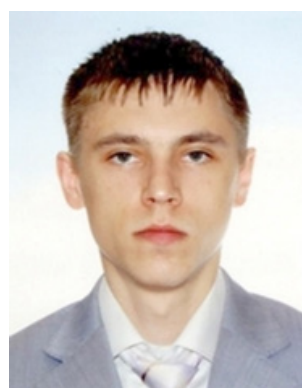


УДК 37.08:37.015.32

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-2\(215\)-59-66](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-2(215)-59-66)



Михайлюта Сергій Леонтійович,
кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри комп'ютерної інженерії
та інформаційних технологій,
Черкаський державний бізнес-коледж, Україна
Sergiy Mykhaylyuta,
PhD, Associate Professor, Associate Professor at the Department
of Computer Engineering and Information Technologies,
Cherkasy State Business College, Ukraine
E-mail: mykhaylyutasl@gmail.com
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-9864-3386>



Полях Сергій Сергійович,
кандидат економічних наук,
доцент кафедри економіки,
управління та адміністрування,
Черкаський державний бізнес-коледж, Україна
Sergii Poliakh,
PhD, Associate Professor at the Department of Economics,
Management and Administration,
Cherkasy State Business College, Ukraine
E-mail: poljashonok@gmail.com
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-6825-5083>

ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА ТА АСПЕКТИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ

A Особливістю діяльності педагогічних і науково-педагогічних працівників є стресові ситуації, що створюють емоційну напругу, відповідно до цього умови, які сприяють погіршенню як психічного, так і фізичного здоров'я. Чинниками стресових ситуацій та емоційної напруги є низка факторів: відповідальність за здоров'я та результати навчання учнів, необхідність підтвердження власного рівня кваліфікації, мінливість, напруженість та емоційність діяльності, необхідність постійної уваги. Умови праці педагогічних і науково-педагогічних працівників суттєво ускладнилися у зв'язку з Covid-19 і військовим станом. Саме тому набуває актуальності дослідження теоретичних основ і практики забезпечення ментального та фізичного здоров'я педагогів і науково-педагогічних працівників закладів освіти України у 2019–2024 роках за обставин, обумовлених активністю Covid-19 та умовами воєнного стану.

Ключові слова: ментальний стан; психологічне здоров'я; психофізичне здоров'я; стрес; війна; освіта

THE PROBLEM OF PRESERVING THE PSYCHO-PHYSICAL HEALTH OF THE MODERN TEACHER AND ASPECTS OF ITS SOLUTION

S The peculiarity of the activities of pedagogical and scientific-pedagogical staff are stressful situations that create emotional tension, respectively, conditions that contribute to the deterioration of both mental and physical health. The triggers of stressful situations and emotional tension are as follows: responsibility for the health and learning outcomes of students, the need to confirm one's own level of qualification, variability, tension and emotionality of activity, the need for constant attention, continuous logical and psychological analysis of situations related to interaction with people, which places high demands on the personality of a pedagogical and scientific-pedagogical staff. The working conditions of pedagogical and research-pedagogical staff have become significantly more complicated due to Covid-19 and martial law, affecting both directly and indirectly, through people with whom there is a professional need to contact. Such people are mainly pupils and students of an informationally and emotionally sensitive young age, which, due to the well-known psychological effect of transference, significantly complicates the work of a teacher. That is why the study of the theoretical foundations and practice of ensuring the mental and physical health of teachers and scientific and pedagogical staff of educational institutions of Ukraine in 2019-2024 under the circumstances caused by the activity of Covid-19 and the conditions of martial law is gaining relevance.

Keywords: mental state; psychological health; psychophysical health; stress; war; education

Актуальність проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими практичними завданнями. Ментальний і фізичний стан педагога – делікатна та багатоаспектна проблема. Позначаючи її значущість, психологи свідчать [8], що професійне здоров'я педагога – основа ефективної роботи сучасної школи та її стратегічна проблема. Проблема професійного здоров'я педагога за рівнем значущості необхідно розглядати у контексті загальної концепції охорони здоров'я нації, оскільки від педагогів значною мірою залежить здоров'я підростаючого покоління.

Пандемія COVID-19 стала стресовим фактором для представників більшості професій і різних сфер життєдіяльності людини. Якщо до 2020 року в Україні перехід на дистанційні форми навчання відбувався поступово, за розробленим графіком кожного закладу вищої освіти та відповідно до потреб регіонів, то 12 березня 2020 року, коли всі заклади освіти в Україні вийшли на карантин, було внесено свої корективи.

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року призвело до серйозних наслідків для освіти в Україні: загибель учителів, учнів, батьків, руйнація, або пошкодження, закладів освіти. Чимало українських дітей і вчителів були змушені переселитися всередину країни, або виїхати за кордон. Учасники освітнього процесу змушені долати нові випробування: перерви під час занять, спричинені повітряними тривогами, навчання в укриттях, бомбосховищах, відключення світла, перехід на дистанційну чи змішану форму навчання, що негативно вплинуло на якість освітнього процесу, на психічний та емоційний стан як студентів, так і викладачів, погіршило доступ до освіти. Обставини вимагають від педагогів знань і дій в екстремальних умовах, спрямованих на турботу про інших, не приймаючи до уваги власних потреб.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Виклики соціально-психологічному стану українського суспільства внаслідок Covid-19 та воєнного стану внаслідок повномасштабного вторгнення російських військ та особливості психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни з'ясовують у своїх роботах: М. Слюсаревський, акад. В. Панок, О. Кокун, О. Цюняк, С. Довбенко, де досліджують стан і методи професійної саморегуляції викладача

в кризових умовах. Проблемам емоційного вигорання та методам боротьби із ним присвячені праці західних учених: Е. Аронсон, Г. Бредлі, С. Джексон, К. Маслач, А. Пайнз, Е. Перлмана, Дж. Фрейденберг, Б. Хартман, К. Черніс, В. Шауфеллі. У роботах українських учених, зокрема С. Лапко, Є. Черкаська, О. Кравченко, Н. Павлик, Л. Перетятко та ін., відображено особливості загроз психологічному здоров'ю учасників освітнього процесу, їхнє виникнення та попередження.

Завдання дослідження ментального та фізичного стану в системі освіти є актуальним у сучасних умовах, але й такі дослідження проводяться лише самими закладами освіти [2] (наприклад, Сумським державним університетом, Хмельницьким національним університетом тощо). Однак у даних дослідженнях проаналізовано тільки стан здоров'я власних працівників та учнів.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на значну кількість досліджень, потребують подальшого вивчення теоретичні та практичні аспекти, які впливають на зміни психофізичного здоров'я педагогічних і науково-педагогічних працівників України в умовах Covid-19 і воєнного стану. Отже, попри вагомі наукові дослідження, є потреба в окресленні шляхів вирішення проблем, пов'язаних із таким впливом.

Мета статті: здійснити аналіз теоретичних основ і практики забезпечення ментального та фізичного здоров'я педагогів і науково-педагогічних працівників закладів освіти України у 2019–2024 роках за обставин, обумовлених активністю Covid-19 та умов воєнного стану.

Викладення основного матеріалу та результатів дослідження. Поняття «здоров'я» неможливо сформулювати однозначно. Налічується понад 400 його визначень. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «Здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [13]. Це такий стан живого організму, при якому всі органи здатні добре виконувати свої функції.

Здорову людину характеризують: добре фізичне самопочуття, енергія, бадьорість, здатність витримувати фізичні навантаження, вміння вчитися й отримувати задоволення від навчання, здатність аналізувати проблеми та приймати

зважені рішення, здатність розуміти почуття, свої та інших людей, уміння долати невдачі, керувати стресами. Є. Мінард (американський учений) у монографії «Еволюція богів. Альтернативне майбутнє людства» відзначив: «Здоров'я можна визначити як функціонування психіки і тіла людини – не тільки відсутність хвороб (болю та безсилля), а й наявність у неї достатньої кількості енергії, ентузіазму і настрою для виконання чи завершення справи» [12, с. 13].

У своїй роботі вітчизняний учений О. Федько зазначив, що фізичне здоров'я – найважливіший компонент у структурі стану здоров'я людини. Він зумовлений властивостями організму як складної біологічної системи. Організм має здатність зберігати індивідуальне існування за рахунок самоорганізації. До проявів самоорганізації відносяться здатність до самовідновлення та саморегулювання. Самовідновлення пов'язане із постійним взаємним обміном організму із зовнішнім середовищем речовиною, енергією та інформацією, а саморегулювання – це координація всіх функцій людини [7].

Отже, фізичне здоров'я – це стан організму людини, який характеризується можливостями адаптуватися до різноманітних факторів життєвого середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовки організму до виконання фізичних навантажень.

За визначенням Державної служби з питань праці в Україні, психічне здоров'я (ментальне здоров'я) – це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти. Ментальне здоров'я – це відчуття спокою, щастя та рівноваги. Воно залежить від різних чинників: економічних, екологічних, соціальних [1].

У Європейській декларації про охорону психічного здоров'я (Гельсінкі, січень 2005 р., підписана також Україною), заявлено: «... психічне здоров'я – один із важливіших складників людського, соціального й економічного капіталу націй і тому психічне здоров'я потрібно розглядати як невід'ємний і необхідний компонент соціальної політики в інших областях, таких як захист прав людини, соціальне забезпечення, освіта і забезпечення трудової зайнятості» [5, с. 1].

Психічно здорова особистість здатна планувати, управляти, критично оцінювати та

змінювати свої реакції, діяльність і поведінку, людина, яка переживає різноманітні емоції, може з ними впоратися і жити повноцінним життям. Отже, психічне здоров'я є основою благополуччя людини й ефективного функціонування спільноти.

Можна виділити наступні ознаки психічно здорової людини:

- розуміє свої емоційні стани і може керувати ними;
- здатна будувати стосунки з іншими;
- відкрита до навчання та розвитку;
- позитивно ставиться до себе;
- приймає незалежні рішення;
- уміє пристосовуватись до нових умов життя;
- може активно долати поточні виклики;
- отримує задоволення від життя.

Для викладачів закладів освіти та представників інших професій, які систематично перебувають в активному психічному полі великої кількості людей, ментальне здоров'я є визначним аспектом загального здоров'я, тому розглянемо його детальніше, звернувшись до праць психологів і психотерапевтів.

Н. Пезешкіан запропонував модель здорової, збалансованої людини, для якої характерно рівнозначність енергетичних витрат на чотири узагальнені складники людського життя [10]: життєві сенси, тіло, стосунки, діяльність. Підтримка складників рівновеликими є однією з важливих умов тривалого здорового життя. Збільшення уваги окремому складнику за рахунок інших, наприклад, трудоголізм, із часом змусять збалансувати систему, часто не в самий приємний для людини спосіб. Із часом квадрат Н. Пезешкіана був модифікований у колесо життя, яке отримало спиці різних аспектів життя.

Залежність розуміння поведінки людини від її енергетичного (емоційного) стану досліджена Р. Хаббардом, у 50-х роках минулого століття ним було запропоновано шкалу емоційних тонів [9]. Кожна людина відчуває емоції, які супроводжуються поведінкою, спосіб вираження поведінки – це тон. Шкала характеризує стан людини у різні життєві періоди. Її прийнято зображати у цифрах від 0.1 до 4.0. Високий тон характеризує людину з оптимальною поведінкою в навколишній обстановці й добрим самопочуттям. При низькому тоні людина нездатна до раціональних дій, має погане самопочуття.

В умовах вимушеного переходу до дистанційної роботи, онлайн-навчання, викликаного пандемією COVID-19, особливого значення набули різноманітні аспекти фізіологічного, психологічного та професійного благополуччя викладачів вищої школи.

Проведене опитування щодо стану здоров'я населення України, МОЗ та за підтримки Kaiser Family Foundation у липні 2020 року дало змогу виявити, що більшість дорослого населення, через тривогу та стрес, викликані коронавірусною інфекцією, відчувають негативні наслідки для свого психічного здоров'я та самопочуття такі, як-от:

- проблеми зі сном – 36%;
- проблеми із розладом харчування – 32%;
- загострення хронічних захворювань – 12%;
- інші розлади – 20%.

Стрімкий перехід на онлайн-навчання призвів до значного збільшення навантаження на педагогічних працівників, оскільки вони працюють не лише над створенням і розміщенням навчальних матеріалів в Інтернеті, а й над розвитком навичок користування необхідним програмним забезпеченням. Також виявилось, що вчителі стурбовані невизначеністю своєї професійної діяльності під час пандемії COVID-19.

На початку 2021 року в Україні було проведено дослідження у формі анкетування серед науково-педагогічних працівників 42 закладів вищої та професійної освіти. Основна частина анкети містила 30 запитань, 10 із яких стосувалися фізіологічних змін учителів, 10 – психологічних і 10 – змін у педагогічному процесі. В опитуванні брали участь 254 викладачі, серед яких 36,6% науковці та викладачі віком від 41 до 50 років, 24,8% – від 31 до 40 років та 21,3% від 51 до 60 років. Науково-педагогічний стаж викладачів, які брали участь в опитуванні, становить від 5 до 20 років (44,5%) та понад 20 (44,1%) [11].

Дане дослідження охопило різну вікову та із різним педагогічним стажем аудиторію. Основними критеріями дослідження фізіологічного стану здоров'я були: вага, сон, апетит, наявність головного болю, почуття стресу та втоми, зміни фізичної активності, праці та відпочинку. Результатами дослідження є:

- 50% респондентів відзначали порушення апетиту;
- понад 50% респондентів відмітили коливання своєї ваги;

– 81,1% відзначили зниження фізичної активності;

– 44,7% відзначили значні порушення сну.

Запровадження карантинних обмежень і перехід на онлайн-навчання суттєво вплинуло на дозвілля більшості педагогічних і науково-педагогічних працівників, суттєво скоротивши їхній час на спілкування з родиною та друзями. Лише 15% респондентів відмітили, що дотримувались такого ж розподілу часу на роботу та відпочинок, як і до карантинних обмежень. Основою цього явища була необхідність працювати вдома, що приніс розбаланс між роботою та відпочинком.

Проведене дослідження було спрямовано на оцінку не лише фізіологічних, а й психологічних змін педагогів. Оцінювання в першу чергу було спрямоване на самооцінку емоційного стану, рівня емоційного напруження та способів оволодіння ним, особливостей адаптації до мінливих умов професійної діяльності та спілкування. Опитування показало, що більшість респондентів – 63,4% визначають зміни у своїй емоційній поведінці, 11,8% визначили переважність негативних емоцій, а 24,8% – визначили позитивну емоційність. Крім того, респонденти визнали рівень психологічного стресу в такій пропорції: 19,3% – високий, 15,7% – низький, 5,9% – екстремальний, 47,6% – опосередкований, 11,4% – без психологічних змін.

Дане дослідження дало змогу виявити наступні фактори стресу від впливу пандемії COVID-19:

1. Страх за здоров'я близьких людей – 68,9%.
2. Невизначеність ситуації – 52,36%.
3. Відсутність системи очищення – 40,16%.
4. небезпека для власного здоров'я – 35,43%.
5. Примусова ізоляція – 30,71%.
6. Зміна умов праці – 29,92%.

Окрім даного дослідження, у 2021 році було проведено ще декілька вимірів ментального здоров'я вчителів. Так групою вчених із Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, інституту психології НАН України, Центрального українського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, Полтавського державного медичного університету, Київського національного університету Тараса Шевченка було досліджено стан ментального здоров'я своїх викладачів. Обсяг вибірки склав 1817 респондентів, серед яких 388 чоловіків і 1429 жінок віком від 20 до 57 років [8].

Показники психічного здоров'я вчителів закладів освіти показують, що в цілому домінує нестабільний рівень емоційного комфорту – 57,2% респондентів.

Можна відмітити, що дещо завищені значення отримані за такими показниками:

1. 61% респондентів відзначили погіршення самооцінки психічного здоров'я.
2. 54,3% респондентів зазначили підвищену напруженість і чутливість.
3. 53% відмітили ознаки психічної втоми на рівні нестійкого емоційного комфорту.
4. 33% респондентів відзначили високий вплив на них професійного середовища для підтримки емоційного комфорту.
5. Лише 1,8% респондентів відповіли про повний емоційний комфорт.

Основними факторами, що вплинули на низький рівень комфорту є:

1. Щоденна та щотижнева понаднормова робота за рахунок високих професійних вимог.
2. Перевантаженість роботою.
3. Несприятливі організаційні та психологічні умови в освітньому середовищі.

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну, яке почалося 24 лютого 2022 року, призвело до серйозних наслідків для освіти в Україні. Школи зазнали людських втрат: загинули вчителі, учні, батьки учнів. Зруйновані, або пошкоджені заклади освіти. Чимало українських дітей і вчителів були змушені переселитися всередину країни, або виїхати за кордон. Учасникам освітнього процесу доводиться долати випробування війни: вимушені перерви під час занять, перехід на дистанційну чи змішану форму навчання, повітряні тривоги, ракетні та артилерійські обстріли, необхідність продовжувати навчання в укриттях, або тривалий час здійснювати освітній процес у бомбосховищах, відключення світла під час навчання. Повномасштабна війна погіршила доступ до освіти та поглибила існуючу освітню нерівність, негативно вплинула на якість освітнього процесу, а також на психічний та емоційний стан як студентів, так і викладачів.

У 2022 році організацією «GoGlobal» було проведено дослідження щодо настроїв і потреб освітян та учнів в умовах війни, і дійшли невтішних висновків (рис. 1):

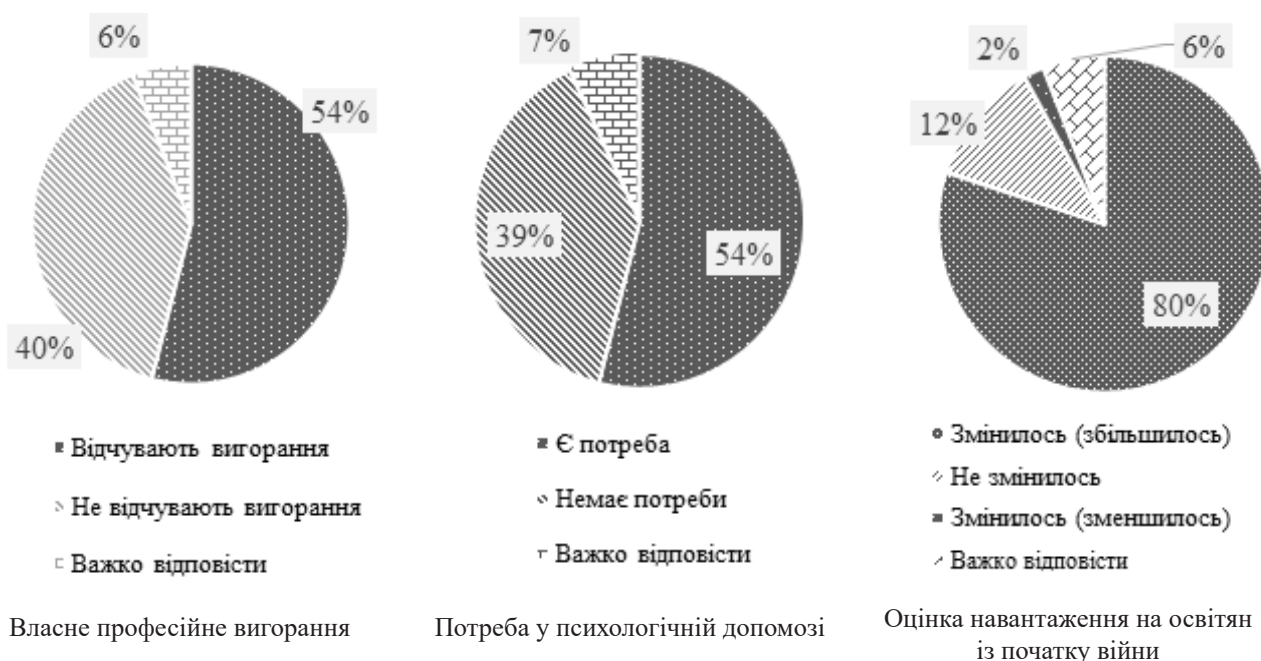


Рис. 1. Оцінка настроїв освітян [3]

Згідно з рис. 1 54% педагогічних працівників виявили у себе ознаки професійного вигорання та потреб у психологічній допомозі; 80% зазначили про збільшення свого навантаження [3].

Основними потребами до початку вторгнення в Україну для вчителів були матеріальна, технічна та методична допомога. Але в сучасних реаліях на перше місце виходить психологічно-методична підтримка (рис. 2).



Рис. 2. Оцінка основних потреб освітян в умовах війни [3]

Отже, як бачимо із проведеного дослідження, відмічається значне погіршення ментального стану серед викладачів в умовах повномасштабної війни Росії проти України та є нагальною проблемою з далекосяжними наслідками. Війна піддає викладачів значним стресам, що призводить до хронічного емоційного виснаження та погіршення фізичного самопочуття. Саме тому освітні установи та держава повинні приділяти першочергову увагу визнанню та усвідомленню викликів, із якими стикаються педагогічні та науково-педагогічні працівники у своїй професійній роботі. Необхідно надати їм необхідну підтримку та ресурси для того, щоб вони могли впоратися з вимогами своєї професії в таких складних обставинах. Вкрай важливо, щоб заклади освіти діяли у напрямі пом'якшення та запобігання погіршенню ментального та фізичного стану педагогів.

Вирішення даної проблеми уряд країни почав ще в літку 2022 року. Так, МОН України були надані рекомендації щодо емоційного вигорання, основа яких полягає в саморегуляції. Тобто самостійне управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на саму себе [4].

У той же час, у країні значно активізувалась психологічна підтримка. Багато практикуючих психологів почали надавати свої поради освітянам. Важливу роль у психологічній підтримці освітян

відіграють науковці Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, які одними із перших, починаючи з 2014 року, впровадили через соціальні мережі програму «Психологічна служба системи освіти України» [6, с. 6].

Висновки з даного дослідження. Перш за все, проведене дослідження дає змогу зрозуміти, що педагогічні працівники потребують психологічної підтримки. На жаль лише 1,6% із них звернулися за кваліфікованою допомогою до психологів, а 12,2% педагогів зазначили, що обов'язково звернулися б до психолога, якби була така можливість. Але переважна більшість, 86,2%, не відчували потреби у професійній психологічній допомозі, у той час, як більшість із них її потребують. Це означає, що освітяни не усвідомлюють дану проблему або не мають часу на її вирішення [3; 8; 11].

Окрім того, дослідження фізіологічних змін і стану здоров'я науково-педагогічних працівників вищої освіти України під час карантину, пов'язаного з пандемією COVID-19, показало, що онлайн-робота призводить до погіршення деяких психосоматичних показників, а саме: розладів сну, головних болів, зниження фізичної активності, підвищення тривожності до стресу і втоми, порушення режиму праці та відпочинку.

Аналіз даних опитування психологічного стану науково-педагогічних працівників показує, що ситуація, спричинена пандемією, вплинула

на їхнє психологічне самопочуття: у більшості з них підвищився рівень стресу, але водночас вони знаходили різні способи його подолання.

Також встановлено, що переважній більшості респондентів вдалося адаптуватися до вимушених змін умов професійної діяльності, відсутності як особистісного, так і професійного спілкування; лише незначна кількість респондентів визнають, що потребують кваліфікованої психологічної допомоги. Дослідження впливу пандемії COVID-19 на професійні зміни в педагогічній діяльності українських науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти дозволило зробити висновок, що освітяни вважають неефективним використання онлайн-навчання для досягнення цілей навчання, обираючи як альтернативу під час карантину змішану форму навчання.

Зміни у професійній діяльності викладачів під час дистанційної форми навчання суттєво вплинули на кількість часу, який відводиться на різні напрями науково-педагогічної діяльності, відзначається його значне збільшення у навчально-методичній роботі, що характеризується великим перевантаженням різноманітними додатковими видами роботи, в тому числі розроблення дистанційних курсів, запис відеолекцій, підготовка та перевірка завдань, і як наслідок – відсутність вільного часу для відпочинку, що створює високий ризик розвитку психологічних деформацій на цьому ґрунті та загрозу психологічному здоров'ю. Щодо зміни якості професійної діяльності, то дослідження показало, що в онлайн-навчанні під час карантину близько половини науково-педагогічних працівників відзначили зниження якості викладання та досягнення освітніх цілей, тоді як якість наукової та організаційної роботи більшості викладачів – істотно не зміниться.

Як наслідок, заклади вищої освіти та держава повинні надавати пріоритет благополуччю педагогічного та науково-педагогічному персоналу країни, впроваджувати політику їхньої підтримки, переглянути стратегії управління навантаженням і сприяти створенню позитивного робочого середовища. Усунувши ці системні чинники, можливо сприяти загальній стійкості та ефективності системи освіти, навіть в умовах несприятливих обставин.

Перспективи подальших досліджень.
Продовження воєнних дій призвело до

розширення мобілізаційних заходів, що, попри існування «відстрочки» для викладачів-чоловіків, спричинило зміну співвідношення між викладачами чоловіками та жінками. Чимало студентів виїхали за кордон. Недостатня державна підтримка, збільшення організаційного навантаження, всі ці обставини здійснюють додатковий вплив на учасників освітнього процесу, спричинивши явища, які потребують додаткових досліджень.

Список використаних джерел

1. Державна служба України з питань праці. Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати? URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-ia-k-pro-noho-dbaty/>
2. Дослідження професійного вигорання педагогів. Психологічна служба ІІТ КІ Сум ДУ. URL: <https://kipt.sumdu.edu.ua/en/entrants/item/2501-doslidzhennia-profesiinoho-vyhorannia-pedahohiv>
3. Дослідження у рамках проекту «Термінова підтримка ЄС для громадянського суспільства». «ГО ГЛОБАЛ». URL: https://globaloffice.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/PREZENTATSIA_VPLIV-VIJNI-NA-OSVITYAN.pdf
4. Ефективні поради від емоційного вигорання під час війни. Міністерство освіти та науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannya-pid-chas-vijni>
5. Європейська декларація з охорони психічного здоров'я. Проблеми та шляхи їх вирішення. *Mental Health*. 2004. № 4 (5). С. 1–6. URL: https://www.epicentro.iss.it/mentale/pdf/Dichiarazione_ENG.pdf
6. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (2). С. 1–8. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/291/354>
7. Федько О. А. Багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2009. № 4. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=76>
8. Dziuba T., Karamushka L., Halushko L., Zvyagolskaya I., Karamushka T., Hamaidia A., Vakulich T. Mental health of teachers in ukrainian educational. *Wiadomości Lekarskie*. 2021. Vol. LXXIV, is. 11. P. 2779–2783.
9. Hubbard Lafayette Ronald. Part of: *Scientology Handbook. The Emotional Tone Scale*. Bridge Publications. Inc., 1994.
10. Peseschkian N. *Positive psychotherapy of everyday life: a practical guide*. Bloomington, USA : AuthorHouse, 2016.
11. Sheykina N., Barannyk M., Naumenko N., Alokhhina N., Nessonova M., Kaidalova L. Study of Professional Health of Higher Education Teachers in Ukraine under Quarantine. *INDECS*. 2022. Vol. 20, no. 4. P. 336–348.

12. Watkins Minard E. *Evolution of gods: An alternative future for mankind*. Dallas, USA : Metropolitan Press, 1987. 109 p.

13. World Health Organization. URL: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

References

1. *Derzhavna sluzhba Ukrainy z pytan pratsi. Shcho take mentalne zdorovia ta yak pro noho dbaty? [State Service of Ukraine on Labor Issues. What is mental health and how to take care of it?]*. (2023). Retrieved from <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iak-pro-noho-dbaty/> [in Ukrainian].

2. *Doslidzhennia profesiinoho vyhorannia pedahohiv. Psykholohichna sluzhba IPT KI Sum DU [Study of professional burnout of teachers. Psychological service of IPT KI Sumdu. IPC KI Sumy State University]*. (2023). Retrieved from <https://kipt.sumdu.edu.ua/en/entrants/item/2501-doslidzhennia-profesiinoho-vyhorannia-pedahohiv> [in Ukrainian].

3. *Doslidzhennia u ramkakh proiektu «Terminova pidtrymka YeS dlia hromadianskoho suspilstva». «HO HGLOBAL» [Research within the framework of the project «Urgent support of the EU for civil society» GO GLOBAL]*. (2022). Retrieved from https://globaloffice.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/PREZENTATSYA_VPLIV-VIJNI-NA-OSVITYAN.pdf [in Ukrainian].

4. *Efektivni porady vid emotsiinoho vyhorannia pid chas viiny [Effective tips for emotional burnout during war]*. Ministry of Education and Science of Ukraine. Retrieved from <https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannia-pid-chas-vijni> [in Ukrainian].

5. Yevropeiska deklaratsiia z okhorony psykhichnoho zdorov'ia. Problemy ta shliakhy yikh vyrishennia [European Declaration on Mental Health Protection. Problems and ways to solve them]. (2005). *Mental Health*, 4-9 [in Ukrainian].

6. Panok, V. G. (2022). Diialnist psykholohichnoi sluzhby ta ukrainskoho naukovo-metodychnoho tsentru praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty v umovakh viiny: rezultaty, problemy, priorytety [Activities of the psychological service and the Ukrainian scientific-methodological center of practical psychology and social work in the conditions of war: results, problems, priorities]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy [Bulletin of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine]*, 4, 2, 1-8. Retrieved from <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/291/354> [in Ukrainian].

7. Fedko, O. A. (2009). Bahatoaspektivist poniatia zdorov'ia u suchasni naukovi dumtsi [The multifaceted nature of the concept of health in modern scientific thought]. *Derzhavne upravlinnia: udoskonalennia ta rozvytok [Derzhavne upravlinnya: udoskonalennia ta rozvytok]*, 4. Retrieved from <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=76> [in Ukrainian].

8. Dziuba, T., Karamushka, L., Halushko, L., Zvyagolskaya, I., Karamushka, T., Hamaidia, A., Vakulich, T. (2021). Mental health of teachers in ukrainian educational. *Wiadomości Lekarskie*, LXXIV, 11, 2779-2783.

9. Hubbard Lafayette Ronald. (1994). Part of: *Scientology Handbook. The Emotional Tone Scale*. Bridge Publications. Inc.

10. Peseschkian, N. (2016). *Positive psychotherapy of everyday life: a practical guide*. Bloomington, USA : AuthorHouse, 2016.

11. Sheykina, N., Barannyk, M., Naumenko, N., Alokina, N., Nessonova, M., Kaidalova, L. (2022). Study of Professional Health of Higher Education Teachers in Ukraine under Quarantine. *INDECS*, 20, 4, 336-348.

12. Watkins, Minard E. (1987). *Evolution of gods: An alternative future for mankind*. Dallas, USA : Metropolitan Press.

13. World Health Organization. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Дата надходження до редакції
авторського оригіналу: 19.03.2024