериментальна (N = 30)	Майбутня контрольна (N = 34)			
Напруга	44,00	44,97	366,0	-0,74	-
Резистентність	63,71	63,31	374,0	0,56	-
Виснаження	47,94	46,86	311,5	1,23	-
Емоційне вигорання	155,65	154,94	319,0	1,13	-
Самооцінка фізичного здоров'я	80,06	79,34	349,0	0,79	-
Самооцінка психічного здоров'я	23,97	24,36	344,5	-0,85	-
Самооцінка соціального здоров'я	24,11	23,56	348,0	0,71	-
Самопочуття	4,77	4,68	356,5	0,38	-
Активність	3,87	4,32	262,5	-2,56	0,05
Настрій	4,34	4,38	384,0	-0,12	-

Тренінг з профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання педагогів включає інформаційний, діагностичний і профілактичний напрями. Основною метою тренінгової програми є підвищення рівня психологічної культури педагогів, активізування їх внутрішніх психологічних ресурсів для вирішення різноманітних проблем, оволодіння вмінням керувати своїм психоемоційним станом. Ця мета вимагає вирішення наступних задач:

- поглиблення пізнання педагогами себе, своїх психологічних особливостей, усвідомлення своїх думок і дій, посилення позитивних якостей особистості, придбання навиків адекватної поведінки в певних соціальних ситуаціях;

- знаходження оптимальних шляхів спілкування з адміністрацією, колегами, дітьми, їх батьками, пошук і використання адекватних методів виховання і розвитку дитини;

- розвиток вміння управляти своїми емоціями, володіти собою в різних життєвих ситуаціях і у взаємостосунках з іншими людьми;
- поліпшення суб'єктивного самопочуття і зміцнення психічного здоров'я.

Програма складається з 14 занять, кожне з яких триває 2-2,5 години. Заняття рекомендується проводити двічі на тиждень або частіше, в залежності від можливостей учасників.

Всі заняття можна поділити на декілька груп, кожна з яких виконує свої функції. Перша група занять (заняття 1 і 2) присвячена тому, як зробити спілкування з учнями, їх батьками, колегами ефективнішим, як справлятися з своїми емоціями, як уникнути конфліктів у взаємодії з іншими людьми. Друга група занять (заняття 3 і 4) присвячена розширенню можливостей вчителів розуміння себе і дітей, поліпшенню рефлексії своїх взаємостосунків з іншими людьми, активізації комунікацій. Третя група занять (заняття 5 і 6) стосується проблем поведінкової, емоційної і когнітивної регуляції поведінки педагогів в різних життєвих ситуаціях. Четверта група занять (заняття 7 і 8) направлені на розвиток емоційної сфери педагогів, розширення їх емоційного діапазону. П'ята група занять (заняття 9 і 10) присвячена оволодінню методами створення і посилення робочої мотивації, розвитку можливості узгодження суперечливих спонук і самоврядування. Шоста група занять (заняття 11 і 12) направлена на розвиток можливостей органів чуття, уваги, уяви, позбавлення від хронічної напруги в м'язах. Сьома група занять (заняття 13 і 14) присвячена усуненню особистісних перешкод і бар'єрів психофізичного апарату.

Під час тренінгової програми використовуються різноманітні методичні прийоми, такі як рольова гра, групова дискусія, брейн-стормінг, розгляд реальних проблемних ситуацій, аналіз власного життєвого досвіду. Для розробки тренінгової програми ми використовували вправи, створені Л.В. Грачовою (2003; 2004), М.В. Дзеном (1985), О.К. Лютовою (2005), І.М. Марковською (2005), Г.Б. Моніною (2005), В.Г. Ромеком (2005), Н.В. Самоукіною (2006), О.В. Сидоренко (2005) та адаптовані з врахуванням цілей та задач нашої програми.

Кожне заняття включає такі елементи, як ритуал привітання; запитання про самопочуття; пропонування ведучим теми заняття; вправи для розминки, основну робочу частину; рефлексію та ритуал прощання. Процес тренінгової програми стосується таких рівнів особистості, як когнітивний, емоційний і поведінковий рівні. Вправи корекційної програми направлені на досягнення основної мети тренінгу – активізацію внутрішніх психологічних ресурсів вчителів для вирішення різноманітних проблем, управління своїм психоемоційним станом. Критеріями зниження рівня емоційного вигорання можуть бути позитивні трансформації, що відбулись в особистості педагогів, їхньому психічному здоров'ї, мисленні, почуттях, у взаємостосунках з іншими людьми. Реалізація психологічного змісту тренінгової програми забезпечується в процесі самопізнання, саморозкриття, самовираження.

На завершальному етапі формуючого експерименту був проведений аналіз виконаної роботи за допомогою оцінки ефективності проведеної тренінгової програми з вчителями з профілактики і корекції емоційного вигорання. Ми порівняли результати групи вчителів, з якими не проводився психологічний тренінг, з результатами групи вчителів, які взяли участь в тренінгу.

Контрольна група істотно випередила експериментальну за ступенем сформованості двох фаз емоційного вигорання – напруги ($p < 0,01$) і виснаження ($p < 0,05$). Фаза резистенції в контрольній групі також сформувалась в більшій мірі, ніж в експериментальній, проте відмінності за цим показником не досягли рівня статистичної значущості. Загальний показник емоційного вигорання в двох групах розрізняється на значущому рівні ($p < 0,01$) на користь експериментальної групи.

Таким чином, вправи нашої тренінгової програми виявились достатньо ефективними для розвитку у вчителів навиків стримання процесів наростання незадоволеності собою, тривоги, відчуття «загнаності в клітку», емоційної відчуженості, психовегетативних порушень. Разом з тим, вони виявились декілька менш ефективними для протистояння субсиндрому резистенції (тобто процесам розширення сфери економії емоцій і редукції професійних обов'язків).

Дані таблиці 2 переконливо доводять ефективність тренінгу для істотної трансформації до кращого самоцінок здоров'я на соціальному ($p < 0,05$), психічному ($p < 0,01$) і, особливо, фізичному ($p < 0,0001$) рівнях у вчителів експериментальної групи. (В тесті С. Степанова шкала самоцінки психічного здоров'я має зворотну шкалу, тобто вищі оцінки за цією шкалою свідчать про нижчі самоцінки здоров'я). Наші дані у жодному випадку не дозволяють говорити про поліпшення здоров'я в медичному значенні. Для цього необхідно було б порівнювати результати об'єктивної медичної діагностики. Проте багаторічний досвід тієї ж медицини, психотерапії, психології здоров'я, досвід застосування різних психологічних і духовних практик переконливо доводить, що санація повсякденного життя і діяльності (у тому числі і професійної) людини починається з поліпшення саме суб'єктивних самоцінок здоров'я.

Таблиця 2

Показники емоційного вигорання, самоцінки здоров'я і САН в експериментальній і контрольній групах досліджуваних після формуючого експерименту (в балах)

Показники	Групи досліджуваних		U	Z	p
	Експериментальна (N = 30)	Контрольна (N = 34)			
Напруга	41,00	45,37	241,5	-2,91	0,01
Резистентність	63,62	64,14	341,0	-1,15	-
Виснаження	43,37	46,92	254,5	-2,88	0,05
Емоційне вигорання	149,99	156,63	238,5	-2,96	0,01
Самоцінка фізичного здоров'я	88,48	68,85	208,5	3,56	0,0001
Самоцінка психічного здоров'я	19,58	26,19	239,0	-2,97	0,01
Самоцінка соціального здоров'я	24,91	21,49	255,0	2,82	0,05
Самопочуття	4,94	4,58	298,5	1,09	-
Активність	4,91	4,14	261,0	2,61	0,05
Настрій	5,05	4,29	250,5	2,89	0,01

Про переваги нашої тренінгової програми свідчать також зрізи станів випробовуваних, здійснені за допомогою методики САН. Всі три показники цієї методики після тренінгу виявились більш високими в експериментальній групі. У двох випадках (показники Активності і Настрою) експериментальна група перевершила контрольну на статистично значущому рівні. Істотне те, що перед формуючим експериментом експериментальна група істотно поступалась контрольній за показником активності (див. табл. 1).

Формуючий експеримент був достатньо тривалим (близько двох місяців). Тому деяку додаткову інформацію для оцінки ефективності тренінгу можна одержати, зіставивши початкові (при констатації) і кінцеві (при контролі) показники. Відповідні показники для експериментальної групи відображені в таблиці 3, а для контрольної – в таблиці 4.

Таблиця 3

Відмінності між показниками емоційного вигорання, самооцінки здоров'я, самопочуття, активності і настрою в експериментальній групі до і після реалізації корекційної програми (в балах) (в балах)

Показники	Етапи досліджування		T	Z	p
	Констатуючий	Контрольний			
Напруга	44,00	41,00	40,5	3,96	0,001
Резистентність	63,71	63,62	138,0	0,88	-
Виснаження	47,94	43,37	25,5	4,22	0,0001
Емоційне вигорання	155,65	149,99	18,5	4,85	0,00005
Самооцінка фізичного здоров'я	80,06	88,48	17,5	-4,95	0,00001
Самооцінка психічного здоров'я	23,97	19,58	23,5	4,35	0,0001
Самооцінка соціального здоров'я	24,11	24,91	43,0	-3,52	0,001
Самопочуття	4,77	4,94	118,5	1,08	-
Активність	3,87	4,91	38,0	4,22	0,0001
Настрій	4,34	5,05	49,5	3,35	0,005

Отримані дані свідчать про різний характер динаміки показників в двох групах. Основна відмінність складається в тому, що в експериментальній групі, яка знаходилась під впливом тренінгових занять, спостерігається виразна *динаміка*. Вона відображає успіхи в протистоянні вчителів цієї групи процесам формування субсиндромів і загального синдрому емоційного вигорання. Тільки в двох випадках (показник формування фази резистентності за методикою В.В. Бойка і показник самопочуття в тесті САН) змін не відбулось. За всіма іншими показниками значення статистики Т Вілкоксона досягають статистично значущих (від $p < 0,005$ до $p < 0,00001$) рівнів. Всі ці результати позитивні в тому сенсі, що свідчать про *зниження* темпу формування (і навіть зниження рівня сформованості) основних фаз вигорання, про *підвищення* самооцінок фізичного, психічного і соціального здоров'я, а також про *підвищення* показників САН.

В контрольній групі динаміка показників опинилась в основному *негативною*. За деякими показниками, наприклад, за сформованістю фаз емоційного вигорання, а також за тестом САН, істотних змін не відбулось. Тим не менше, загальний (сумарний) показник вигорання демонструє істотне (на рівні $p < 0,05$) зростання. Це обумовлено, мабуть, тим, що процес формування окремих фаз вигорання все-таки відбувався. Але на рівні парціальних показників він не помітний, а на рівні сумарного – проявився.

Тест С. Степанова переконливо показав, що поки в експериментальній групі йшов тренінг, у вчителів контрольної групи поступально і достатньо швидко (йдеться про приблизно два місяці роботи в осінньому семестрі) знижувались самооцінки здоров'я на всіх трьох рівнях. Особливо стрімко знижувалась самооцінка фізичного здоров'я. Відмінності між констатуючим і контрольним показниками значущі на рівні $p < 0,00001$.

Таким чином, можна говорити, що після проведеного з вчителями тренінгу педагоги менше відчувають нервову (тривожну) напругу, незадоволеність собою, обраною професією і своїми професійними обов'язками. У них з'являється інтерес до суб'єктів професійної діяльності, зменшуються неприємні соматичні відчуття, відчуття страху.

Таблиця 4

Відмінності між показниками емоційного вигорання, самооцінки здоров'я, самопочуття, активності і настрою в контрольній групі (в балах)

Показники	Етапи дослідження		T	Z	p
	Констатуючий	Контрольний			
Напруга	44,97	45,37	102,0	-1,14	-
Резистентність	63,31	64,14	96,5	-1,25	-
Виснаження	46,86	46,92	116,5	0,98	-
Емоційне вигорання	154,94	156,63	98,5	-2,12	0,05
Самооцінка фізичного здоров'я	79,34	68,85	12,0	-5,16	0,00001
Самооцінка психічного здоров'я	24,36	26,19	81,0	-2,22	0,05
Самооцінка соціального здоров'я	23,56	21,49	64,5	2,56	0,01
Самопочуття	4,68	4,58	122,5	1,02	-
Активність	4,32	4,14	141,0	0,72	-
Настрій	4,38	4,29	140,5	0,78	-

Педагоги використовують більше емоцій для реагування на різні ситуації і психотравмуючі дії. У вчителів поліпшується кількість і якість міжособистісних зв'язків. Вони починають орієнтуватися на саморозвиток, гармонійність і інтегрованість своєї особистості. У педагогів поліпшується самопочуття, підвищується настрій, збільшується працездатність.

Одержані дані відповідають нашому припущенню про те, що в результаті проходження тренінгу вчителя стають стійкішими по відношенню до емоційного вигорання, і що тренінг служить достатньо ефективним заходом профілактики вигорання.

Висновки. Формуючий експеримент був направлений на вивчення ефективності створеної нами корекційної програми, яка мала на меті профілактику і корекцію емоційного вигорання вчителів. Основною метою тренінгу для вчителів є підвищення рівня психологічної культури педагогів,

формування у них конструктивних стратегій в спілкуванні з іншими людьми, оволодіння вмінням керувати своїм психоемоційним станом. Процес тренінгової програми стосувався таких рівнів особистості, як когнітивний, емоційний і поведінковий рівні.

Тренінгова програма виявилась достатньо ефективною для розвитку у вчителів навиків стримування процесів наростання незадоволеності собою, тривоги, відчуття «загнаності в клітку», емоційної відчуженості, психовегетативних порушень. Разом з тим, вони виявились декілька менш ефективними для протистояння субсиндрому резистенції. Одержані дані відповідають нашому припущенню про те, що в результаті проходження тренінгу вчителя стають стійкішими по відношенню до емоційного вигорання, і що тренінг служить достатньо ефективним заходом профілактики вигорання.

Корекційна програма є ефективною і може бути рекомендована для подальшого використання.

Список літератури

1. Грицук О.В. Взаємозв'язок стратегій психологічного захисту і динаміки емоційного вигорання у вчителів // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 32. – Харків: ХНПУ, 2009. – С. 54-71.
2. Грицук О.В. Динаміка нервово-психічної напруги вчителів протягом навчального року // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 33. – Харків: ХНПУ, 2010. – С. 80-90.
3. Грицук О.В. Динаміка емоційного вигорання у вчителів впродовж навчального року // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 10. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. – С. 178-186.
4. Грицук О.В. Динаміка самооцінок фізичного, психічного і соціального здоров'я у вчителів з різним ступенем емоційного вигорання // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 35. – Харків: ХНПУ, 2010. – С. 24-37.
5. Грицук О.В. Психологічні аспекти динаміки емоційного вигорання у вчителів // Психологія у суспільстві, що трансформується: матеріали VI Харківських Міжнародних психологічних читань, присвячених пам'яті О.М. Лактіонова. Квітень 2010 року. – Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2010. – С. 105-110.
6. Кузнецов М.А., Грицук О.В. Особливості когнітивного функціонування вчителів з різним ступенем схильності до емоційного вигорання // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 36. – Харків: ХНПУ, 2010. – С. 77-87.
7. Кузнецов М.А., Грицук О.В. Структурно-динамічні особливості емоційного вигорання вчителів з вираженими в різному ступені невротичними схильностями // Актуальні проблеми

практичної психології. Збірник наукових праць. Частина І. – Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2010 р. – С. 219-223.

8. Кузнецов М.А., Грицук О.В. Річна динаміка працездатності вчителів, схильних в різному ступені до емоційного вигорання// Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 37. – Харків: ХНПУ, 2010. –С. 202-210.