

Петрошук Наталія Романівна кандидат педагогічних наук, доцент кафедри історичної та громадянської освіти Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-0906-0603>

Матвійчук Оксана Євгенівна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри освітнього лідерства Інституту післядипломної освіти, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-8555-3645>

ТРИВОЖНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ТА РЕСУРСИ ДЛЯ ЇЇ ЗНИЖЕННЯ

Анотація. Нині під час розбудови Нової української школи в умовах російсько-української війни дуже важливим є питання психоемоційного здоров'я педагогів, адже депресія, тривога серед педагогів, як і серед всього українського суспільства, стають все більш розповсюдженими явищами в умовах сучасного світу і вимагають ефективних методів подолання. Статтю присвячено аналізу публікацій, які стосуються розгляду складових феномену тривожності вчителя в умовах війни та ресурсів, які допомагають відновленню психологічного здоров'я вчителів. Емпіричну частину дослідження становить анкетування педагогічних працівників – слухачів курсів підвищення кваліфікації, спрямоване на виявлення рівня їх тривожності та факторів, які допомагають у її подоланні.

Результати дослідження засвідчили про досить високий рівень тривожності вчителів та рекомендації щодо знаходження більшістю вчителів механізмів для її подолання.

Серед факторів, які найчастіше можуть викликати тривогу, тривожність, науковці найчастіше виділяють: втрата відчуття безпеки, страх за майбутнє під час війни (що чекає далі, як впоратися з роботою, долею близьких тощо), втрата контролю, руйнування життєвих планів, інформаційне перевантаження, страх розлуки з близькими, переймання за рідних, зміна цінностей, втрата стабільності, біологічні фактори і психосоматичні відчуття, почуття провини та сімейні аспекти (наприклад, конфлікти в сімейних парах, що виявляються під час воєнного часу)

Зроблено висновок про доцільність активної інтеграції психологічних тренінгів, модулів у систему підвищення кваліфікації вчителів і необхідність інформування педагогів про наявні та нові ресурси як чинник підвищення якості освіти та подолання тривожності вчителів.

Ключові слова: тривожність вчителів, професійне вигорання, підвищення кваліфікації вчителів.

Matviichuk Oksana Yevgenivna Ph.D. (Pedagogy), Associate Professor, Lecturer of the Educational Leadership Department of Institute of In-Service Training Borys Hrinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-8555-3645>

Petroshchuk Natalia Romanivna Ph.D. (Pedagogy), Associate Professor, Department of Historical and Civic Education, Institute Advanced Training, Borys Hrinchenko University of Kyiv, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-0906-0603>

ANXIETY IN TEACHERS' PROFESSIONAL ACTIVITY AND WAYS OF REDUCING IT

Abstract. At present, in the course of developing the New Ukrainian School under the conditions of the Russian-Ukrainian war, the issue of teachers' psycho-emotional well-being has become particularly important, since depression and anxiety among educators, as well as within Ukrainian society as a whole, are becoming increasingly widespread phenomena in the contemporary world and require effective methods of overcoming them. The article is devoted to the analysis of publications addressing the components of the phenomenon of teacher anxiety under wartime conditions, as well as the resources that contribute to the restoration of teachers' psychological health.

The empirical part of the study consists of a survey of pedagogical staff attending advanced training courses, aimed at identifying their level of anxiety and the factors that help to overcome it.

The results of the study demonstrated a fairly high level of anxiety among teachers and highlighted the need for recommendations regarding the search for mechanisms to overcome it by the majority of educators.

Among the factors that most frequently cause anxiety, researchers most often identify the following: loss of a sense of safety; fear for the future during wartime, including uncertainty about further developments, the ability to cope with work, and the fate of loved ones; loss of control; disruption of life plans; information overload; fear of separation from close relatives; concern for family members; changes in values; loss of stability; biological factors and psychosomatic sensations; feelings of guilt; and family-related aspects, such as conflicts between spouses that intensify during wartime.

The study concludes that it is advisable to more actively integrate psychological training sessions and modules into the system of teachers' professional development, as well as to inform educators about available and emerging resources, as this constitutes an important factor in improving the quality of education and reducing teachers' anxiety.

Keywords: teacher anxiety, professional burnout, teachers' professional development.

Постановка проблеми. Професійна діяльність у сфері освіти характеризується високим рівнем соціономічної напруги, що робить педагогів особливо вразливими до стресу та психоемоційних розладів. Тривожність і синдром професійного вигорання є ключовими маркерами цієї вразливості, що мають значний вплив на якість освітнього процесу та особисте благополуччя фахівців. Високий рівень тривожності має прямий дезорганізуючий вплив на професійну діяльність педагога. Він призводить до звуження зони уваги, зниження гнучкості стратегій дій та загальної інтелектуальної працездатності. Такий стан не лише викликає надмірну емоційну напругу, але й може дезорганізувати діяльність аж до повної відмови від неї. Війна також є одним із чинників, який провокує стрес вчителів.

Емпіричне дослідження показало, що більше половини вчителів мають середній та високий рівень тривожності. Психологічні дослідження показують, що тривожні вчителі частіше демонструють неадекватну емоційну реакцію на поведінку учнів та мають менший рівень стресостійкості, що ще більше погіршує їхнє психічне здоров'я [1].

Аналіз наукових досліджень.

Вивчення питання тривожності давно є предметом вивчення науковців, наших співвітчизників та зарубіжних вчених. Вивченням різних аспектів тривоги, тривожності, психологічного стану вчителів займаються українські науковці: В. Афанасенко, О. Боровик, О. Галієва, С. Гулько, Є. Калюжна, М. Москальов, П. Іванов, С. Кондратюк, І. Ясточкіна та ін. Тривожність — реакція на потенційну загрозу, джерело якої часто є неясним або внутрішнім (наприклад, хвилювання перед невідомим майбутнім чи іспитом, результат якого невідомий [17]. М. Москальов характеризує тривожність як: комплекс емоцій, що включає страх, ворожість, страждання, сором, провину, психофізіологічне збудження (при домінуванні страху); властивість темпераменту індивідуально диференційована властивість особистості, що активізується при фрустрації соціальних потреб [12]. При цьому оцінка людиною своєї категорії тривожності є компонентом самоконтролю та самовиховання. Однак підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості [17].

Дослідниця О. Галієва узагальнює різні характеристики поняття «тривожності», які мають місце у роботах вітчизняних науковців як рису характеру, що супроводжує індивіда від раннього дитинства до старості; це не певний самотійний феномен, а комбінація стану страху з однією або декількома іншими емоціями: гнівом, провиною, соромом, цікавістю; особистісну властивість, яка є значущим ризик-фактором, що призводить до нервово-психічних захворювань; тривожність є переживанням емоційного дискомфорту, пов'язаним з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки [8].

Мета статті – проаналізувати рівень тривожності вчителів, фактори, які на нього впливають та дослідити наявність ресурсів для подолання тривожності, використання їх вчителями для самодопомоги, під час курсів підвищення кваліфікації.

Виклад основного матеріалу.

Визначення ефективних методів і технік психологічної корекції тривожності є важливим кроком до підтримки психічного здоров'я та підвищення якості життя людини. У сучасних умовах, коли багато громадян України відчувають невпевненість у своїй особистій безпеці, тривожність може стати механізмом, який допомагає нам пристосуватися до непередбачуваного сьогодення [2]. Серед факторів, які найчастіше можуть викликати тривогу, тривожність, науковці найчастіше виділяють: втрата відчуття безпеки, страх за майбутнє під час війни (що чекає далі, як впоратися з роботою, долею близьких тощо), втрата контролю, руйнування життєвих планів, інформаційне перевантаження, страх розлуки з близькими, переймання за рідних, зміна цінностей, втрата стабільності, біологічні фактори і психосоматичні відчуття, почуття провини та сімейні аспекти (наприклад, конфлікти в сімейних парах, що виявляються під час воєнного часу) [3].

Особистість може постійно очікувати негативних подій, відчувати невпевненість у власних силах і потребу в контролі над усім, що відбувається. Такий стан впливає на емоційне самопочуття, знижує концентрацію уваги, порушує сон і зменшує здатність приймати виважені рішення. Постійне відчуття втоми, дратівливості, надмірна самокритика та сумніви у власних можливостях стають типовими проявами такого стану.

Важливо, що тривожність у дорослих може мати глибоке емоційне підґрунтя. Вона нерідко пов'язана з пережитими втратами, почуттям невпевненості або емоційної нестачі у минулому. Тривожність може проявлятися й на фізичному рівні – через втому, головний біль, напруження м'язів, порушення сну чи апетиту [13].

Відповідно до «спеціального міжнародного дослідження V саміту перших леді та джентльменів», одним із найбільш значущих і універсальних чинників, що спричиняють тривожність та вигорання у педагогічному середовищі в Україні та низці країн світу, є надмірне робоче навантаження. Українські педагоги стикаються з критичним перевантаженням. Значна частина їхньої роботи є позаурочною і не пов'язана безпосередньо з навчанням учнів. До найпоширеніших видів діяльності, які потребують часу та ресурсу поза основними заняттями, належать:

- підвищення кваліфікації (залучено 91,14% опитаних);
- участь у педрадах, методоб'єднаннях та комісіях (86,07%);
- а також комунікація з окремими батьками (83,04%) (V саміт, 2024)

Високий рівень залучення до цих непрофільних обов'язків створює хронічний дефіцит часу та відчуття постійного тиску неперервного розвитку [7].

Але навіть в умовах воєнного стану вчителі проявляють здатність гармонізувати власне життя та спроможні справлятися з стресами. Що є особливо цікавим для нашого дослідження, виявлено, що більше половини педагогів мають середній рівень загальної тривожності, а у значної кількості (36%) виявлено її високий рівень [9].

Зазначимо, що виснаження характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, із ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень: психосоматичні та психовегетативні порушення, розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо [4].

Хочемо відзначити вплив сімейного статусу вчителя на симптоми «професійного вигорання» в цілому, та тривожність, зокрема. Певний рівень тривожності у педагогів часто пов'язаний з захопленням роботою: надмірна захопленість роботою, ставка на професійну діяльність як на основний спосіб самореалізації, обмеження інших життєвих сфер й інтересів значно збільшує суб'єктивну ціну помилки, невдачі, перетворюючи її в особисту катастрофу, що зачіпає всю ціннісну, смислову сферу, перетворюючись в екзистенційну проблему втрати сенсу [14].

Цікаві дані приводять українські дослідники щодо зв'язку тривожності, інших компонентів професійного вигорання з різними чинниками. Вони відзначають вищий ступінь здатності до «професійного вигорання» в неодружених/незаміжніх педагогів. Так, одружені педагоги переважно мають меншу тривожність, ніж неодружені та розлучені. Якщо ж відстежити поведінкові реакції різних категорій працівників, які вже перебувають у стані стресу, варто зазначити, що неодружені й розлучені педагоги в стресовій ситуації більш схильні відчувати себе «загнаними в кут» [15]. Зазначимо, що найчастіше професійне вигорання, тривожність спостерігаються серед педагогів середніх шкіл, спостерігається залежність між віком та тривожністю вчителів. Наприклад, учителі у віці 31–40 років гостро відчувають почуття незадоволеності професією, тривожність, часто скаржаться на втому. Вчителі 41–50 років гостро сприймають щоденні складнощі професії, глибоко переживають розчарування і довго не можуть їх забути. Зростає відчуття, що інші щасливіші за них. Найвища постійна тривожність спостерігається у віці 50 років і старше. Загалом чинниками ризику психологічного здоров'я вчителів, проявів тривожності найчастіше є такі фактори:

- в емоційно-вольовій сфері – поганий настрій, сильне роздратування, труднощі зосередження уваги;
- у соціально-психологічній сфері – невпевненість у собі, у взаємодії з оточенням, відсутність почуття щастя в разі порівняння себе з іншими;
- у соматичній сфері – розлад травлення, швидке стомлення, безсоння.

Отже, дуже часто вчителі, перебуваючи в zenіті своїх фізичних і духовних сил, маючи за плечима значний позитивний досвід роботи у школі, починають відчувати, як здається на перший погляд, без будь-яких причин, виражену незадоволеність своєю працею [16].

Дослідниця Вергуляцька А. узагальнює фактори, які призводять до збільшення тривожності вчителів:

- відсутність регламентації функціональних обов'язків;
- нереалістичність домагань адміністрації;
- ігнорування іншими учасниками освітньої діяльності думок вчителя, його ідей, досягнень, критика його діяльності, прилюдне порівняння з іншими членами педагогічного колективу;
- позаслужбові стресори, викликані сімейними обставинами;
- психологічна несумісність у взаємодії з оточенням, наявність різних поглядів на проблемні ситуації [5].

Зазначимо також, що деякі дослідники поділяють фактори, які призводять до збільшення тривожності вчителів на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників відносять: хронічно напружена психоемоційна діяльність, пов'язана з інтенсивним спілкуванням; дестабілізуюча організація діяльності: нечітка організація та планування праці, погано структурована й розпливчата інформація; підвищена відповідальність за функції, що виконуються педагогом; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності; психологічно важкий контингент спілкування. До внутрішніх чинників професійного вигорання відносять: схильність до емоційної ригідності; інтенсивне сприйняття та переживання обставин діяльності; слабка мотивація емоційної діяльності; дезорієнтація особистості [6].

Нервово-психічна стійкість педагога – це синтез властивостей і якостей особистості, що дозволяють їй у різних емоційних умовах подолати тривожність та впевнено, самостійно виконувати свою професійну діяльність. Володіти нервово-психічною стійкістю в педагогічній діяльності – це значить швидко орієнтуватися під час постійних змін умов діяльності, знаходити оптимальне рішення та стратегії впевненої поведінки в складних нестандартних ситуаціях, зберігаючи при цьому витримку та самоконтроль, а також здатність виробляти стратегії поведінки для конструктивного переживання синдрому «професійного вигорання» та подолання тривожності вчителем.

Проміжні результати прикладного дослідження «Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін», що виконується в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, показали, що: 1) вчителі, які мають ознаки та симптоми порушення цілісності особистості, як-от: безсоння, втомлюваність, тривожність, відсутність щастя, почуття невдоволення та душевного дискомфорту, потребують психологічного супроводу з питань відновлення цілісності особистості як базового складника здатності вчителя до оптимальної професійної діяльності в

реаліях сучасної України; 2) допомога у відновленні цілісності особистості може бути здійснена методами позитивної психотерапії та коучингу, які дають змогу мобілізувати людські ресурси щодо прийняття позитивних рішень, формують позитивний світогляд, сприяючи відновленню цілісності особистості [9].

Отже, втома, тривожність, інформаційне перенавантаження та інші негативні наслідки впливу позначаються на ефективності навчальної та професійної діяльності, ускладнюючи досягнення запланованих результатів освітнього процесу. Через зниження когнітивної ефективності, спричинене тривожністю, педагог об'єктивно починає демонструвати гірші професійні результати.

Тривожність виступає не просто супутнім симптомом, а психологічним механізмом, який каталізує та прискорює розвиток професійного вигорання вчителів. Потрібно обирати дієві стратегії, які допоможуть у подоланні тривожності вчителів

З метою виявлення чинників, які сприяють зниженню тривожності вчителів нами було проведено емпіричне дослідження. Методом анкетування охоплено 127 педагогічних працівників – слухачів курсів підвищення кваліфікації. Вік опитаних – від 28 до 59 років. За гендерним складом вибірка складається з жінок (87 %), частка чоловіків становить 13%.

Аналіз відповідей на 60 запитань анкети для визначення тривожності за шкалою Тейлора, показав, що у 5 осіб (3,9 %) спостерігається дуже високий рівень тривожності, у 11 осіб (8,6%) високий рівень тривожності, 94 особи (74%) середній рівень тривожності і 17 осіб (13,4%) мають низький рівень тривожності. Серед чинників, які допомагають знизити свою тривожність, 84 особи (66%) вказали фізичну активність (спорт, прогулянка, побутові справи), 81 особа (64%), вказала, що використовують дихальні вправи, 69 осіб (54%) відмітили стабілізацію сну серед факторів зниження тривожності. 73 (57%) слухачі курсів підвищення кваліфікації відмітили позитивну роль тренінгів, вебінарів, круглих столів, професійних курсів у покращенні емоційного стану, зниженні тривожності тощо.

На курсах підвищення кваліфікації в Інституті підвищення кваліфікації Київського столичного університету імені Бориса Грінченка вчителям рекомендується розвивати ці навички через: тренінги з емоційної саморегуляції, вивчення методів ненасильницького спілкування, техніки подолання стресу та конфліктів, практики похвали та вдячності замість критиканства. На платформі дистанційного навчання Інституту розміщено модулі підвищення кваліфікації «Емоційна саморегуляція та розвиток особистості», «Профілактика та подолання емоційного вигорання педагога», «Гармонізуємо професійне життя педагога, або що керує діями людини», «Керування емоціями й поведінкою у професійній діяльності» «Конфлікти у вашому житті, способи їх вирішення», «Розвиток емоційного інтелекту педагога» покликані допомогти вчителю у саморегуляції емоційного стану. Модулі «Психофізіологія підтримки дій людини: виклики, ризики, компроміси», «Пошук балансу рівноваги своїх дій та реалізація власного

професійного «щастя», «Набуття впевненості та позитивного сприйняття світу» допомагають розібратись в тонкощах психофізіологічних механізмів маніпуляцій людської свідомості та розглянути діяльність мозку під час сприйняття інформації. Модулі «Вплив емоцій та почуттів на якість оцінки інформаційних повідомлень», «Особливості впливу телебачення, радіо, Інтернету, соціальних мереж на наші дії» розкривають деякі з особливостей роботи мозку та впливів на дії людини в різноманітних життєвих ситуаціях. Показано можливі шляхи впливів на окремі дії людини та можливі наслідки цих дій для виникнення почуття щастя у людини у модулях «Етапи становлення гармонії в системі взаємодій вчителя, в реалізації задач освітнього процесу», «Психофізіологічний аспект розуміння себе і своєї професії» тощо. Інтерактивні методи у підготовці педагогів, підвищенні їх кваліфікації сприяють не лише кращому засвоєнню знань, але й формуванню ціннісних ставлень, критичного мислення та здатності до прийняття рішень. Також важливу роль відіграють рольові та ділові ігри, які дають можливість відчувати себе у різних ролях, відчувати емоційний стан учасників конфлікту, зрозуміти мотивацію їх вчинків. Це сприяє розвитку емпатії. Такі форми взаємодії як дискусії, дебати, круглі столи, очні та дистанційні модулі формують комунікативність, вміння аргументувати свою позицію, слухати і чути, що є важливим для зниження тривожності вчителів.

У липні 2022 року також стартував курс підвищення кваліфікації «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій» розроблений Державною науковою установою «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України в рамках Національної програми психологічного здоров'я українців, за ініціативи Першої леді України Олени Зеленської. Зазначений курс створено за моделлю змішаного навчання (blended learning), який включає: 10 мультимедійних уроків у міжнародному форматі SCORM.

Було проведено 30 онлайн-семінарів для фахівців психологічної служби щодо психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, серед яких:

- «Психосоматичні розлади та емоції нашого тіла у дні війни: як допомогти дитині. Арттехніки та вправи»
- «Тіло та емоції як інструменти допомоги в роботі фахівців психологічної служби у системі освіти України»
- «Як надавати психологічну допомогу і залишатися в ресурсі» тощо [10]..

Висновки. Актуальність звернення до проблеми тривожності вчителів зумовлена широкомасштабними процесами оновлення системи освіти в Україні, розбудови її нового смислу під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, викликів і вимог та військового стану. Всі ці процеси впливають на стан тривожності вчителів, можуть призводити до професійного вигорання та впливати на якість їх роботи. Крім того, на стан тривожності вчителів впливають різноманітні чинники: вік, стать, сімейний стан, надмірна завантаженість на роботі та військовий стан. Проведене емпіричне дослідження показало наявність

високого та середнього рівня тривожності вчителів. Тому дуже важливими є зусилля суспільства задля зниження тривожності вчителів. Це і поради щодо самодопомоги, тренінги, круглі столи, вебінари, очні та дистанційні модулі на курсах підвищення кваліфікації вчителів, які допомагають стабілізувати емоційний стан педагогів.

Література:

1. Афанасьєва Н. Є., Бездольна Ю. О. Особливості негативних психічних станів педагогів в умовах війни. Габітус. 2024. № 67. С. 97–101. URL: <https://repository.hneu.edu.ua>.
2. Афанасенко В., Комар Т., Пирогов О. Потенціал тривоги у вимірах соціально-психологічної адаптації творчої особистості. Psychology Travelogs. 2024. № 2. С. 140–151. URL: <https://pt.khmn.edu.ua>.
3. Боровик О., Вовк Н., Митник Ю. Проблема підвищеної тривожності серед цивільного населення в умовах воєнного стану в Україні. Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. : у 2 т. Дніпро : ДДУВС, 2024. Т. II. С. 512–514. URL: <https://er.dduvs.edu.ua>.
4. Білуха Т., Педченко О. Розвиток психологічної стійкості суб'єкта у процесі групової психокорекції за методом активного соціально-психологічного пізнання. Психологічний журнал. 2025. № 14. С. 139–145. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua>.
5. Вергуляцька А. Профілактика професійного стресу і вигорання: теорія та практика психокорекції особистості. Електронний збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/kafedra-psykholohii/>.
6. Вільнікова О. Психологічні особливості професійного вигорання педагогів закладів загальної середньої освіти : магістерська робота. Хмельницький, 2020.
7. V Саміт перших леді та джентльменів на тему «Освіта, що моделює світ». 2025. URL: <https://surl.li/xytnme>.
8. Галієва О. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf.
9. Ігнатович О. Психологічний супровід вчителя в умовах війни : наукова доповідь, 16 листоп. 2023 р. Методологічний семінар «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час». 2023.
10. Калюжна Є. М., Житкевич А. О. Тривожність як фактор опанувальної поведінки особистості у стресових ситуаціях. Наукові перспективи. Серія «Психологія». 2023. № 12(42). С. 811–822. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/8330>.
11. Курс підвищення кваліфікації «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій». URL: <https://hryoutest.in.ua/category-course/programa-pidvishchennya-kvalifikaciji-psiologichnoji-pidtrimki-dlya-osvityan-ta-batkiv>.
12. Москальов М. Дослідження стану тривожності молодих педагогів при входженні в освітню організацію. Наука і освіта. Серія: Педагогіка. Психологія. 2014. № 7/CXXIV. С. 119–123. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/7543/1/M.Moskalyov_DSTMPVO.pdf.
13. Павленко В. Р., Саврасов М. В. Тривожність у дорослому віці: шляхи психологічної корекції. Наука, технології, інновації: вектори трансформації. 2025. С. 136–139. URL: <https://www.medcolpo.lviv.ua>.
14. Тавровецька Т. Взаємозв'язок професійного вигорання педагогів з особливостями ціннісно-смислової сфери і життєвої позиції. Психологічний часопис. 2020. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49.296-321>.

11. Kurs pidvyshchennia kvalifikatsii «Persha psykholohichna dopomoha uchasnykam osvithnoho protsesu pid chas ta pislia zavershennia voiennykh dii» [Advanced training course “First psychological aid to participants in the educational process during and after the end of hostilities”]. <https://hryoutest.in.ua/category-course/programa-pidvishchennya-kvalifikacii-psiologichnoji-pidtrimki-dlya-osvityan-ta-batkiv>.
12. Moskalyov, M. (2014). Doslidzhennia stanu tryvozhnosti molodykh pedahohiv pry vkhodzhenni v osvithniu orhanizatsiiu [Study of the anxiety state of young teachers when entering an educational organization]. *Nauka i osvita. Seriia: Pedahohika. Psykholohiia*, 7/CXXIV, 119–123. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/7543/1/M.Moskalyov_DSTMPVO.pdf.
13. Pavlenko, V. R., & Savrasov, M. V. (2025). Tryvozhnist u dorosloму vitsi: shliakhy psykholohichnoi korektsii [Anxiety in adulthood: ways of psychological correction]. In *Nauka, tekhnolohii, innovatsii: vektory transformatsii* (pp. 136–139). <https://www.medcolpo.lviv.ua>.
14. Tavrovetska, T. (2020). Vzaïmozv'язok profesiïnoho vyhorannia pedahohiv z osoblyvostiamy tsinnisno-smyslovoi sfery i zhyttievoi pozytsii [Interrelation of professional burnout of teachers with the peculiarities of the value-semantic sphere and life position]. *Psykholohichni chasopys*. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49.296-321>.
15. Fesun, H., Nechytailo, T., & Kanivets, T. (2019). Vzaïmozv'язok komponentiv syndromu «profesiïnoho vyhorannia» z osoblyvostiamy simeïnoho statusu pedahohiv [Interrelation of the components of the “professional burnout” syndrome with the peculiarities of teachers’ family status]. *Psykholohichni perspektyvy*, 34, 232–248.
16. Cherkaska, Ye. (2023). Osoblyvosti psykholohichnoho zdorovia vchytelia ta yoho zv'язok iz vikom i dosvidom roboty [Peculiarities of a teacher’s psychological health and its relationship with age and work experience]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia psykholohichni nauky*, 18. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/18_2023/7.pdf.
17. Tsarkova, O. V., & Radchenko, S. V. (2015). Teoretychni aspekty proïavu psykholohichnoho fenomenu tryvozhnosti [Theoretical aspects of the manifestation of the psychological phenomenon of anxiety]. *Zbirnyk naukovykh prats MDPU*. <https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3582/>.

Дата першого надходження статті до видання: 30.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.05.2026