

УДК 373.3/.5.091.12.011.3-051:613.86

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-5\(39\)-875-885](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-5(39)-875-885)

Притулик Наталія Валеріївна кандидат педагогічних наук, доцент, магістр психології, консультант у методі позитивної крос-культуральної психотерапії Н. Пезешкіана, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, 14000, м. Чернігів, вулиця Гетьмана Полуботка, 53, тел.: (093)312-02-07, <https://orcid.org/0000-0001-9741-4717>

Гірченко Олена Леонідівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка 14000, м. Чернігів, вулиця Гетьмана Полуботка, 53, тел.: 0634905145

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЧЕРНІГІВЩИНИ В ПЕРШИЙ РІК РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Анотація. Воєнне вторгнення російської федерації в Україну зумовило потребу посиленого фокусу уваги фахівців до проблем ментального здоров'я українців.

Емоційне вигорання активно досліджується світовою наукою близько 50 років і розглядається як синдром, що є результатом хронічного стресу на робочому місці. Йому характерні відчуття виснаження; негативізм або цинізм, пов'язані з роботою; зниження професійної ефективності.

Воєнні події виступають основним чинником зміни умов життя населення, в тому числі професійної діяльності, тому важливим є дослідження проявів емоційного вигорання представників професій «людина»-«людина» під час війни. Особливої уваги потребують педагоги, оскільки від їхнього ментального ресурсу залежить здоров'я учнів, із якими вони працюють.

У публікації наведено результати виявлення проявів емоційного вигорання вчителів закладів середньої освіти Чернігівщини – географічного локусу, який із перших днів зазнав впливу воєнного вторгнення російської федерації в Україну, наприкінці 2022-23 навчального року.

Зокрема подано аналіз дослідження проявів синдрому емоційного вигорання педагогів за методикою В.В. Бойка та спеціально розробленою анкетною.

Результати опитування вчителів Чернігівської області підтверджують наявність у 86,8 % із них нересурсних відчуттів: від емоційної втоми до емоційного виснаження. У 91,2 % опитаних у різній мірі має прояви синдром

емоційного вигорання. Він виявляється найбільшою мірою у фазі «резистенції», найменшою – у фазі «напруження». Найбільш виразно проявилися симптоми «переживання травмівних обставин», «розширення сфери економії емоцій», «емоційний дефіцит», «емоційне відчуження», «редукція професійних обов'язків».

Була виявлена недостатня обізнаність багатьох учителів щодо способів профілактики й подолання синдрому, обмеженість у техніках ресурсування, спонтанність і несистематичність у їх застосуванні, а також недооцінка ефективності прийомів психологічної самодопомоги.

У процесі дослідження були також уточнені особистісні характеристики педагогів, що сприяли стабілізації їхнього психоемоційного стану.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, Російсько-українська війна, ментальне здоров'я вчителів, симптоми професійного вигорання, деперсоналізація.

Prytulyk Nataliya Valeriivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Master of Psychology, Associate Professor at the Department of Preschool and Primary Education, T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», consultant in the method of positive cross-cultural psychotherapy by N. Pezeshkian, 14000, Chernihiv, 53 Hetmana Polubotka St., tel.: (093)312-02-07, <https://orcid.org/0000-0001-9741-4717>

Girchenko Olena Leonidivna PhD, Associate Professor, Associate Professor at the Department, age and social psychology named after M.A. Skoka, T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», 14000, Chernihiv, 53 Hetman Polubotka St., tel.: (063) 490-51-45

EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHING STAFF OF SECONDARY EDUCATION IN CHERNIGIV REGION IN THE FIRST YEAR OF RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

Abstract. The military invasion of the Russian Federation into Ukraine necessitated the increased focus of attention of specialists on the mental health problems of Ukrainians.

Emotional burnout has been actively studied by world science for about 50 years and is considered a syndrome resulting from chronic stress at the workplace. He is characterized by feelings of exhaustion; work-related negativism or cynicism; decrease in professional efficiency.

War events are the main factor in changing the living conditions of the population, including professional activities, therefore it is important to study the manifestations of emotional burnout of representatives of the "human"- "human"

professions during the war. Teachers need special attention, because the health of the students they work with depends on their mental resource.

The publication presents the results of identifying manifestations of emotional burnout among teachers of secondary education institutions in Chernihiv Oblast, a geographical locus that has been affected by the military invasion of the Russian Federation into Ukraine from the very first days, at the end of the 2022-23 academic year.

In particular, the analysis of the study of the manifestations of the syndrome of emotional burnout of teachers according to the methodology of V.V. Boyka and a specially developed questionnaire.

The results of the survey of teachers of the Chernihiv region confirm that 86.8% of them have non-resourceful feelings: from emotional fatigue to emotional exhaustion. In 91.2% of respondents, the syndrome of emotional burnout manifests itself to varying degrees. It appears to the greatest extent in the "resistance" phase, to the smallest extent in the "tension" phase. The symptoms of "experiencing traumatic circumstances", "expansion of the sphere of economy of emotions", "emotional deficit", "emotional alienation", "reduction of professional duties" were most clearly manifested.

Insufficient awareness of many teachers about methods of preventing and overcoming the syndrome, limitations in resourcing techniques, spontaneity and unsystematicity in their application, as well as underestimation of the effectiveness of psychological self-help techniques were revealed.

In the process of research, the personal characteristics of teachers were also specified, which contributed to the stabilization of their psycho-emotional state.

Keywords: syndrome of emotional burnout, military invasion of Ukraine, mental health of teachers, symptoms of professional burnout, depersonalization.

Постановка проблеми. Під час воєнного вторгнення російської федерації в Україну одним із основних викликів є збереження та відновлення психічного здоров'я українців, яким доводиться жити й працювати в умовах щоденного підвищеного стресу.

Особливої уваги потребує дослідження емоційного вигорання – синдрому, що є результатом хронічного стресу на робочому місці – представників професій підвищеної відповідальності, які працюють із людьми, зокрема педагогів. Від стану їхнього психічного здоров'я залежить ментальне й фізичне благополуччя підростаючого покоління, з яким вони працюють.

Загальне соціологічне дослідження, проведене компанією Gradus Research серед вчителів в рамках проекту «Термінова підтримка ЄС для громадянського суспільства» на початку 2023 р., свідчить, що 54 % українських освітян мають ознаки професійного вигорання і потребують психологічної допомоги [1].

Умови і особливості роботи педагогів у воєнний час відмінні від умов мирного часу, це здатне впливати на перебіг синдрому емоційного (професійного) вигорання педагогів.

Дослідження проявів синдрому емоційного вигорання у дні війни має на меті зорієнтувати в розробці ефективної програми психокорегувальних заходів для відновлення ментального здоров'я вчителів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Емоційне вигорання є сьогодні досить дослідженою темою в психології.

Починаючи з II половини 90-х років XX ст. на пострадянському просторі почалося активне вивчення особливостей емоційного вигорання в різних професіях. Зокрема видано наукові праці вченими в галузях медицини, в тому числі психіатрії (Л.М. Юр'євою, Т.В. Большаковою), психології (А.В. Костюк), юриспруденції, правоохоронної сфери (Л.М. Лежина) освіти (А.А. Рукавішніков, Т.В. Зайчикова, С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Л.І. Тищук, А.М. Густелева, Ю.П. Жогно, І.О. Крапова, Н.О. Чепелева, С.О. Наличаєва, Н.В. Грисенко, Н.В. Перегончук), сфери обслуговування (О.В. Полуніна), СБУ (Л.М. Леженіна), податкової служби (Т.В. Грубі). Були проведені окремі дослідження, присвячені психоемоційному вигоранню безробітних (А.Р. Дроздова), а також підлітків (Л.В. Кондрацька, І.І. Брецько), тобто категорій, у яких синдром не пов'язаний безпосередньо з професійною діяльністю.

У психології немає одноставного визначення поняття «синдром емоційного вигорання». Наводячи у своїх роботах його дефініції, вчені називають емоційне вигорання по-різному: «третя стадія дистресу» (Г. Сельє), «несприятлива реакція на стрес» (Дж. Грінберг), «складний психологічний феномен» (Р. Кочюнас), «негативне психофізіологічне явище» (О. О. Рукавішніков), «симптомокомплекс» (Т. Й. Рогинська). В.В. Бойко запропонував розглядати «емоційне вигорання» як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового вимкнення емоцій у відповідь на психотравмівний вплив.

З 2019 року синдром емоційного вигорання був включений Усесвітньою організацією охорони здоров'я до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10), зокрема до рубрики Z73 «Стрес, пов'язаний із труднощами нормального способу життя». А в МКХ-11 його опис став більш деталізований і наводиться в розділі «Чинники, що впливають на стан здоров'я або контакт зі службами системи охорони здоров'я». «Вигорання» розглядається як синдром, який являє собою результат хронічного стресу на робочому місці. Йому характерні відчуття виснаження; негативізм або цинізм, пов'язані з роботою; зниження професійної ефективності. Наголошується також, що термін відноситься саме до явищ, що розглядаються виключно в професійному контексті і не повинен застосовуватися для опису досвіду в інших сферах життя.

З 2000-х рр. термін «професійне вигорання» був введений до наукового обігу назв психологічних категорій.

Синдром професійного вигорання працівників різних ланок освіти також досліджувався досить широко (роботи Т.А. Колтунович, І.В. Олійник,

О.В. Запорожченко, Т.О. Ковальової. Ю.П. Жогно, А.С. Коробейнікової, Л.І. Тищук тощо).

Однак психологічні особливості проявів цього феномену в умовах війни ще не були предметом окремого вивчення.

Метою статті є висвітлення результатів виявлення проявів емоційного вигорання вчителів закладів середньої освіти Чернігівщини – географічного локусу, який із перших днів зазнав впливу воєнного вторгнення російської федерації в Україну, наприкінці 2022-23 навчального року.

Виклад основного матеріалу. Для вивчення емоційного вигорання в психології пропонуються багато психологічних діагностик («Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н.Є. Водоп'янові); «Діагностика емоційного вигорання» (В.В. Бойко); «Методика визначення психічного вигорання» (Ф. Беррі в адаптації О.О. Рукавішнікова); «Синдром вигорання в професіях «людина»-«людина» (Г.С. Нікіфоров); «Оцінка власного потенціалу вигорання» (Дж. Гібсон); «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг) тощо). Нами було обрано *діагностичну методику В.В. Бойка* [2] як таку, що надає більш повну інформацію про ступінь сформованості кожної фази та симптому емоційного вигорання за 3-ма фазами – тривожної напруги, резистенції, виснаження – та 12-ма симптомами, кожні чотири з яких виявляються в певній із фаз. Вона дозволила простежити домінуючі симптоми, що виявилися саме в період дії додаткових стресорів на вчителів.

Зазначений опитувальник В.В. Бойка включає 84 твердження. Респондентам пропонувалося погодитися або не погодитися з кожним із них. Далі підрахунок результатів відбувався шляхом підсумування кількості балів за кожним із 12-ти симптомів кожної з трьох фаз професійного вигорання відповідно до запропонованого автором методики «ключа». Це дало змогу виявити стадію сформованості кожної фази і симптому на момент опитування.

Під час інтерпретації отриманих даних ми звертали увагу на симптоми, що домінують (склалися, почали формуватися, відсутні) в межах фази; які характеристики потребують корекції для зниження емоційної напруги педагогів.

Додаткову інформацію нами було отримано під час відповідей педагогів на запитання спеціально розробленої нами *анкети*, яка, крім запитань біографічно-професійного характеру (стаж; ланка школи, в якій працювали; форма навчання учнів у рік опитування), містила такі, що стосувалися:

- суб'єктивної образної форми симптоматики емоційного вигорання («Як можете схарактеризувати ваш стан зараз – на що схожий в образному плані?»),

- профілактичних індивідуальних дій педагогів із метою зниження впливу стресогенних чинників на психічне здоров'я («Які прийоми систематично використовуєте з метою подолання внутрішньої тривожності?», «Чи передбачаєте свідомо час для відпочинку?»).

Анкета дала змогу виявити характеристики контингенту опитаних, в яких не були виявлені прояви синдрому емоційного вигорання.

Географія дослідження визначалася з огляду на ступінь впливу воєнних подій. Тому були залучені жителі населених пунктів, які зазнали впливу воєнного вторгнення в перші ж дні.

Отже, для дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання вчителів в умовах підвищеної стресогенності на початку червня 2023 року (півтора року від початку воєнного вторгнення, наприкінці першого повного навчального року в умовах воєнного стану) нами було проведене онлайн-опитування (Google-форма) працівників закладів середньої освіти м. Чернігова (ЗЗСО I-III ступенів № 1, 3, 24, 29, ЗЗСО № 25 I ступеня) і Чернігівської обл. (Анісівський ЗЗСО I-III ступенів, Шаповалівська ЗОШ I-III ст.).

Експериментальним дослідженням було охоплено 91 особу. Серед них 48,4 % учителів початкової, 51,6 % середньої та старшої ланок школи з різним педагогічним стажем (приблизно однакової кількості в кожній категорії): 1-9 років – 23,0% , 10-19 років – 26,3 %, 20-29 років – 30 %, понад 30 років – 32,6 %, що працювали впродовж навчального року в дистанційному, змішаному та очному форматах.

Усі учасники взяли участь в онлайн-опитуванні добровільно.

За самооцінкою педагогів, лише 2,2 % опитаних лишилися в ресурсному стані (почуваюся «як заряджена батарейка», «відчуваю гордість і радість за зростання та розвиток учнів») до кінця 2022-2023 навчального року. Причому один із них упродовж усього періоду проходив індивідуальну психотерапію.

Задовільний стан констатували в себе 6,6 % опитаних: дали відповіді типу «задовільний», «нормальний», «у цілому добрий», «посередній».

Решта 86,8 % учителів перебували в нересурсному психоемоційному стані, про що свідчать наведені ними в анкетах відповідні метафоричні описи:

а) класична для синдрому: 21,9 % – «вичавлений лимон»;

б) опис емоційного стану: 36,4 % – «втома», «втомлений, як ніколи», «заморилася», «розгублена», «сильне виснаження», «тривожна», «трохи збуджений», «стан, коли нічого не хочеться робити – все робиш через силу», «треба перепочити» і подібні;

в) «креативні»: 18,7 % – «спортсмен у кінці марафону», «розвалина», «пожовкле листя», «куля, яка вибухне», «голова – переповнений автобус», «вчитель-робот», «хочу у відпустку», «виснажений овоч», «губка», «хаос», «ледь жива», «повітряна кулька перед вибухом», «зомбі: форма є, наповнення немає», «огірочок, який не хрумтить», «нуль», «хочу знайти точну планети, найбільш віддалену від нашої школи» тощо;

г) зооморфні: 9,8 % – «виснажена кляча», «тяглова коняка», «кінь, який пробіг величезну відстань, а йому води не дали», «білка в колесі», «зморена собака», «побитий пес», «нав'ючений багажем віслюк», «засмиканий знервований хом'як у колесі», «тюлень: лежу і не шарю, що далі робити».

Привертають увагу відповіді, в яких можна простежити острах за майбутнє або надію на світле майбутнє: 3,3 % відповіли про свій стан так: «активність разом із невизначеністю», «невідомо, що буде завтра», «після дощу обов'язково буде сонечко та веселка». Ці відповіді, очевидно, викликані пережитими воєнними подіями.

Одна респондентка (1,1 %) відповіла, що відчула радість і енергію від очного навчання, що було запроваджене в школі в кінці навчального року («враховуючи той факт, що вийшли в офлайн в кінці року, то готова була працювати ще»), пояснюючи це можливістю живого спілкування з учнями. Тож, живе спілкування розглядає як ресурсне для себе.

Результати діагностики емоційного вигорання педагогів за методикою В.В. Бойка представлено в Табл. 1.

Таблиця 1

Результати діагностики синдрому емоційного вигорання в педагогічних працівників закладів середньої освіти за фазами та симптомами (у %)

	Відсутня %	Почала форм.%	Форм. %	Домінант. %	Сформ. %
Фаза напруження	69		26		6
1. Переживання психотравмивних обставин	42	18		12	19
2. Незадоволеність собою	59	25			7
3. «Загнаність у кут»	76	11		3	1
4. Тривога і депресія	60	19		5	7
Фаза резистенції	10		35		46
1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	5	42		23	21
2. Емоційно-моральна дезорієнтація	22	35		10	24
3. Розширення сфери економії емоцій	35	12		4	
4. Редукція професійних обов'язків	20	22	1	28	20
Фаза виснаження	39		32		20
1. Емоційний дефіцит	37	22		12	20
2. Емоційне відчуження	32	46		5	8
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація)	42	25		8	16
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення	53	19		11	9

Аналіз отриманих даних свідчить, про такі факти.

У 91,2 % опитаних на тому чи іншому рівні синдром емоційного вигорання має прояви. У 55,0 % із них він повністю сформувався хоча б в одній із трьох фаз (в тому числі в 9,9 % – у двох фазах; 1,1 % у всіх фазах). У 36,2 % респондентів синдром перебуває на стадії формування принаймні в одній фазі. Лише у 8,8 % синдром емоційного вигорання відсутній. Ці результати представлені в діаграмах на Рис. 1 і Рис 2.

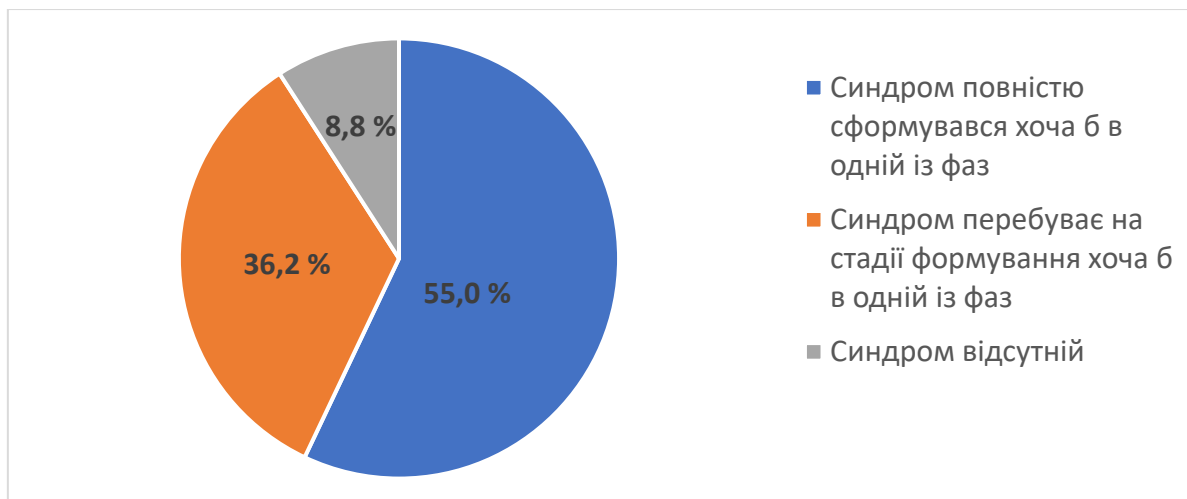


Рис. 1. Діаграма ступенів наявності синдрому в працівників середньої освіти

Привертає до себе увагу той факт, що фаза «напруження», сформувалася лише в 6,6 %, формується – в 28,6 %, відсутня в 75,8 % опитаних. У ній переважає як такий, що склався, симптом «переживання травматичних обставин» (20,9 % респондентів) і він же домінує у фазі (13,2 %). Найменшою мірою виявив себе симптом «загнаність у кут» (відсутній у 83,6 % опитаних).

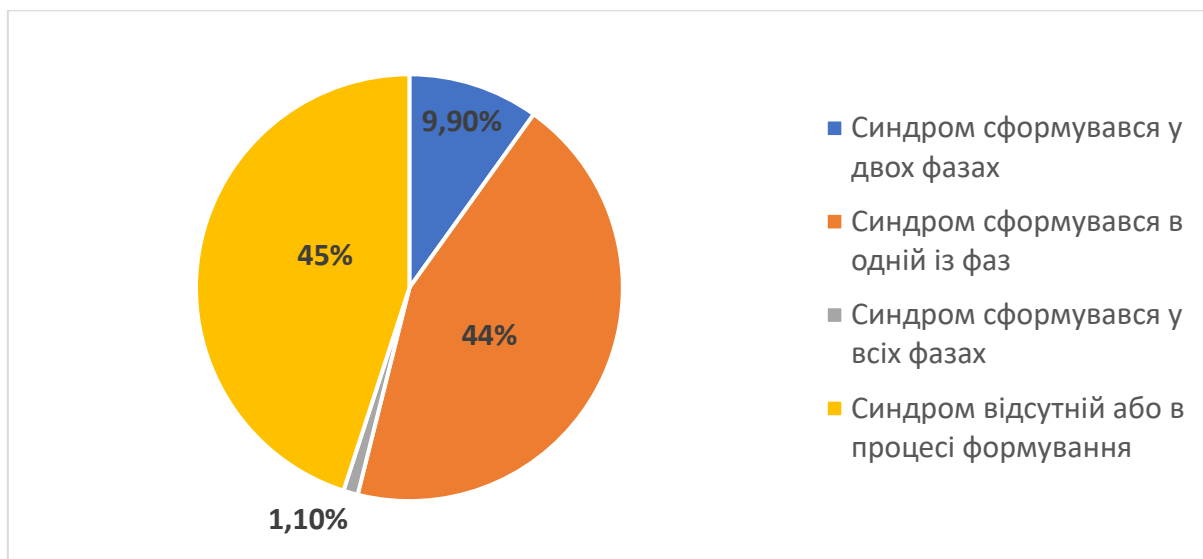


Рис. 2. Діаграма ступенів сформованості синдрому в працівників середньої освіти за кількістю фаз

У значно більшій кількості респондентів виявилися симптоми фази «резистенції». На момент опитування ця фаза сформована в 45,0 % опитаних, перебуває на стадії формування в 36,0 % і відсутня лише в 10,0 % із них.

У цій фазі переважає, як такий, що склався, симптом «розширення сфери економії емоцій» (у 44,0 % респондентів), при цьому він же відсутній у найбільшій кількості респондентів (38,5%). Педагоги відчують замкненість і відчуження. Домінує симптом «редукція професійних обов'язків» (28,0 %), що свідчить про згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на неї з метою економії емоцій.

У цілому фаза «виснаження» сформована в 20,0 % педагогів, формується – в 32,0 %, не сформувалася – в 39,0 % опитаних.

У цій фазі переважає, як такий, що склався, симптом «емоційний дефіцит» (у 22,0 % респондентів) і він же, водночас, є домінувальним (у 13,2 %). Цей симптом означає, що педагог не здатен більше допомагати учням і колегам, спонукати їх, мотивувати.

Симптом «емоційне відчуження», який полягає у повному вимкненні емоцій, почав формуватися в 50,6% (сформований повністю у 5,5%, відсутній у 35,2 % респондентів).

«Деперсоналізація», що являє собою негативне ставлення до себе і власних професійних досягнень, сформована в 17,6 %, відсутня в 46,2 % респондентів.

Найменшою мірою виявився в опитаних симптом «психосоматичні та психовегетативні порушення» (сформований у 9,8 %, відсутній у 58,2 %).

Аналіз анкетних даних дає підстави стверджувати, що 9,3 % вчителів не знаходили часу на відпочинок; 59,3 % відпочивали тоді, коли спонтанно з'явиться можливість. І лише третина (31,4 %) із них зазначили, що свідомо планують відпочинок. Зазначені результати подано на Рис. 2.1.

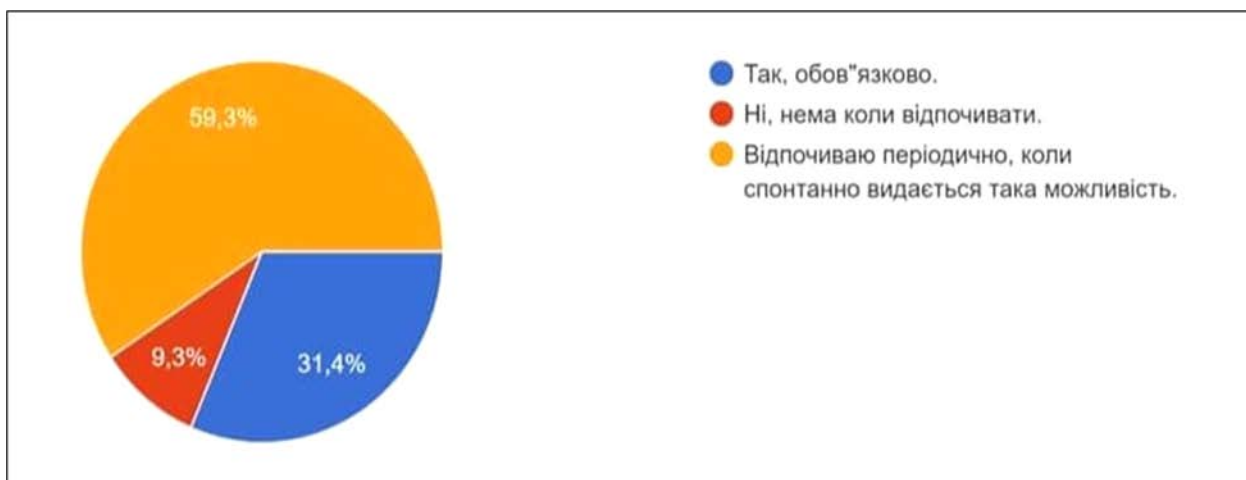


Рис. 2.1. Діаграма планування працівниками освіти відпочинку

Аналіз відповідей на анкетне запитання щодо здійснення вчителями психологічної самодопомоги свідчить, що близько третини респондентів (30,6 %) ніяк не піклуються про своє психічне здоров'я під час роботи. Серед них 14,0 % знають окремі техніки, але не використовують їх; 14,6 % не володіють ними; 2,0 % не бачать у цьому потреби.

Ті, хто все ж таки вважають, що здійснюють профілактику емоційного вигорання (69,4 %), зазначили, що використовують для цього фізичні вправи, дихальні практики і техніку «заземлення». Як поодинокі, були також зафіксовані такі відповіді: «відпочиваю», «самозаспокоююсь», «відволікаюся на поточні справи», «аутотренінг, підтримка родини, споглядання природи», «масаж, медитації, прогулянки», «приємне спілкування». Один респондент зазначив, що відвідує психотерапевта.

Додатково нами було здійснено якісний аналіз даних анкетного опитування в зіставленні з результатами діагностики за методикою В.В. Бойка. Було проаналізовано характеристики групи опитаних, в яких не були сформовані й не перебували на етапі формування жодна з фаз синдрому емоційного вигорання (8,8 % від загальної кількості опитаних). Ними виявилися опитані з такими характеристиками:

- педагогічний стаж понад 30 років – 50,0 % , 10-19 років – 37,5 % і 1-9 років – 12,5 %;
- 87,5 % із них – педагоги початкової школи (в дистанційному форматі не працювали);
- працювали очно 50,0 %, у змішаному форматі 25,0 %, дистанційно – 25,0 % – отже, на 75 % із них не впливали недоліки дистанційної форми у воєнний період;
- обов'язковий відпочинок між роботою планували 25 %, 75 % відпочивали періодично, коли спонтанно з'являвся на це час, на відміну від;
- 100 % із цього контингенту опитаних застосовували техніки дихання або/та фізичні вправи для стабілізації психоемоційного стану.

Висновки. Підсумовуючи результати дослідження, варто зазначити, що результати опитування вчителів Чернігівської області підтверджують наявність у 86,8 % із них нересурсних відчуттів: від емоційної втоми до емоційного виснаження на кінець першого навчального року від початку воєнного вторгнення. У 91,2 % опитаних на тому чи іншому рівні має прояви синдром емоційного вигорання, який виявляється найбільшою мірою у фазі «резистенції», найменшою – у фазі «напруження». Найбільш виразно проявилися симптоми «переживання травмівних обставин», «розширення сфери економії емоцій», «емоційний дефіцит», «емоційне відчуження», «редукція професійних обов'язків».

Була виявлена недостатня обізнаність багатьох учителів щодо способів профілактики й подолання синдрому, обмеженість у техніках ресурсування, спонтанність і несистематичність у їх застосуванні, а також недооцінка ефективності прийомів психологічної самодопомоги.

У процесі дослідження були також виявлені особистісні характеристики, що сприяли стабілізації емоційного стану вчителів. Зокрема свідоме піклування про ментальне здоров'я (психотехніки та відпочинок), очна форма роботи можуть бути чинниками, що сприяють збереженню гармонійного психоемоційного стану.

Отримані в процесі дослідження дані дають можливість сформулювати відповідні рекомендації щодо профілактики та зниження симптомів емоційного вигорання, що передбачатимуть аспекти усвідомлення педагогами необхідності систематично піклуватися про свій психоемоційний стан, забезпечувати життєвий баланс, володіння прийомами стабілізації психоемоційного стану.

Література:

1. Дослідження емоційного стану вчителів у воєнних умовах: опитування вчителів та керівників навчальних закладів середньої освіти. Аналітичний звіт. Gradus Research. 10.2023. URL: <https://globaloffice.org.ua/uk/doslidzhennya-emotsijnogo-stanu-vchiteliv-u-voennyih-umovah/> (дата звернення 20.10.23).
2. Емоційне вигорання / Упорядник В. Дудяк. Київ, 2007. 128 с.

References:

1. Doslidzhennia emotsiinoho stanu vchyteliv u voiennykh umovakh: opytuvannia vchyteliv ta kerivnykiv navchalnykh zakladiv serednoi osvity (2023). [Study of the emotional state of teachers in wartime conditions: a survey of teachers and heads of secondary education institutions]. Analitychnyi zvit Gradus Research. [Analytical report *Gradus Research*]. Retrieved from <https://globaloffice.org.ua/uk/doslidzhennya-emotsijnogo-stanu-vchiteliv-u-voennyih-umovah/> [in Ukrainian].
2. Dudiak, V. (Eds.). Emotsiine vyhorannia (2007). [Emotional burnout]. Kyiv. 128. [in Ukrainian].