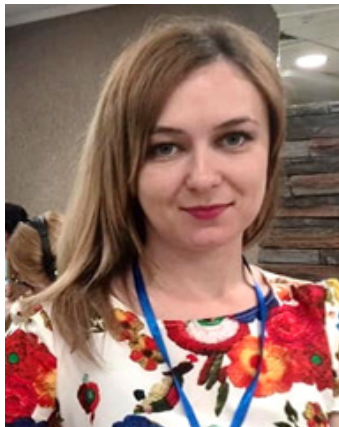




УДК (159.9+613.86):37.091.12.011.3-051

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-3\(210\)-89-95](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-3(210)-89-95)



Денищук Інна Петрівна,

кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри психології та інклюзивної освіти,
Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Україна

Denyshchuk Inna,

PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department
of Psychology and Inclusive Education,
Rivne Regional Institute of Postgraduate
Education, Ukraine

E-mail: inna_shpychak@ukr.net

ORCID iD <https://orcid.org/0000-0001-8025-9570>

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

- A** *Висвітлено особливості попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. Схарактеризовано причини, що призводять до порушень емоційного стану, та його наслідки. Розкрито важливість збереження й зміцнення психічного здоров'я педагогів. Представлено психотехнології саморегуляції стресу та емоційного відновлення, техніки зниження тривоги, розвитку психологічної стійкості. Визначено, що основними заходами профілактики вигорання під час війни є забезпечення відповідних умов організації діяльності, ефективний розподіл робочого часу та навантаження, формування навичок емоційного відновлення і стресостійкості.*

Ключові слова: особистість педагога; емоційне вигорання; психічне здоров'я; стресостійкість; саморегуляція

Prevention of emotional burnout and increase of stress resistance of teachers during the war

- S** *This article highlights the features of preventing emotional burnout and increasing the stress resistance of teachers during the war. Attention is focused on the fact that an emotionally stable teacher can become a psychological support and a source of psychological security for children. The importance of preserving and strengthening the mental health of teachers is revealed. Factors affecting the occurrence of stress and emotional burnout in teachers are singled out.*

The beginnings of professional burnout of teachers are caused by the system of interrelated and complementary factors that relate to the different levels of identity: the individual psychological level; the socio-psychological level - especially the organization and interpersonal interaction teacher. The life pace of modern teachers and the conditions in which they work cause constant difficulties that lead to stress. Teachers health and emotional problems are reflected in the system of education. Therefore, the problem of professional burnout syndrome of teachers is a vital problem.

Psychotechnologies of self-regulation of stress and emotional recovery, anxiety reduction techniques, and the development of psychological stability are presented. Methods of preserving mental health and well-being are proposed, which can be useful to teachers, both for their own self-support and for maintaining the psychological stability of students in war conditions. Their psychological content and recommendations for implementation in the educational process are characterized.

To prevent the emergence phase of emotional and physical stress, it is important to use different techniques and exercises that should be selected and used according to individual psychological characteristics.

It was determined that the main measures for the prevention of burnout during the war are the provision of appropriate conditions for the organization of activities, the effective distribution of working time and workload, the formation of emotional recovery skills, and stress resistance.

Key words: personality of the teacher; emotional burnout; mental health; stress resistance; self-regulation

Актуальність проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими практичними завданнями. Реалії повномасштабної російсько-української війни, вкрай складна соціально-політична ситуація у суспільстві зумовили необхідність соціально-психологічного захисту і психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу.

В умовах сьогодення емоційне перевантаження педагогів часто викликає тривалі стресові реакції, підвищує рівень нервово-психічної напруги, дезорганізує життєдіяльність та роботу, призводить до виснаження нервової системи та емоційного вигорання. Це актуалізує потребу навчити педагогічних працівників управляти своїм емоційним станом із метою збереження психічного здоров'я, емоційного відновлення, забезпечення власного психологічного благополуччя та психологічно безпечного освітнього середовища. Адже психічне здоров'я та емоційна стабільність педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, можливості надання психосоціальної підтримки учням.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Питання особливостей розвитку і попередження емоційного вигорання стало предметом досліджень багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Зокрема, у працях В. Бойка, М. Борисової, Дж. Грінберга, К. Маслач, С. Джексона, А. Пайнс, Т. Форманюк здійснено аналіз детермінант, стадій розвитку, моделей синдрому емоційного вигорання та представлено діагностичний інструментарій дослідження цього синдрому. Особливості емоційного вигорання педагогів, вплив професійних деформацій на педагогічну діяльність, корекційні та профілактичні заходи висвітлено у працях Н. Водоп'янової, Т. Зайчикової, Л. Карамушки, Т. Копилової, Л. Мітіної та ін.

Питання формування стресостійкості, життєстійкості та стійкості до травми представлено у працях таких вітчизняних дослідників, як І. Каськов, В. Корольчук, О. Кравцова, О. Протасенко, О. Романчук, В. Татенко, Т. Циганчук, Н. Чепелева. Психологічні умови резильєнтності педагога та методи саморегуляції в період воєнного стану розкрито у дослідженнях З. Адамської, О. Нагули, О. Романчука, Т. Цюман, Л. Чеканської.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується означена стаття. Зважаючи на представлені дослідження вважаємо, що проблема попередження емоційного вигорання педагогів та практичні інструменти підвищення стресостійкості педагогів в умовах війни потребують окремого висвітлення.

Мета статті: розкрити особливості використання психотехнологій саморегуляції та попередження емоційного вигорання педагогів.

Викладення основного матеріалу. Війна є надзвичайно стресовою та травмуючою подією для психіки, адже за таких умов людина переживає реальну загрозу життю, фізичному та психічному здоров'ю як власному, так і своїх близьких. Переконавання про логічний, справедливий і передбачуваний світ зазнають серйозних потрясінь. Війна – це подія, що впливає на всі рівні неперервності життя, розділяючи його на «до» та «після», порушуючи цілісність життєвої картини. Основним завданням для нормалізації ситуації та опанування нею стає відновлення неперервності життя та розірваних зв'язків [2].

В умовах сьогодення одним із головних завдань учителя є психологічна допомога та підтримка учнів. Педагоги мають урахувати емоційний стан здобувачів освіти, адже під час війни вони можуть стикатися з дітьми, які мають психологічні травми, стрес, посттравматичний стресовий розлад, надмірну тривожність; переїхали із регіонів, де відбуваються військові дії, або навіть втратили когось із близьких. Цей фактор впливає на поведінку дитини, її здатність до навчання та на психологічні реакції на навколишні збудники. Саме тому першочерговим завданням батьків, освітянської спільноти на нинішній день є надання невідкладної допомоги та психологічної підтримки дітям, що дозволить їм упоратися зі стресом від війни, а також попередить виникнення складніших проблем.

Але для того, щоб навчати учнів, ділитися з ними досвідом, надавати підтримку, педагогам важливо мати на це власний ресурс. Адже неблагополуччя психічного здоров'я, деформації особистості педагога, прояви синдрому емоційного вигорання безпосередньо впливають на здоров'я учнів, можливість забезпечення їх необхідним рівнем уваги, психологічної підтримки. Емоційний стан і стресостійкість учителя безпосередньо впливають на емоційний стан учнів та атмосферу в класі.

Саме тому освітянам вкрай важливо піклуватися про себе в часи невизначеності та стресогенності, віднаходити власні ресурси стійкості та життєвої енергії.

Нині всім відома істина, що на результативність освітнього процесу значний вплив мають емоції, переживання, почуття учнів і вчителів, а не лише їхні когнітивні здібності. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби в закладах освіти, фахівці якої надають підтримку і допомогу педагогічним працівникам, здобувачам освіти, батькам та внутрішньо переміщеним особам, які проживають на території закладів освіти [7, с. 148].

В умовах війни залишається основним завданням діяльності працівників психологічної служби системи освіти – підвищення психологічної культури всіх учасників освітнього процесу, захист їхнього психічного здоров'я та надання професійної допомоги у складних (кризових) життєвих обставинах. На практиці виконання вищезазначених завдань обумовлює необхідність посилення процесу психологізації освітнього процесу [5].

В умовах постійної загрози під час воєнного стану 54% учителів відчувають власне професійне вигорання та зізнаються, що потребують психологічної допомоги. Про це свідчать результати дослідження Go Global з допомогою дослідницької компанії Gradus Research, які озвучили на прес-конференції «Освітній фронт. Вплив війни на освітян» [10].

Згідно з визначенням ВООЗ «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також уживанням алкоголю або інших психоактивних речовин із метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності й (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Синдром розглядається як стрес-реакція на емоційно виснажливі умови роботи, відданість своїй роботі та знецінення відпочинку [9, с. 214].

Серед основних причин синдрому вигорання можна виокремити наступні:

- тривале емоційне виснаження під впливом довготривалого стресу, без можливості відновлення ресурсів;
- внутрішнє накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення»

від них. Існує циклічний зв'язок між стресом і вигоранням: емоційне виснаження призводить до зростання стресу, а стрес призводить до зростання емоційного виснаження.

Дослідники Б. Пелман і Е. Хартман на підставі узагальнення різноманітних підходів щодо терміну «вигорання» встановили такі три найважливіші компоненти цього феномену: емоційне й (або) фізичне виснаження, деперсоналізація, знижена продуктивність. На думку вчених, психоемоційне виснаження проявляється у підвищеній афективній перенапрузі та відчутті повної спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Щодо деперсоналізації, то вона пов'язана насамперед із виникненням помітно байдужого негативного або цинічного ставлення до інших людей, призводячи до того, що контакти із цими особами набувають ознак знеособлення і формалізму. Негативні установки спочатку можуть мати прихований характер і проявлятися у внутрішньо стримуваному роздратуванні, що згодом може вириватися назовні, а також призводити до агресії та підвищеної конфліктності. Водночас деперсоналізація розглядається як певна зміна самосвідомості, якій властиві відчуття втрати свого Я і постійне переживання відсутності емоційної включеності у міжособистісні взаємини з навколишніми людьми [1, с. 75].

Варто зауважити, що симптоми вигорання можуть посилюватися індивідуальними особливостями характеру й темпераменту педагогів. Як от: зайва замкнутість, невміння виражати й проживати негативні емоції, висока самокритичність, невпевненість у собі, низька самооцінка, надмірна емоційність й нестабільність, постійне невдоволення собою, слабкі комунікативні навички, наявність внутрішніх конфліктів, загальне песимістичне ставлення до життя.

Результати дослідження. На основі теоретичного аналізу джерел і літератури, а також власного досвіду роботи з педагогами на курсах підвищення кваліфікації нами виокремлено психотехнології попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів.

Основними заходами профілактики вигорання є забезпечення відповідних умов організації діяльності, а саме: створення атмосфери підтримки та взаєморозуміння в колективі,

можливість звернення по допомогу за потреби; участь у супервізіях, спілкування у професійній спільноті, рефлексія свого досвіду переживань, пов'язаних зі спілкуванням з учнями й батьками; відвідування тренінгових занять, спрямованих на подолання вигорання, усвідомлення й розкриття свого творчого потенціалу, підвищення відчуття самоефективності.

Педагогам варто здійснювати заходи, які допоможуть зменшити дію основних факторів, що спричиняють вигорання, серед яких: хронічно напружена психоемоційна діяльність, постійні суперечності в стратегічному і тактичному керівництві, надмірні вимоги, відсутність об'єктивних критеріїв для оцінки результатів праці, неефективна система мотивування і стимулювання співробітників, нестабільність робочого графіку, ізолюваність персоналу.

Важливу роль у профілактиці надмірної стресовості та вигорання педагогів відіграє ефективний розподіл робочого часу та навантаження.

За допомогою тайм-менеджменту вчитель має можливість ефективно планувати розклад свого дня, тижня, місяця, визначити пріоритети, здійснити попереднє планування й чітку організацію, контролювати власний час. Із-поміж основних завдань тайм-менеджменту розрізняють наступні: 1) підвищення власної працездатності; 2) постійний контроль за якістю виконаного; 3) аналіз щоденного розпорядку дня та його оптимізація; 4) удосконалення навичок використання бюджету власного часу; 5) вміння відмовлятися від неефективних і нераціональних видів діяльності; 6) раціональне планування часу й виконання всіх поставлених завдань у визначені проміжки часу; 7) правильна організація часу для діяльності та відпочинку [3].

Організуючи свій робочий час педагогам варто враховувати так зване правило «8 годин». Для того, щоб працювати без виснаження та зберігати свою життєву ефективність необхідно розподілити час доби за таким принципом: 8 годин – час для роботи, 8 – час для відпочинку та особистих справ та 8 – для сну. Важливо пам'ятати, що кожні 2 години роботи потрібно робити 10-хвилинну перерву для відпочинку та переключення. Для ефективного розподілу навантаження протягом дня важливо проаналізувати та визначити індивідуальні періоди підвищеної активності особистості. У

кожного з нас є свої цикли, періоди, протягом яких наші сили, енергія і здатність зосереджуватися на виконуваній роботі циклічно змінюються.

Плануючи свій час, педагогам важливо здійснити правильний розподіл пріоритетів між завданнями. Встановлення пріоритетів – це вміння планувати час у відповідності зі значенням і важливістю завдань, а не їх питомою вагою у загальній кількості справ.

Із метою попередження емоційного вигорання в умовах сьогодення педагогам важливо формувати навички зміцнення психічного здоров'я, емоційного відновлення та стресостійкості.

Психічне здоров'я педагога можна визначити як відсутність проблем особистісного розвитку, здатність протидіяти стресу. Воно залежить від:

- ставлення до себе;
- ставлення до інших;
- ставлення до потреб життя [4].

Питання психічного здоров'я особистості часто розглядається науковцями у тісному взаємозв'язку із поняттям психологічного благополуччя особистості, що характеризується як повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах; як можливість знаходження балансу між вимогами соціального оточення та розвитком власної індивідуальності. Науковцями, які підтримують такий підхід, щастя розуміється як форма переживання повноти буття, пов'язаного із самореалізацією. Дослідниця Керол Ріфф узагальнила та виокремила шість складників феномену психологічного благополуччя:

- самоприйняття (прийняття себе);
- готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими;
- автономність;
- екологічна майстерність (управління оточуючим середовищем);
- наявність мети в житті;
- особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення) [12].

Збереження психічного здоров'я та благополуччя педагога передбачає добре сформовані: навички самопізнання та самопрезентації; навички конструктивної та безпечної взаємодії із соціумом; навички самозбереження та самовідновлення.

Найдоступнішим для вчителів є використання способів саморегуляції та самовідновлення. Це так звана техніка безпеки для педагогів. Існує два способи відновлення: природна регуляція і саморегуляція.

Природні способи регуляції організму часто використовуються інтуїтивно. Це тривалий сон, смачна їжа, відпочинок на природі, серед тварин, лазня, масаж, спорт, танці, музика та багато іншого. Але, на жаль, подібні способи не завжди можна використати на роботі чи безпосередньо в той момент, коли виникла напружена ситуація або накопичилася втома.

Саморегуляція – свідоме управління психічними процесами, це один із шляхів самовдосконалення, розкриття можливостей індивідуальних резервів організму. Саморегуляція, як пріоритетний механізм регулятивної функції психіки, є практичним вираженням самосвідомості й самооцінки. Це керування своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, образів, управління м'язовою системою й диханням.

Усі техніки саморегуляції спрямовані на регуляцію емоційно-вольової сфери особистості, формування відповідальності за свої емоції та мають таку етапність:

- 1) отримання нової інформації про себе, свою емоційну сферу;
- 2) переосмислення уявлень про свої емоції;
- 3) побудова нового типу емоційних реакцій;
- 4) закріплення позитивного досвіду емоційного реагування.

Дослідниця О. Кухарук представила ефективні техніки саморегуляції, спрямовані на зниження тривоги. Вони є особливо актуальними під час війни, в умовах постійного стресу і занепокоєння.

1. «Час на переживання». Ця техніка виконується за принципом «я подумаю про це завтра». Необхідно визначити конкретний часовий проміжок, коли ви дасте собі можливість передумати всі свої тривожні думки, наприклад, увечері з 17-ї до 18-ї. Якщо щось вас стривожило о 13.15, нагадайте собі, що й про це також ви обов'язково подумаете, але із 17.00. Інший підхід планування часу на тривожні думки може виглядати як «я хвилюватимуся щогодини, але 5–10 хвилин, не більше».

2. Раціоналізація. Друга техніка, яка дозволить визнати свої тривожні думки й поступово перевести їх з емоційного поля до когнітивного, раціонального, – це рахувати кількість тривожних думок. Рахувати й десь записувати в телефоні, на папірці, в блокноті. Потім можна порівнювати їх за часом виникнення, за змістовими категоріями,

за тим, що саме спричинило ту чи іншу тривожну думку. Навичка самостереження і пригадування, а також робота з категоризацією та причинно-наслідковими зв'язками важливі для зниження тривоги.

3. Зосередження на моменті. Поставте собі завдання кілька хвилин уважно роздивлятися, що у вас за вікном. Просто роздивлятися деталі й саме на них зосереджуватись, можна навіть проговорювати їх собі уявно. Спробуйте уважно пити каву, уважно їсти печиво, уважно гладити kota. Що бачите, чуєте, відчуваєте на дотик, смак, нюх? Що більше можливостей для такого уважного перебування тут-і-тепер, то краще для психіки й мозку [6].

Важливим та актуальним, на нашу думку, способом емоційного відновлення є застосування моделі BASIC Ph. Автором цієї моделі є ізраїльський психолог-травматерапевт Мулі Лаад, який тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресогенних ситуаціях. Він встановив, що у кожної людини є своя власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Такі висновки стали основою BASIC Ph Model, згідно з якою розрізняють шість стратегій відновлення ресурсу. Ця модель ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти катастрофам, зберігати своє психічне здоров'я у будь-яких екстремальних ситуаціях. Модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає якийсь ресурс):

- B (belief and values) – віра й переконання;
- A (affect and emotions) – емоції;
- S (sociability) – соціальність;
- I (imagination and creativity) – уява;
- C (cognition and thought) – когнітивні стратегії;
- Ph (physiological activity) – фізична активність.

У кожної особистості формується індивідуальне поєднання ресурсних каналів, що визначає, які саме стратегії для подолання стресової ситуації обираються. Пріоритетність зазначених елементів може змінюватися на різних етапах життя і залежати від контексту ситуацій і подій. Під час процесу валідизації даної концепції було виявлено, що люди в кризових ситуаціях використовують більше, ніж одну стратегію одночасно [11].

Важливо визначити для себе, якими каналами ми найбільше користуємось, що для нас є найважливішим у відновленні ресурсності, та використовувати у потрібний момент. Також варто звернути увагу на ті канали, які є найменш задіяні й спробувати їх теж застосовувати. Модель BASIC Ph є актуальною у використанні як педагогів, так і учнів.

Цікавим також є підхід до відновлення психологічної стійкості під час війни О. Романчука, психотерапевта, засновника онлайн-проекту «Академія стійкості». Він представив формулу психологічної стійкості та зазначив важливість її розвитку. На його думку, психологічна стійкість (витривалість, резилієнтність) – це здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність [8].

У формулі стійкості ним виокремлено п'ять складників:

- цінності: знати сенс свого життя, своє покликання і жити згідно із цим навіть у миті найважчих випробувань;
- ефективні дії: організувати свою поведінку ефективним способом, діяти з надією, діяти згідно з цінностями, діяти разом;
- корисне мислення: здатність сприйняти ситуацію й навігувати в ній з мудрими і світлими думками;
- мудра регуляція енергії та емоцій: уміння ідентифікувати та управляти емоціями;
- міцні стосунки: об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості, взаємної підтримки та ефективної співдії.

Ключова ідея цієї моделі полягає в тому, що стійкість потрібно розвивати. На нашу думку, цю формулу варто застосовувати у контексті попередження вигорання та задля збереження психічного здоров'я, зміцнення ресурсності педагогів. Також вона буде корисною для використання всіма учасниками освітнього процесу в умовах війни, стресу, занепаду сил та енергії.

Висновки з даного дослідження. Отже, діяльність педагогів під час війни спрямована на вирішення різних векторних завдань, створення ефективних комунікацій, надання психологічної підтримки учням. Професійна діяльність педагога – один із видів діяльності, який найбільше виснажує особистість, викликає розумову,

фізичну і хронічну втому, стрес, які впливають на професійну діяльність, негативно позначаються на фізичному і психічному здоров'ї. Отже, в умовах сьогодення надзвичайно важливим є попередження емоційного вигорання та формування навичок емоційного відновлення і стресостійкості педагогів. Основними заходами профілактики вигорання є забезпечення відповідних умов організації діяльності, ефективний розподіл робочого часу та навантаження, формування навичок емоційного відновлення, збереження свого психологічного здоров'я та психологічної стійкості. Дуже важливо навчитися педагогам підтримувати баланс сил свого організму, а також усіх сфер свого життя.

Перспективи подальшого нашого дослідження вбачаємо у висвітленні питання профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів засобами арттерапії.

Список використаних джерел

1. Брецко І. І. Психоемоційне вигорання особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. Х: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія, вип. 16. Київ, 2010. С. 70–79.
2. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни. URL: <https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-1XfsjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view> (дата звернення: 21.04.2023).
3. Левченко Ф. Г. Тайм-менеджмент як дієвий інструмент ефективної самоосвітньої діяльності педагога. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/728330/1/Левченко%20Ф.Г.Тези2021.pdf> (дата звернення: 11.05.2023).
4. Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання. URL: <http://www.personal.in.ua/> (дата звернення: 21.01.2023).
5. Панок В. Г. Алгоритми діяльності практичного психолога як інструмент психологічної допомоги особистості у закладах освіти. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 324–328.
6. Психологічна (не)стабільність. як підтримати себе за тривожних часів. URL: <https://imi.org.ua/advice/psychologichna-ne-stabilnist-yak-pidtrymaty-sebe-za-tryvoznyh-chasiv-i43907> (дата звернення: 11.05.2023).
7. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2022. № 1. С. 148–152.
8. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 11.05.2023).

9. Чеканська Л. М. Особливості психологічної профілактики професійного вигорання у педагогів. *Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка* : матеріали VII Міжнар. наук.-прак. конф., 10 грудня 2020 р., м. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. Ч. 2. С. 211–217.

10. «Якщо педагог нещасливий, то він не навчить учнів бути щасливими»: як освітянам боротися з професійним вигоранням. URL: https://znayshov.com/News/Details/Yak_osvitanam_borotysia_z_profesiinym_vyhoranniam(дата звернення: 14.05.2023).

11. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley, 2013.

12. Ryff C. D., Keyes C. L. The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol.* 1995. Oct: 69(4). P. 719–727.

References

1. Bretsko, I. I. (2010). Psykhoemotsiine vyhorannia osobystosti: teoretyko-metodolohichni aspekty [Psychoemotional personality burnout: theoretical and methodological aspects]. In *Aktualni problemy psykholohii [Actual problems of psychology]: zb. nauk. pr. In-tu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy.* (Vol. X: Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia, is. 16, pp. 70-79). Kyiv [in Ukrainian].

2. *Koly svit na mezhi zmin: stratehii adaptatsii. Psykholohichna pidtrymka vchyteliv ta ditei u chasy viiny [When the world is on the brink of change: strategies for adaptation. Psychological support of teachers and children during wartime].* Retrieved from <https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-IXfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view> [in Ukrainian].

3. Levchenko, F. H. (2010). *Taim-menedzhment yak diievyi instrument efektyvnoi samoosvitnoi diialnosti pedahoha [Time management as an effective tool for effective self-education of a teacher].* Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/728330/1/Левченко%20Ф.Г.Тези2021.pdf> [in Ukrainian].

4. Matviienko, O., Peresadin M., & Androsov, Ye. *Kultura zdorovia ta syndrom psykhoemotsiinoho «vyhorannia»: stratehiia i taktyka podolannia [Culture of health and the syndrome of psycho-emotional «burnout»: coping strategies and tactics].* Retrieved from <http://www.personal.in.ua/> [in Ukrainian].

5. Panok, V. H. (2019). Alhorytmy diialnosti praktychnoho psykholoha yak instrument psykholohichnoi dopomohy osobystosti u zakladakh osvity [Algorithms of the activity of a practical psychologist as a tool for psychological assistance

to individuals in educational institutions]. In *Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiakh zhyttia [Personality in crisis conditions and critical life situations]: materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 324-328). Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].

6. *Psykholohichna (ne)stabilnist. yak pidtrymaty sebe za tryvoznykh chasiv. [Psychological (in)stability. how to support yourself in troubled times].* Retrieved from <https://imi.org.ua/advice/psykholohichna-ne-stabilnist-yak-pidtrymaty-sebe-za-tryvoznykh-chasiv-i43907> [in Ukrainian].

7. Romanovska, D. D. (2022). Psykholohichna dopomoha u zakladakh osvity v period viiny: zapyty, metodyky, alhorytmy dii [Psychological assistance in educational institutions during the war: requests, methods, action algorithms]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Psykholohiia [Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Psychology]*, 1, 148-152 [in Ukrainian].

8. Romanchuk, O. (2022). *Psykholohichna stiikist v umovakh viiny: indyvidualnyi ta natsionalnyi vymir [Psychological resilience in the conditions of war: individual and national dimensions].* Retrieved from https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ [in Ukrainian].

9. Chekanska, L. M. (2020). Osoblyvosti psykholohichnoi profilaktyky profesiinoho vyhorannia u pedahohiv [Peculiarities of psychological prevention of professional burnout among teachers]. In *Osvitni innovatsii: filosofii, psykholohiia, pedahohika [Educational innovations: philosophy, psychology, pedagogy]: materialy VII Mizhnar. nauk.-prak. konf. (P. 2, pp. 211-217).* Sumy: FOP Tsoma S.P. [in Ukrainian].

10. «Yakshcho pedahoh neshchaslyvyi, to vin ne navchyt uchniv buty shchaslyvymy»: yak osvitanam borotysia z profesiinym vyhoranniam [«If a teacher is unhappy, he will not teach students to be happy»: how educators can fight professional burnout]. Retrieved from https://znayshov.com/News/Details/Yak_osvitanam_borotysia_z_profesiinym_vyhoranniam [in Ukrainian].

11. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2013). *The «BASIC Ph» model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application.* London, England: Jessica Kingsley [in English].

12. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol*, 69 (4), 719-727 [in English].

Дата надходження до редакції
авторського оригіналу: 14.05.2023