

УДК 1:37

Філософсько-світоглядні аспекти ментального здоров'я педагогічних працівників у контексті російсько-української війни

PHILOSOPHICAL AND WORLDVIEW ASPECTS OF TEACHERS' MENTAL HEALTH IN THE CONTEXT OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

ДЕВ'ЯТКО Наталія – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри філософії, Комунальний заклад вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради», вул. Володимира Антоновича, 70, м. Дніпро, 49006, Україна

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0162-1194>

DEVIATKO Nataliia – PhD (Philos.), Assoc. Prof., Associate Professor of the Department of Philosophy, Communal Institution of Higher Education «Dnipro Academy of Continuing Education» of the Dnipropetrovsk Regional Council», 70 Volodymyr Antonovych str., Dnipro, Ukraine

DOI <https://doi.org/10.54891/2786-7013-2025-1-7>

Анотація. Стаття присвячена проблемам дослідження філософсько-світоглядних аспектів ментального здоров'я педагогічних працівників на сучасному історичному етапі. У статті проаналізовано вплив російсько-української війни на ментальне здоров'я освітянської спільноти, як одного з головних соціальних інститутів, і вироблено алгоритм світоглядно-психологічного відновлення особистості. Ментально здорова людина має низку базових поведінкових та світоглядних характеристик, серед яких можна щонайперше визначити такі: усвідомлення свого емоційного стану; самостійність в ухваленні рішень; отримання задоволення від життя та усвідомлення цінності життя загалом; якісна комунікація з можливістю налагодження стосунків з новими людьми та людьми, які мають відмінні погляди; вміння адаптуватися до нових умов і стресових ситуацій; відкритість до навчання та отримання нового досвіду. Російсько-українська війна стала причиною комплексного психологічного стресу. У сучасних дослідженнях зафіксовано два аспекти психологічного стресу – інформаційний та емоційний. У суспільстві наявний високий рівень емоційного вигорання, деградація емоційної і моральної сфери. Головні негативні процеси відбуваються на трьох рівнях: біологічному, коли порушується робота організму; психічному, до якого належить і ментальне здоров'я; соціально-психологічному, через що людина втрачає сенс життя і не бачить себе в майбутньому. Алгоритми і механізми, які сприятимуть відновленню ментального здоров'я людини, складають велику комплексну систему, яка має безпосередній вплив на світогляд особистості. Чільними факторами цієї системи є: підтримання фізичного здоров'я; гармонізація робочих процесів із чітким розмежуванням робочого часу і простору; позитивна комунікація і позитивне сприйняття себе; подолання комплексу меншовартості й інших стереотипів та інформаційних вірусів свідомості; повернення цілісності буття через відновлення гармонійного контролю над своїм життям; активна діяльнісна та емоційна причетність до історичних процесів. Коли відновлюється ментальне здоров'я освітян, це впливає не лише на професійну діяльність педагогів, але й на життя спільноти в цілому.

Ключові слова: світогляд, ментальне здоров'я, російсько-українська війна, освіта, психологічне відновлення

Summary. The article is devoted to the problems of studying the philosophical and ideological aspects of the mental health of pedagogical workers at the modern historical stage. The article analyzes the impact of the Russian-Ukrainian war on the mental health of the educational community, as one of the main social institutions, and develops an algorithm for the ideological and psychological restoration of the personality. A mentally healthy person has a number of basic behavioral and ideological characteristics, among which the following can be identified: awareness of one's emotional state;

independence in making decisions; enjoyment of life and awareness of the value of life in general; high-quality communication with the ability to establish relationships with new people and people who have different views; the ability to adapt to new conditions and stressful situations; openness to learning and gaining new experience. The Russian-Ukrainian war caused complex psychological stress. Modern studies have recorded two aspects of psychological stress – informational and emotional. There is a high level of emotional burnout in society, degradation of the emotional and moral sphere. The main negative processes occur at three levels: biological, when the work of the organism is disrupted; mental, which includes mental health; socio-psychological, because of which a person loses the meaning of life and does not see himself/herself in the future. Algorithms and mechanisms that will contribute to the restoration of a person's mental health constitute a complex system that has a direct impact on the individual's worldview. The main factors of this system are: maintaining physical health; harmonizing work processes with a clear demarcation of working time and space; positive communication and positive perception of oneself; overcoming the inferiority complex and other stereotypes and information viruses of consciousness; returning the integrity of being through the restoration of harmonious control over one's life; active activity and emotional involvement in historical processes. When the mental health of educators is restored, it affects not only the professional activities of teachers, but also the life of the community as a whole.

Key words: *worldview, mental health, Russian-Ukrainian war, education, psychological recovery*

Вступ. Питання ментального здоров'я педагогічних працівників є актуальним у будь-який час, оскільки його порушення пришвидшує процеси професійного вигорання. Проте під час тривалого стресу й особливо такого важкого випробування, яким є війна, збереження ментального здоров'я стає ще важливішим, оскільки вчитель комунікує не лише зі своїми колегами та близькими, але й має потужний вплив на дітей та їхніх батьків. Хоча всі ці процеси взаємного впливу є складними й багаторівневими, наявність ментально стійкої ланки, якою може бути вчитель, на нашу думку, може сприяти покращенню загального ментального стану всіх учасників комунікації.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження ментального здоров'я так чи інакше відбуваються в усіх країнах, де розвинена гуманітарна сфера, проте в сучасному швидкозмінному світі потрібно враховувати не лише загальні тенденції, зумовлені впливом глобалізації, а насамперед регіональні історичні особливості. Тому осмислення викликів російсько-української війни та формування відповідних алгоритмів подолання їхнього негативного впливу на суспільство потребує широкої наукової дискусії, оскільки кожен дослідник може застосувати власну методологію аналізу ситуації, зумовлену його актуальним досвідом. Зокрема, дослідженням ментального здоров'я під час російсько-української війни, й особливо за період повномасштабного вторгнення займаються Т. Бабко, А. Вознюк, О. Гірченко, І. Гузь, К. Гуцол, О. Даліба, Т. Довга, О. Ігнатович, Т. Костева, С. Мішук, С. Михайлюта, В. Олефір, С. Полях, Н. Притулик, Є. Ребро, О. Чиханцова та ін.

Метою статті є розкриття впливу російсько-української війни на ментальне здоров'я освітянської спільноти як одного з головних соціальних інститутів, а також вироблення алгоритму світоглядно-психологічного відновлення особистості.

Для досягнення цієї мети потрібно: а) сформулювати головні визначення ментального здоров'я, які впливають на світогляд людини і її поведінку; б) дослідити сучасний стан ментального здоров'я освітянської спільноти; в) проаналізувати потенціал алгоритму світоглядно-психологічного відновлення особистості у сучасних кризових умовах.

Виклад основного матеріалу. Ментальне здоров'я є різновидом психологічного здоров'я, яке має чіткий соціально-комунікативний прояв. Саме ментальне здоров'я дає можливість людині відчувати стан благополуччя, коли вона може реалізувати себе, плідно працювати й долати стреси. За визначенням Т. Довгої, «ментальне здоров'я забезпечує здатність людини

думати, відчувати емоції, взаємодіяти один з одним, заробляти на життя та насолоджуватися життям» [3, с. 59]. Т. Костева наголошує, що ментально здорова людина є життєрадісною і творчою, вона пізнає світ, приймає саму себе, при цьому визнає цінність та унікальність інших особистостей, бере на себе відповідальність за власне життя, може отримувати досвід навіть у несприятливих життєвих ситуаціях, її життя наповнене сенсом, а сама вона є гармонійною, збалансованою особистістю [6, с. 39].

Пов'язаність здоров'я людини із цілісністю і завершеністю її буття була визначена у науці досить давно. Зокрема, Є. Мінард у цьому контексті писав про наявність у людини «достатньої кількості енергії, ентузіазму і настрою для виконання чи завершення справи» [13, с. 13], чим підкреслював важливість саме енергетичного наповнення діяльності людини.

Однією з найбільш цитованих нині робіт із вивчення гармонійного й дисгармонійного життя людини є наукова розвідка Н. Пезешкіан. Згідно з цим дослідженням, енергетичні витрати людини мають бути гармонійно розподілені по чотирьох смислових векторах: життєві сенси, тіло, стосунки, діяльність [15]. У працівників освіти цей розподіл і за мирних часів часто мав професійну деформацію, яка була спричинена надмірним трудоголізмом. За часів війни можна спостерігати втрату життєвих сенсів, погіршення ставлення до свого тіла і його потреб, проблеми в комунікації, емоційне вигорання в усіх сферах життя. Таким чином, людина стає енергетично знекровленою і не має можливості для власного порятунку у кризовій ситуації та все більше занурюється у депресію. Тому поновлення цього балансу життєдіяльності та повернення енергетичної насиченості буття є надважливим.

Відповідний тип світогляду обумовлює поведінку людини, яка базується на трьох важливих аспектах: самоусвідомленні, здоровій емоційності та розвитку критичного мислення, що має під собою світоглядну основу. На ці аспекти в різний спосіб звертають увагу як зарубіжні, так й українські науковці. Так, наприклад, С. Михайлюта та С. Полях наголошують на усвідомленості власних емоційних реакцій, що свідчить про наявність психічного здоров'я: «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» [7, с. 61]. О. Даліба натомість показує важливість розвитку самосвідомості, що допомагає вчителю мати розвинені емоційну й інтелектуальну сфери та сприяє кращому пізнанню себе завдяки саморефлексії, окремо показується важливість позитивної комунікації на всіх рівнях – від здобувачів освіти до колег у професії [2, с. 246]. Тест на адекватність та якість комунікації, на нашу думку, є гарною методикою визначення глибинних психологічних рухів і діагностування наявних проблем. Особливим є і характер цієї комунікації. Зокрема, О. Чиханцова і К. Гуцол вказують на важливість позитивної комунікації не лише як міжособистісної, яка будується на засадах рівного партнерства та позитивній активності, але й як на основу природного оптимізму, зокрема, у вирішенні проблемних ситуацій та подоланні соціальних викликів [12].

Ментально здорова людина має ряд базових поведінкових та світоглядних характеристик, серед яких: а) усвідомлення свого емоційного стану, що дає можливість його контролювати; б) самостійність в ухваленні рішень; в) отримання задоволення від життя та усвідомлення цінності життя загалом; г) якісна комунікація з можливістю налагодження стосунків з новими людьми та людьми, які мають відмінні погляди; д) вміння адаптуватися до нових умов і стресових ситуацій; е) відкритість до навчання та отримання нового досвіду.

У тривалих стресових ситуаціях ментальне здоров'я погіршується, а ці механізми спочатку починають давати збій, а тоді вимикаються зовсім. Намагання відновлення контролю над своїм життям часто має негативні наслідки. Пригнічення емоцій і прагнення контролю над

складною ситуацією згодом призводить до виснаження его людини і робить її подальші спроби самоконтролю неефективними [14]. У ситуації постійного стресу, спричиненого війною, питання переходу самоконтролю у такий неефективний режим є лише справою часу.

Російсько-українська війна стала причиною комплексного психологічного стресу. Психологічні дані щодо цього оприлюднюються у різних наукових публікаціях, і ними можна скористатися задля розуміння загальних тенденцій та ризиків поточної ситуації у суспільстві.

Досліджуючи стан ментального здоров'я педагогічних працівників, Є. Ребро і І. Гузь фіксують два аспекти психологічного стресу – інформаційний та емоційний. «Інформаційний стрес виникає через інформаційне перевантаження, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення, маючи високий рівень відповідальності за їх наслідки. Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, загрози» [11, с. 141]. Таким чином, ці два аспекти стресу посилюють одне одного, чим ще більше погіршують ситуацію.

Посилаючись на міжнародні дослідження, В. Олефір відзначає, що вже наприкінці 2022 року серед учителів, директорів та заступників директорів українських шкіл стан професійного вигорання фіксувався у 54 % освітян. Цей стан мав три ключові аспекти: емоційне виснаження, цинізм (або деперсоналізацію) і зниження професійної ефективності [4]. У деяких областях показники ще тривожніші. Наприклад, у Чернігівській області на кінець першого навчального року від початку повномасштабного вторгнення на тому чи іншому рівні прояви синдрому емоційного вигорання фіксувалися у 91,2 % опитаних освітян [10, с. 884]. Особливо важливою є розшифровка поняття цинізму у цьому аспекті, оскільки він проявляється на поведінковому рівні і зумовлює «негативну, безсердечну чи надмірно відсторонену реакцію на інших людей» [9, с. 47]. У поєднанні з виснаженням емоційних ресурсів, цинізм суттєво погіршує комунікативні процеси, що безпосередньо впливає на професійну діяльність учителя, яка обумовлена високим рівнем і багатоаспектністю комунікації.

О. Ігнатович наводить важливу інформацію загального характеру щодо головних факторів погіршення ментального здоров'я педагогічних працівників, отриману під час виконання в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України наукового дослідження «Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін» (2023–2024 рр.). Отже, для педагогічних працівників найвпливовіші фактори: «складність виконуваних функцій; поєднання неоднакових за змістом дій; швидкий темп діяльності; відповідальність за себе та учнів» [5]. Можна сказати, що всі ці фактори однаково спричиняють інформаційний та емоційний стрес.

Є ще один показник, важливий для філософського розуміння ситуації. Проводячи дослідження психологічного стану педагогічних працівників в умовах воєнного стану на третьому році повномасштабного вторгнення, А. Вознюк і Т. Бабко оприлюднили такі дані щодо провідних соціальних страхів у педагогічних працівників: «28,1 % опитаних мають «страх втрати»; 25,0 % – «страх неприйняття і пригнічення»; 18,7 % – «страх невдачі й поразки»; 15,6 % – «страх самотійності»; 12,6 % – «страх комунікації». Серед запропонованих методикою варіантів найчастіше педагогічні працівники бояться бути відторгнутими (53 % відповідей) та негативно оціненими (50 %)» [1]. Ці дані можуть свідчити про те, що найбільш усвідомленими страхами залишаються ті, що були актуальними за радянських тоталітарних часів, а отже, це свідчить про низький рівень самоусвідомлення себе та поточної історичної ситуації, що є вельми поганим соціально-психологічним маркером.

Зазвичай психологи радять долати стрес за рахунок усвідомлення ситуації, активності й плануванню дій хоча б у короткотривалій перспективі або варіативно в залежності від змін ситуації, оскільки у разі бездіяльності людина стає заручником обставин, у які потрапила.

Важливим є відновлення комунікації з іншими людьми і максимально позитивне сприйняття ситуації. Потрібно проаналізувати, наскільки ці поради актуальні за умови довготривалої стресової ситуації, спричиненої війною.

Якщо стресова ситуація тривала, а виклики переважають можливості адаптації людської психіки, то закономірно відбувається збій і деградація емоційної та інтелектуальної сфери, які не можуть впоратися з відповідними викликами. Психологи бачать негативний вплив цих процесів на трьох рівнях: біологічному, коли порушується робота організму; психічному, до якого належить і ментальне здоров'я, що майже одразу має прояв у руйнуванні комунікації з іншими та сприяє зниженню самоусвідомлення; і соціально-психологічному, через що людина втрачає сенс життя і не бачить себе в майбутньому.

Якщо аналізувати ситуацію з точки зору психологічних травм, то важливими аспектами їхнього подолання є відновлення відчуття безперервності і цінності життя, усвідомлення травм, їхніх причин і наслідків. Потрібна протидія негативному інформаційно-психологічному впливу, який здійснюється на людину через різноманітні медіа. Важливим є розвиток критичного мислення, навичок аналізу інформації і системний захист від маніпуляцій. Досліджуючи сучасні психологічні травми, С. Міщук фіксує порушення процесів соціалізації і соціальної комунікації, що призводить до відмови у самореалізації та соціального відчуження, коли людина перестає відчувати себе частиною соціальної групи і суспільства в цілому [8].

На сьогодні в українському суспільстві одночасно діють два протилежні процеси. З одного боку, можна бачити єднання, міжсоціальну інтеграцію, згуртованість і співробітництво. З іншого – ворожнечу, відчуження, агресію, байдужість, втрату спільних інтересів, цінностей і бачення спільного майбутнього. Ці процеси природні для складних кризових ситуацій, оскільки перший варіант обумовлює поведінку людей, які усвідомили своє місце в історичній ситуації, а другі – заперечують її і не мають змоги взяти на себе відповідальність за власний вибір і своє життя, шукають «винних» чи тих, хто їх «врятує». Негативні процеси підсилюються також у маніпулятивний спосіб, щоб підірвати сили українського суспільства для спротиву агресору. Окремим аспектом цієї маніпулятивної технології є світоглядне перекодування із навішуванням ярликів «ворога» на критично налаштованих людей з іншими думками і тих, хто має в собі сили висловлюватися не так, як це робить «більшість» (часто уявна, створена за рахунок маніпуляцій у медіа), що нині має вигляд поділу на «правильних» і «не правильних» українців.

Чим же можна підсилити захисні сили психіки особистості за таких складних і швидкозмінних умов? На нашу думку, першим важливим фактором є підтримання фізичного здоров'я. Максимально здоровий сон не менше шести годин на добу; наявність фіксованого часу, відведеного на відпочинок і психологічне розвантаження, щоб людина не почувалася в роботі як на перегонах, де немає відчуття фінішу; повноцінне харчування без заїдання стресу; обов'язкові прогулянки на свіжому повітрі і бажано нескладні фізичні вправи.

Другим, але не менш важливим аспектом є гармонізація робочих процесів, що включає в себе чітке розмежування робочого часу (і бажано робочого простору) з часом, коли виконується інша діяльність. Для освітян подібне розмежування і за мирних часів було складним викликом, зважаючи на історично-суспільну звичку брати роботу додому, але за нинішніх умов цей аспект є архіважливим, оскільки тільки так психіка може знаходити ресурси для гармонізації та лікування, які у стані стресу в першу чергу віддаються робочим процесам, а це шкідливо для ментального здоров'я.

Третє – позитивна комунікація і позитивне сприйняття себе. Людина, яка перебуває у стані хронічного стресу, не здатна до позитивних дій, оскільки відчувається знеціненою. Лише

у процесі позитивної комунікації можливе поновлення енергетичного резерву. Тому потрібно знайти людей, з якими можливо таку комунікацію налагодити. Водночас не можна забувати, що повне відмежування себе від тих, хто ставить дразливі запитання або має протилежні думки, які сприймаються негативно, справляє зворотній ефект і до позитиву не призведе, оскільки виключатиме людину з реальних історичних і соціальних процесів.

Четверте – подолання комплексу меншовартості. Навряд можна визначити, чи то цей комплекс спричиняє проблеми у ментальному здоров'ї як окремо взятої людини, так і соціальних груп, чи то навпаки проблеми з ментальним здоров'ям підсилюють цей інформаційний вірус свідомості, але якщо цей комплекс уже має фіксацію на актуальному мовному рівні («Я людина маленька», «Від мене нічого не залежить», «Пани чубляться, у холопів чуби тріщать», «Хлопці прийдуть, порядок наведуть» тощо), то це свідчить про критичну ситуацію. Долається вона виключно соціальною активністю позитивних малих кроків, коли людина робить щось з власної волі, а не через примус чи за робочої потреби. Це може бути що завгодно, головне, щоб результати були видимі якомога швидше. Таким чином, людина поступово починає відчувати свою важливість. Потрібно також зауважити, що цей комплекс може мати дещо інший варіант свого втілення, який формується через приниження і знецінення інших. Тому той, хто принижується, і той, хто принижує, насправді мають однаково завірусовану свідомість, що негативно впливає на їхній світогляд і дії.

П'яте – повернення цілісності буття через відновлення гармонійного контролю над своїм життям. Цей контроль не має бути описаний через наказовий спосіб – «треба» і «мушу». Хоча до «хочу» людина зі слабким ментальним здоров'ям буде йти довго, і це потрібно прийняти в собі. Ні за яких умов не можна сварити себе за щось не зроблене чи тим паче карати, оскільки така поведінка ще більше шкодитиме психіці і позбавлятиме її ресурсів для повернення до гармонії.

Цей процес відновлення включає в себе три важливі кроки:

а) небайдужість, що може для початку бути реалізована на різних рівнях від простої радості від розквітлої квітки чи хмаринки в небі до якоїсь дії, що принесла позитивний результат, а отже відбулося переживання цієї дії, повна включеність у неї;

б) контроль над часом, який на початку має бути відновлений за рахунок письмового фіксування зроблених справ протягом дня, що охоплює не лише робочу діяльність, а й людську діяльність взагалі; згодом до цього переліку можна поступово додавати короткотермінове і довготермінове планування;

в) завершеність справ від дрібних до великих, оскільки кожна завершена справа посилює внутрішні ресурси людини і сприяє швидкому поновленню енергії, витраченої на цю справу, тому планування діяльності має бути таким, щоб справи мали логічне завершення і не кидалися на півдорозі. Якщо ж така проблема незавершеності існує і є системною, то тут може допомогти почергове планування виконання справ з попередньою фіксацією обсягу зробленого або обсягу витраченого часу на добу. Це сприятиме формуванню звички завершувати почате. Коли людина поновить цей пошкоджений стресом механізм, завершеність та активність матимуть свою реалізацію і в іншій її діяльності, а не лише у тій сфері, де були актуалізовані.

Шосте, на нашу думку, найважливіше, – є активна причетність до історичних процесів і врахування історичних контекстів. Найбільше шкодить ментальному здоров'ю відстороненість від реальності, оскільки за такої умови колективне несвідоме автоматично обмежує енергетичні ресурси людини, «не потрібно» для історичного поступу, що суттєво шкодить не лише ментальному здоров'ю, але і якості життя в цілому. Тому надважливим кроком для відновлення ментального здоров'я є знаходження свого місця в історичних процесах.

У нинішній російсько-українській війні це те, що людина в тилу робить для підтримки українського війська і заради перемоги. Це саме активна діяльність (плетення сіток, готування сухих борщів, ремонт техніки тощо), а не лише фінансова підтримка волонтерських ініціатив, яка також важлива, але нашою підсвідомістю як діяльність не сприймається, а отже, не працює на відновлення ментального здоров'я. Важливо, щоб це була нова діяльність, бо варіант виконання своєї роботи у тому ж обсязі, як це було до повномасштабного вторгнення, не додає психіці ресурс для відновлення, оскільки сприймається як робоча рутина.

Найгіршим є варіант «відсидітися», «бути поза політикою», робити вигляд, що «нічого не відбувається», що «війна десь далеко», намагатися перечекати війну «як дощ» чи якесь «стихійне лихо», яке сталося «з незрозумілих причин» і яке «ми не заслужили», перекладати відповідальність за історичні процеси і власне життя на когось іншого в межах країни або на закордон. Подібна поведінка є руйнівною і зрештою настільки знекровлює особистість, що вона повністю втрачає відчуття життя, замінюючи його життєствердні смисли агресією, байдужістю, приниженням інших, самоприниженням і зневагою, що може призводити до найстрашніших наслідків.

Висновки. Нинішні стресові умови, спричинені довготривалою російсько-українською війною, поставили перед суспільством, а особливо перед освітою, складні виклики, оскільки педагогічні працівники через специфіку своєї роботи мають безпосередній вплив на велику кількість людей. Відновлення ментального здоров'я є надважливим, що має бути усвідомленим процесом. Дотримання алгоритмів, описаних у цій науковій статті, може сприяти покращенню цієї ситуації, оскільки головним ресурсом для перемоги України у сучасній війні є насамперед активна спільнота, яка усвідомлює себе і може захиститися від маніпулятивних впливів, які з часом стають все більш професійними і небезпечними.

Список використаних джерел

1. Вознюк А., Бабко Т. Психологічна допомога педагогічним працівникам в умовах воєнного стану. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2024. Вип. 51 (2). С. 36–47.
2. Даліба О. К. Розвиток резильєнтності майбутніх вчителів початкових класів в умовах фахової передвищої освіти. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*. 2024. С. 245–247.
3. Довга Т. Я. Ментальне здоров'я і ментальний імідж як ресурси життєстійкості особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи*: зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (Полтава, 30–31 трав. 2024 р.). Полтава: Астроя, 2024. С. 58–61.
4. Дослідження емоційного стану вчителів у воєнних умовах: опитування вчителів та керівників навчальних закладів середньої освіти. Аналітичний звіт. Gradus Research. 10.2023. URL: <https://goglobal.com.ua/storage/files/tenders/gradus-report-goglobal-23102023.pdf> (дата звернення 05.03.25).
5. Ігнатович О. Взаємозв'язок ментального здоров'я вчителя та особистісної ідентичності. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2024. Вип. 51 (2). С. 93–103.
6. Костева Т. Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. *Наукові праці ЧНУ ім. Петра Могили. Серія: Педагогіка*. 2018. Вип. 299. Т. 311. С. 38–40.
7. Михайлюта С. Л., Полях С. С. Проблема збереження психофізичного здоров'я сучасного педагога та аспекти її вирішення. *Імідж сучасного педагога*. 2024. № 2 (215). С. 59–66.

8. Міщук С. С. Відчуженість як центральний феномен психотравмівного процесу. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 12. С. 137–151.
9. Олефір В. Самоконтроль як медіатор у взаємозв'язку емоційного дисонансу та емоційного виснаження вчителів. *Наука і освіта*. 2023. № 4. С. 47–53.
10. Притулик Н. В., Гірченко О. Л. Емоційне вигорання педагогічних працівників закладів середньої освіти Чернігівщини в перший рік російсько-української війни. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2024. № 5 (39). С. 875–885.
11. Ребро Є. В., Гузь І. Д. Ментальне здоров'я та захисні механізми психіки особистості педагога. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи*: зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (Полтава, 30–31 трав. 2024 р.). Полтава: Астроя, 2024. С. 140–144.
12. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практич. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
13. Minard E. W. *Evolution of gods: An alternative future for mankind*. Dallas, USA: Metropolitan Press, 1987. 109 p.
14. Muraven M., Baumeister R. F. Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*. 2000. V. 126 (2). P. 247–259.
15. Peseschkian N. *Positive psychotherapy of everyday life: a practical guide*. Bloomington, USA: AuthorHouse, 1987. 326 p.

References

1. Voznyuk A., Babko T. (2024). *Psykhologichna dopomoha pedahohichnym pratsivnykam v umovakh voyennoho stanu* [Psychological support to pedagogical workers in conditions of martial law]. *Visnyk Kyivskoho instytutu biznesu ta tekhnolohiy – Bulletin of the Kyiv Institute of Business and Technologies*, 51 (2), 36–47 [in Ukrainian].
2. Daliba O. K. (2024). *Rozvytok rezylyentnosti maybutnikh vchyteliv pochatkovykh klasiv v umovakh fakhovoyi peredvyshchoyi osvity* [Development of resilience of future primary school teachers in conditions of professional pre-higher education]. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»* [in Ukrainian].
3. Dovha T. Ya. (2024). *Mentalne zdorovya i mentalnyy imidzh yak resursy zhyttyestiykosti osobystosti* [Mental health and mental image as resources of individual resilience]. *Psykhologichni koordynaty rozvytku osobystosti: realiyi i perspektyvy*: zb. nauk. materialiv VI Mizhnar. nauk.-prakt. konf. do 110-richchya Poltavskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni V. H. Korolenka (Poltava, 30–31 trav. 2024 r.). Poltava: Astraya, 58–61 [in Ukrainian].
4. *Doslidzhennya emotsiynoho stanu vchyteliv u voyennykh umovakh: opytuvannya vchyteliv ta kerivnykiv navchal'nykh zakladiv seredn'oyi osvity* [Research on the emotional state of teachers in wartime conditions: a survey of teachers and heads of secondary education institutions]. (2023). *Analychnyy zvit*. Gradus Research. URL: <https://goglobal.com.ua/storage/files/tenders/gradus-report-goglobal-23102023.pdf> (accessed: 05.03.25) [in Ukrainian].
5. Ihnatovych O. (2024). *Vzayemozvyazok mentalnoho zdorovya vchytelya ta osobystisnoyi identychnosti* [The relationship between teacher mental health and personal identity]. *Visnyk Kyivskoho instytutu biznesu ta tekhnolohiy – Bulletin of the Kyiv Institute of Business and Technologies*, 51 (2), 93–103 [in Ukrainian].

6. Kostyeva T. B. (2018). Vplyv mentalnoho zdorovya na zhyttyediyalnist osobystosti [The influence of mental health on the life of the individual]. *Naukovi pratsi CHNU im. Petra Mohyly – Scientific works of Petro Mohyla National University of Kyiv*, 299 (311), 38–40 [in Ukrainian].
7. Mykhaylyuta S. L., Polyakh S. S. (2024). Problema zberezhennya psykhofizychnoho zdorovya suchasnoho pedahoha ta aspekty yiyi vyrishennya [The problem of preserving the psychophysical health of a modern teacher and aspects of its solution]. *Imidzh suchasnoho pedahoha – The image of a modern teacher*, 2 (215), 59–66 [in Ukrainian].
8. Mishchuk C. S. (2019). Vidchuzhenist yak tsentralnyy fenomen psykhotravmivnoho protsesu [Alienation as a central phenomenon of the psychotraumatic process]. *Psykholohichnyy chasopys – Psychological Journal*, 5 (12), 137–151 [in Ukrainian].
9. Olefir V. (2023). Samokontrol yak mediator u vzayemozvyazku emotsiynoho dysonansu ta emotsiynoho vysnazhennya vchyteliv [Self-control as a mediator in the relationship between emotional dissonance and emotional exhaustion of teachers]. *Nauka i osvita – Science and Education*, 4, 47–53 [in Ukrainian].
10. Prytulyk N. V., Hirchenko O. L. (2024). Emotsiyne vyhorannya pedahohichnykh pratsivnykiv zakladiv serednoyi osvity chernihivshchyny v pershyy rik rosiys'ko-ukrayinskoyi viyny [Emotional burnout of pedagogical workers of secondary education institutions of Chernihiv region in the first year of the Russian-Ukrainian war]. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky – Prospects and innovations of science*, 5 (39), 875–885 [in Ukrainian].
11. Rebro Ye. V., Huz I. D. (2024). Mentalne zdorovya ta zakhysni mekhanizmy psykhyky osobystosti pedahoha [Mental health and protective mechanisms of the psyche of the teacher's personality]. *Psykholohichni koordynaty rozvytku osobystosti: realiyi i perspektyvy: zb. nauk. materialiv VI Mizhnar. nauk.-prakt. konf. do 110-richchya Poltavskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni V. H. Korolenka (Poltava, 30–31 trav. 2024 r.)*. Poltava: Astraya, 140–144 [in Ukrainian].
12. Chykhantsova O., Hutsol K. (2022). Psykholohichni osnovy rozvytku rezylyentnosti osobystosti v period pandemiyi Sovid-19 [Psychological foundations of the development of individual resilience during the Covid-19 pandemic]: prakt. posib. *Natsionalna akademiya pedahohichnykh nauk Ukrayiny, Instytut psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka*. Kyiv [in Ukrainian].
13. Minard E. W. (1987). *Evolution of gods: An alternative future for mankind*. Dallas, USA: Metropolitan Press.
14. Muraven M., Baumeister R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*.
15. Peseschkian N. (1987). *Positive psychotherapy of everyday life: a practical guide*. Bloomington, USA: AuthorHouse.