

УДК 159.9.01:316.37. – 053.57
DOI <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2-9>

Наталія ПАВЛИК

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник відділу психології праці, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна Національної академії педагогічних наук України, вул. Максима Берлінського, 9, м. Київ, Україна, індекс 04060 (kirilitsa07@rambler.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5828-606X>

Nataliia PAVLYK

Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher, Leading Research Associate at the Department of Labor Psychology, Ivan Ziazun Institute of Pedagogical Education and Adult Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, str. Maksyma Berlynskoho, 9, Kyiv, Ukraine, postal code 04060 (kirilitsa07@rambler.ru)

Бібліографічний опис статті: Павлик Н. Закономірності впливу психологічного здоров'я педагога на його психологічну готовність до професійної діяльності під час пандемії COVID-19. *Психологічне здоров'я*. 2021. Вип. 2 (7). С. 69–83. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2-9>

Bibliographic description of the article: Pavlyk, N. (2021). Zakonomirnosti vplyvu psykhologichnoho zdorovia pedahoha na yoho psykhologichnu hotovnist do profesiinoi diialnosti pid chas pandemii COVID-19 [Regularities of the influence of a teacher's psychological health on his psychological readiness for professional activity during the COVID-19 pandemic]. *Psykhologichne zdorovia – Psychological Health*, 2 (7), 69–83. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2-9>

**ЗАКОНОМІРНОСТІ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА
НА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19**

Анотація. Постановка проблеми. Збереження психологічного здоров'я сучасного вчителя в умовах пандемії COVID-19 виявляється досить актуальним завданням, оскільки саме психічно-здоровий і психологічно-гармонійний стан педагога зумовлює психологічний комфорт учнів і значно впливає на ефективність навчально-виховного процесу.

Формулювання мети статті. Мета - визначення закономірностей впливу психологічного здоров'я педагога НУШ на його готовність до професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Педагогічна діяльність має особливості, що зумовлюють високий рівень її потенційної стресогенності, адже педагог постійно включений у різноманітні соціальні ситуації, на які має мобільно й конструктивно реагувати. Саме психологічне здоров'я визначає здатність вчителя зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність та ефективність розвитку особистості в умовах педагогічно-професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою розробки психодіагностичного інструментарію вивчення психологічних показників, у відповідності до кожного з критеріїв психологічного здоров'я було визначено по п'ять запитань і скомпоновано інноваційний опитувальник «Психологічне здоров'я особистості», який містить 16 пар дихотомічних шкал. Цей опитувальник дозволяє визначати показники прояву конструктивних і деструктивних ознак психологічного здоров'я, а також показники гармонійності (повноцінної сформованості) кожного з компонентів і загальний показник психологічного здоров'я особистості. Експериментально було визначено 4 рівні гармонійності психологічного здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження показало, що існує великий відсоток осіб (17%), які мають значний дефіцит психологічного здоров'я, що є передумовою виникнення проблем, пов'язаних з поганим самопочуттям, емоційним дискомфортом, невротичним розвитком. На основі статистичних методів було встановлено психологічні особливості впливу психологічного здоров'я вчителя на його психологічну готовність до педагогічної творчості.

Ключові слова: психологічне здоров'я особистості, психологічна готовність, професійно-педагогічна діяльність, психологічні закономірності.

**REGULARITIES OF THE INFLUENCE OF A TEACHER'S PSYCHOLOGICAL HEALTH ON HIS PSYCHOLOGICAL
READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

Formulation of the problem. Preserving the psychological health of the modern teacher in the context of the COVID-19 pandemic is a very important task, because it is the mentally healthy and psychologically harmonious state of the teacher determines the psychological comfort of students and significantly affects the effectiveness of the educational process.

Formulation of the purpose of the article. The purpose is to determine the patterns of influence of the psychological health of the NUS teacher on his readiness for professional activity.

Analysis of recent research and publications. Pedagogical activity has features that determine the high level of its potential stress, because the teacher is constantly involved in various social situations to which he must respond mobile and constructively. It is psychological health that determines the teacher's ability to maintain and activate compensatory, protective, regulatory mechanisms that ensure the efficiency and effectiveness of personal development in the context of pedagogical and professional activities.

Presentation of the main material of the study. In order to develop psychodiagnostic tools for the study of psychological indicators, in accordance with each of the criteria of mental health, five questions were identified and an innovative questionnaire "Psychological health of the individual" was compiled, which contains 16 pairs of dichotomous scales. This questionnaire allows you to determine the indicators of the manifestation of constructive and destructive signs of mental health, as well as indicators of harmony (full formation) of each of the components and the overall indicator of psychological health of the individual. 4 levels of mental health harmony have been experimentally identified.

Conclusions and prospects for further research. The study showed that there is a large percentage of people (17%) who have a significant deficit of psychological health, which is a prerequisite for problems associated with malaise, emotional discomfort, neurotic development. On the basis of statistical methods, the psychological features of the influence of the teacher's psychological health on his psychological readiness for pedagogical creativity were established.

Key words: psychological health of the individual, psychological readiness, professional and pedagogical activities, psychological patterns.

Постановка проблеми. В усі часи історії людство переживало випробування: війни, кризи, хвороби, які охоплювали певну частину світу. Ще в Євангелії від Луки сказано, що «будуть сильні землетруси, епідемії, голод, нещастя й численні знамення» (1; Лк 21:11). Все це – ніби виклик долі, який вимагає від суспільства й від кожної окремої людини певної відповіді, яка ґрунтується на гідній моральній особистісній позиції.

Сьогодні ми можемо спостерігати по усьому світу психічне напруження в суспільстві, пов'язане з пандемією коронавірусу. Щоб відповідати вимогам сьогодення і бути спроможним до конструктивної самореалізації, людина повинна бути тілесно і психологічно здоровою, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам. Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, політичного характеру, що вимагає спеціальних заходів для охорони і зміцнення психологічного здоров'я.

Збереження психологічного здоров'я сучасного вчителя в умовах пандемії COVID-19 виявляється досить актуальним завданням, оскільки саме психічно-здоровий і психологічно-гармонійний стан педагога зумовлює психологічний комфорт учнів і значно впливає на ефективність навчально-виховного процесу. Так, за результатами досліджень групи вчених під керівництвом М. Сісак доводять, що саме задоволеність вчителя школою та власним психологічним благополуччям впливає на його готовність допомагати дітям (Sisask et al, 2014). Ч. Мамелі експериментально підтверджує, що існує позитивний вплив справедливості вчителя (як ознаки його особистісного здоров'я) на психологічне здоров'я підлітків (С. Мамелі et al, 2018).

Педагоги Нової Української школи мають гідно відповідати на сучасні виклики: переформатування навчального процесу у зв'язку з коронавірусною пандемією, впровадження у практику нової освітньої парадигми, де вчитель постає не лише як наставник і джерело знань, а як вихователь, фасилітатор, супервайзер, тьютор, коуч, модератор в освітній траєкторії та особистісному розвитку дитини.

Педагогічна професія вимагає від людини актуалізації великого психічного ресурсу щодо са-

морегуляції, самовладнання та самовідновлення. Але розвинути саморегуляційні властивості особистості й досягти внутрішньої гармонії в умовах сучасних викликів та стресогенних впливів досить складно, адже система стійких звичок (не тільки позитивних, але переважно негативних), спрямовує поведінку у бік звичних стереотипів.

З іншого боку, складні умови праці сучасних педагогів Нової української школи (високий рівень завантаженості при недостатньому рівні заробітної платні, дистанційне навчання в умовах коронавірусної пандемії, невмотивованість учнів, завищені очікування батьків тощо) викликають хронічну втому, що зумовлює порушення психологічного здоров'я вчителів. Проявами дисгармоній психологічного здоров'я є тривожність, депресія, втрата самовладнання, відчуття беззмістовності й безперспективності життя, невміння долати власний егоїзм й будувати конструктивні взаємини.

Все це зумовлює **актуальність** вивчення закономірностей впливу психологічного здоров'я сучасного вчителя на його психологічну готовність до творчої педагогічно-професійної діяльності.

Формулювання мети статті. Мета – визначення закономірностей впливу психологічного здоров'я педагога НУШ на його готовність до професійної діяльності.

Об'єктом дослідження виступають особливості психологічного здоров'я сучасного вчителя в період коронавірусної пандемії. Предметом нашого дослідження є закономірності впливу психологічного здоров'я педагога НУШ на його готовність до творчої професійно-педагогічної діяльності.

Досягнення поставленої мети передбачається шляхом реалізації наступних завдань: 1) на основі теоретичного аналізу науково-психологічних підходів визначити структуру психологічного здоров'я та психологічної готовності до педагогічної діяльності; 2) дослідити особливості стану психологічного здоров'я та психологічної готовності у сучасних педагогів Нової української школи; 3) за допомогою методів математичної статистики встановити закономірності впливу психологічного здоров'я особистості на її готовність до творчої професійно-педагогічної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Педагогічна діяльність має особливості, що зумовлюють високий рівень її потенційної стресогенності, адже педагог постійно включений у різноманітні соціальні ситуації, на які має мобільно й конструктивно реагувати. При зустрічі з непередбачуваними ситуаціями, він зобов'язаний думати, про те, як швидко вирішити проблему з найменшими негативними наслідками для дітей, за яких він несе відповідальність (Білозерська, 2017, с. 35.). За даними Г. О. Виноградової, 97% вчителів страждають на психосоматичні хвороби: гіпертонію, неврози, виразку шлунка тощо (Виноградова, 2010). Виникнення цих захворювань призводить до змін у психіці й поведінці. Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя самого вчителя й негативно позначається на ефективності педагогічної діяльності. Працюючи в умовах пандемії, педагог має пам'ятати, що COVID-19 здійснює потужний негативний вплив на здоров'я самого вчителя й може викликати серйозні психічні проблеми, включаючи гострий стрес, сильне занепокоєння, безсоння, хронічну депресію (S.Khan et al, 2020; A. I. Almater et al, 2020.). Також у відповідь на професійний стрес у вчителя виникає синдром емоційного вигорання, що супроводжується втратою емоційної, когнітивної та фізичної енергії особистості й виявляється в симптомах емоційного, розумового, фізичного виснаження та зниження задоволеності від виконуваної роботи (Форманюк, 1994).

Відтак, сьогодні перед педагогами Нової Української школи постали додаткові завдання: адаптувати освітню практику до обмежень, накладених пандемією (Redinger et al, 2020.), розробити й ввести систему оцінки онлайн-освіти (Sánchez-Ballester, 2021), апробувати та впровадити у педагогічну практику концепцію Нової Української школи. Сучасний педагог Нової української школи має бути психологічно компетентним, ефективним, чесним, чуйним, тактовним, бездоганно знати свій предмет, любити дітей і свою професію (Л. Гріневич, 2018). Саме психологічне здоров'я визначає здатність вчителя зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність та ефективність розвитку особистості в умовах педагогічно-професійної діяльності. Психологічне здоров'я зумовлює активність й автономність у професійному і особистому житті педагога (Білозерська, 2017, с. 35). Тож, можемо припустити, що психологічне здоров'я є підґрунтям ефективності його професійної діяльності.

Сутність поняття «психологічне здоров'я» детально розглядається у наукових працях сучасних дослідників (А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, В. А. Ананьєва, Б. С. Братуся, Ф. Ю. Василюка, І. В. Дубровіної, О. В. Хухлаєвой, В. Е. Пахальян,

О. В. Шувалова та інших). Ключовим словом для опису психологічного здоров'я є «гармонія», або «баланс» особистості з оточуючими людьми, природою, світом в цілому. Сучасні дослідники пов'язують психологічне здоров'я з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як психічне ціле. Тут постають питання: що таке *здоровою особистість*. І. В. Дубровина зазначає, що психологічне здоров'я перебуває в тісному зв'язку з *вищими проявами людського духу*: «Психологічне здоров'я припускає духовне становлення особистості, повноту й багатство її внутрішнього світу на основі повноцінного й всебічного психічного розвитку» (Дубровина, 2014, с. 117). Духовність розглядається нею як особливий моральний стан особистості, її духовний потенціал, орієнтація на вищі абсолютні загальнолюдські цінності: Істину, Красу, Добро. Важливою ознакою психологічного здоров'я є *душевний спокій* – це баланс, стан гармонії зі світом й, насамперед, із самим собою (Психологическое здоровье, 2020). На думку О.В. Шувалова, психологічне здоров'я відбиває суцільно людський вимір і є науковим еквівалентом здоров'я *духовного*. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість особистісного розвитку та актуалізація духовних якостей (людяності, совісності, любові тощо) (Шувалов, 2009).

Б.С. Братусь відзначає, що критерієм психологічного здоров'я особистості є її *моральна орієнтація*, підкреслюючи при цьому, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою (Братусь, 1997). Основною характеристикою психологічно здорової людини є *здатність до саморегуляції*, яка забезпечує можливість адекватної адаптації до мінливих умов навколишнього світу. Психологічне здоров'я є синонімом поняття «особистісна зрілість».

Тож, психологічне здоров'я особистості виступає як показник нормального функціонування усіх її психічних процесів (психологическое здоровье, 2021). Воно є необхідною умовою гармонійного особистісного розвитку педагога й розвитку психологічної готовності до здійснення якісної професійно-педагогічної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі теоретичного аналізу науково-психологічних підходів, представленого у наших попередніх публікаціях, було визначено наступні узагальнення (Павлик, 2022).

Психологічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними), між людиною та світом в цілому. Ознаками психологічного здоров'я людини є спокій, внутрішній мир, урівноваженість, доброзич-

ливість, емоційний комфорт, енергійність, гарний настрій у сполученні з відповідальністю, творчою реалізованістю та духовною осмисленістю свого життя. Психологічне здоров'я виступає одночасно як необхідна умова і як показник конструктивності особистісного розвитку. Основні функції психологічного здоров'я – це духовно-сміслова саморегуляція, конструктивний розвиток особистості й підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем.

Структура психологічного здоров'я представлена духовно-смісловим, соціальним, психічним та психосоматичним компонентами. Для оцінки сформованості (або несформованості) кожного з компонентів психологічного здоров'я було визначено систему дихотомічних (протилежних) **критеріїв** у відповідності до кожного компоненту.

Критерії сформованості *психосоматичного* компоненту: енергійність, активність, піднесений настрій, здорові звички (почуття міри, самообмеження, помірність у сні, їжі). Відповідно критеріями його несформованості є млявість, депресивність, пасивність та шкідливі звички.

Критеріями розвитку *психічного* компоненту є гнучкість мислення, емоційний комфорт, стресостійкість, вольовий самоконтроль. Про несформованість зазначеного компоненту свідчать невротичність, ригідність мислення, емоційна лабільність й слабовілля.

Критерії розвитку соціального компоненту: соціально-психологічна адаптованість, здатність до децентрації (подолання егоїзму), доброзичливість. Показники несформованості: егоцентризм, соціальна дезадаптація, агресивність.

Про високий рівень розвитку духовно-сміслового компоненту свідчать саморефлексія, духовно-оптимістичне світосприйняття, відповідальність (інтернальність), творча самореалізація. А показниками його несформованості виступають неусвідомленість себе, песимістичне світосприйняття (негативізм), зовнішній локус контролю, творча нереалізованість особистості.

Повноцінна сформованість усіх компонентів визначає психологічне здоров'я.

Матеріали і методи дослідження. З метою розробки психодіагностичного інструментарію вивчення психологічних показників, у відповідності до кожного з критеріїв психологічного здоров'я було визначено по п'ять запитань і скомпоновано інноваційний опитувальник «Психологічне здоров'я особистості», який містить 16 пар дихотомічних шкал. Цей опитувальник дозволяє визначати показники прояву конструктивних і деструктивних ознак психологічного здоров'я, а також показники гармонійності (повноцінної сформованості) кожного з компонентів і загальний показник психологічного здоров'я особистості.

Експериментально було визначено 4 рівні гармонійності психологічного здоров'я.

У осіб з *низьким рівнем* погане самопочуття зумовлює звичку до лінощів, постійного ниття; несформований вольовий самоконтроль; нестабільний і зазвичай знижений емоційний фон (роздратованість, тривожність, депресія), в поведінці проявляються егоцентризм, агресивність, конфліктність, безвідповідальність, слабовілля, прагнення до споживацтва, що зумовлює неспроможність до конструктивної взаємодії та самореалізації. Такі особи не прагнуть до пошуку сенсів свого життя. Внаслідок неусвідомленої впертості вони не здатні до адаптивного входження в соціальне середовище.

Особи, що мають рівень психологічного здоров'я *нижче від середнього*, неврівноважені, відзначаються дисбалансом між активністю, рішучістю, наполегливістю, з одного боку, й млявістю, пасивністю, вередливістю, з іншого; несформованістю духовно-моральних якостей (совісності, емпатії, поваги до людей). Такі особи не здатні керувати своїми почуттями, відповідати моральним вимогам й конструктивно адаптуватися в соціумі. Самоусвідомлення у них розвинуто на початковому рівні, поведінка непослідовна. Попри прагнення до щирого спілкування з іншими, їх стосунки нестабільні, що викликає стан психологічного неблагополуччя.

При гармонійності психологічного здоров'я *вище від середнього* рівня спостерігаються достатньо розвинутий емоційно-вольовий самоконтроль, стресостійкість, життєрадісність, оптимізм, здатність до соціально-психологічної адаптації. Незважаючи на тимчасові складнощі, пов'язані з втомленістю, ці особи зазвичай успішно справляються з життєвими проблемами, але фокус їх уваги, як правило, не виходить за межі власних інтересів. Тому духовний потенціал таких людей залишається певною мірою не актуалізованим.

Особи з *високим рівнем* психологічного здоров'я мають гарне самопочуття, розвинутий самоконтроль, гнучкість мислення. Вони активні сумлінні, відповідальні й здатні до самовладання у складних ситуаціях, побудови гармонійних стосунків, альтруїзму, безкорисливої допомоги потребуючим, співпраці з іншими, духовної усвідомленої життєтворчості.

Нами було висунуто та експериментально перевірено припущення, що психологічне здоров'я є умовою ефективності професійної діяльності педагога.

Психологічна готовність педагога – це єдність педагогічної мотивації та педагогічних здібностей. В умовах Нової української школи з'являються нові професійні функції вчителя – *вихователя, фасилітатора, супервайзера, тьютора, коуча, модератора* процесу групової динаміки (Гріневич, 2018).

Нами також було визначено структуру та критерії психологічної готовності. Компонентами структури психологічної готовності є:

– *Ціннісно-мотиваційний*: любов до дітей, до професії, педагогічна потреба.

– *Морально-комунікативний*: моральні ставлення до учнів, культура педагогічного спілкування, психологічна компетентність.

– *Когнітивний*: педагогічна компетентність, ерудиція, пам'ять, знання предмета, творча активність, ініціатива.

– *Емоційно-вольовий*: врівноваженість, самоконтроль, витримка, позитив, здатність до імпровізації, режисури навчальним процесом.

Відповідно до визначених критеріїв, ретельно описаних у наших попередніх публікаціях (Павлик, 2021), було розроблено авторський опитувальник «Психологічна готовність педагога». В основу опитувальника покладено психодіагностичні запитання, які дозволяють досліджувати рівень сформованості як окремих компонентів психологічної готовності педагога у відповідності до його професійних функцій, так і загальний показник психологічної готовності педагога НУШ до творчої професійної діяльності (низький, середній, високий).

Особи з *високим рівнем* психологічної готовності відрізняються вираженою мотивацією до педагогічної роботи, люблять дітей, добре володіють своєю професією і перетворюють процес навчання на процес гармонійного розвитку особистості учня. Також ці особи вміють творчо розв'язувати складні завдання, проявляти креативність, цілеспрямованість, винахідливість, почуття гумору. Вони емоційно врівноважені, вміють ефективно керувати групою, бути фасилітаторами й модераторами у групових обговореннях. У своїх ставленнях до учнів вони проявляють щирість, чесність, відповідальність, позитив, терпіння, що дозволяє їм здійснювати конструктивний психолого-педагогічний вплив на учнів.

Педагоги, що мають *середній рівень* психологічної готовності, хоча в цілому й справляються з педагогічною роботою, але не захоплюються нею (не відчувають особливого прагнення до навчання й виховання дітей). Вроджена інтуїція, емпатія, спостережливість, вольові якості, набуті педагогічні знання, уміння, навички та організаторські здібності дозволяють їм більш-менш вдало організувати педагогічний процес. Але їм не вистачає креативності, «творчого вогнику» в роботі, щирості й любові до учнів. Педагогічний процес їх не надихає, вони кваліфіковано передають дітям знання, але не насичують міжособистісні стосунки з ними емоційним позитивом, відчуттям спільної подорожі у світ знань та нових відкриттів.

Особи з *низьким рівнем* психологічної готовності відкрито тяготяться педагогічною діяльністю. У них відсутня мотивація до спілкування з учнями. Вони не вміють виховувати дітей, піклуватися

про них. Вольові якості не розвинені. Такі особи не здатні до самовладання, нерідко дратуються, кричать на дітей, не можуть налагодити дисципліну і конструктивний діалог в учнівському колективі. Як правило, такі вчителі не мають авторитету серед учнів. В результаті вони дуже втомлюються фізично і психічно від педагогічної роботи, емоційно вигорають й набувають невротичних рис.

Апробація авторських методик «Психологічне здоров'я» та «Психологічна готовність педагога» проводилася на вибірці з 27 осіб (студентів педагогічного університету).

Нами висунуто гіпотетичне припущення: *психологічне здоров'я педагога є підґрунтям його психологічної готовності до професійної діяльності*.

З метою перевірки гіпотетичного припущення у січні 2020 року (під час пандемії COVID-19) було проведено емпіричне дослідження, у якому брали участь 117 респондентів віком 18-63 роки. Серед них: 68 студентів 4 курсу Кременчуцького педагогічного коледжу імені А.С. Макаренка за спеціальністю «Початкова освіта» денної форми навчання, 25 студентів заочної форми навчання Брянського педагогічного університету імені І. Г. Петровського та 24 педагоги міст Києва та Кременчука.

Результати. За результатами дослідження виявилось, що високий рівень психологічної готовності до творчої професійної діяльності виявили 43,2 % майбутніх педагогів очної форми, 68 % майбутніх педагогів заочної форми (з педагогічним стажем 1-3 роки). У педагогів з тривалим стажем цей відсоток значно вищий (70 %) (Рис. 1).

Кількість осіб, що мають середній рівень психологічної готовності, з набуттям педагогічного стажу знижується: у випускників денної форми вона дорівнює 45 %, у студентів-заочників – 28 %, а серед досвідчених педагогів лише 30 %.

Відсоток осіб з низьким рівнем психологічної готовності до педагогічної діяльності також значно знижується від студентів-очників (11,8 %) до студентів-заочників (4 %) і зовсім зникає у досвідчених вчителів (0 %). Це можна пояснити тим, що педагоги з низьким рівнем психологічної готовності або прикладають зусиль, щоб адаптуватися до професійної діяльності, або взагалі не затримуються у педагогічній професії.

Отже, набуття педагогічного стажу значно підвищує психологічну готовність до педагогічної діяльності. Педагог ніби відчуває свою спорідненість з навчально-виховним середовищем, чітко усвідомлює свою позицію й майже доводить до автоматизму виконання спектру педагогічних функцій.

Також було підраховано середньостатистичні показники рівня розвитку окремих компонентів психологічної готовності у зазначених групах (Рис. 2).

З діаграми видно, що у студентів-заочників порівняно з випускниками очної форми навчання

дещо зростають середньостатистичні показники усіх компонентів психологічної готовності до творчої педагогічної діяльності. Особливо це простежується на значно вищому рівні середньостатистичного показника емоційно-вольового компоненту. Це ще раз підтверджує, що педагогічна практика активізує особистісні ресурси молодого педагога, зокрема, його вольові якості, які допомагають справляти педагогічний вплив на учнів. Проте, аналізуючи середньостатистичні показники компонентів психологічної готовності досвідчених вчителів, неважко помітити чітку ієрархізацію зазначених компонентів. На перше місце виходить ціннісно-мотиваційний компо-

нент, друге місце належить морально-комунікативному компоненту. Креативно-когнітивний та емоційно-вольовий компоненти посідають нижчі сходинки у складі психологічної готовності до педагогічної праці. Це може свідчити про духовно-гуманістичний зміст педагогічної професії, про те, що саме вищі професійні цінності й здатність педагога до моральних стосунків з учнями визначають його педагогічну майстерність, яка сприяє передусім, здійсненні педагогічно-виховного впливу. А спеціальні знання, креативні здібності та вольові якості відіграють допоміжну, інструментальну функцію у процесі педагогічної творчості.

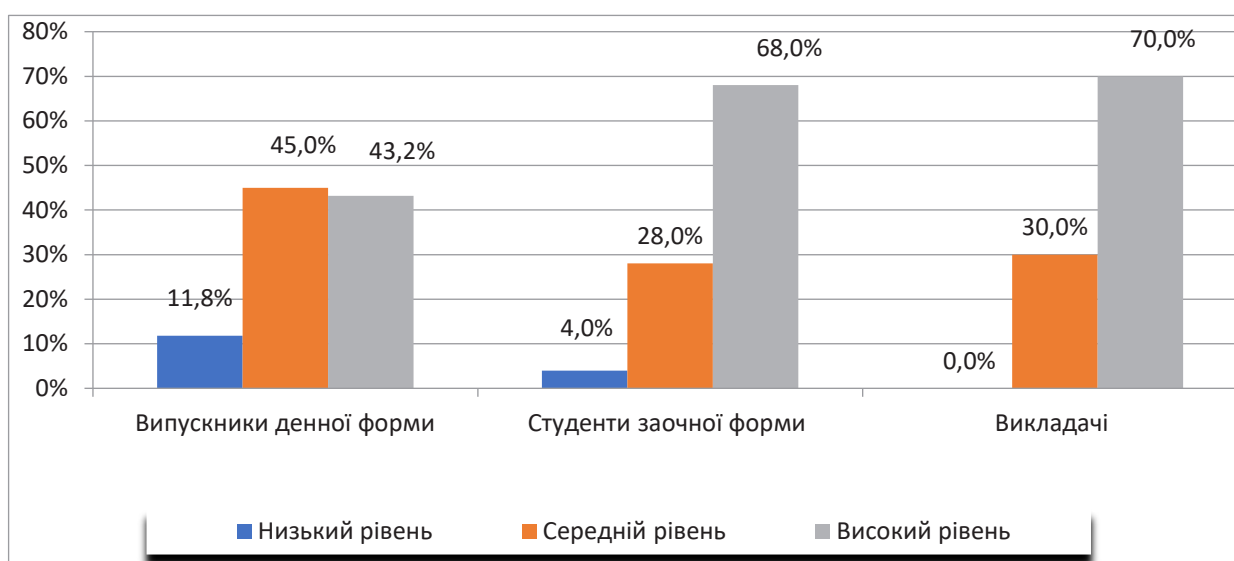


Рис. 1. Відсотковий розподіл осіб з низьким, середнім та високим рівнем психологічної готовності до педагогічної діяльності

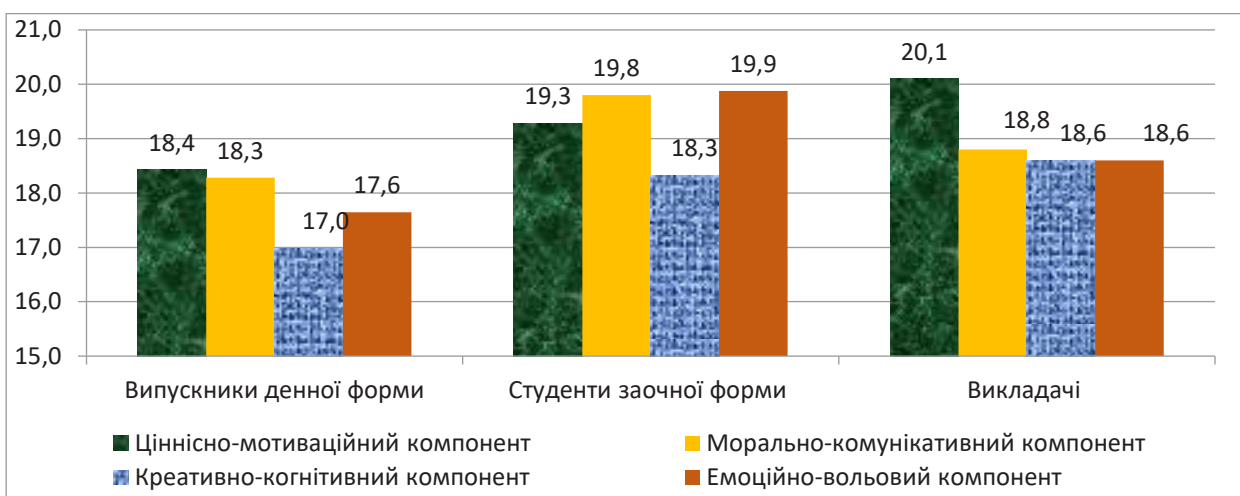


Рис. 2. Розподіл середньостатистичних показників рівня розвитку компонентів психологічної готовності

З розподілом показників психологічного здоров'я педагогів ситуація дещо інша: високий рівень психологічного здоров'я виявили 42,7 % від усіх досліджуваних; 16,3 % мають рівень психологічного здоров'я вище за середній; 23,9 % опитаних продемонстрували рівень психологічного здоров'я нижче за середній. А у 17,1 % (це дуже високий відсоток!) респондентів виявився низький рівень психологічного здоров'я (Рис. 3). Як бачимо з діаграми, переважна більшість інтелектуально спрямованих осіб (студентів та педагогів) мають високий (42,7%) та вище за середній (16,3 %) рівень психологічного здоров'я. Майже чверть опитаних (23,9 %) знаходяться у граничному стані між психологічним здоров'ям і хворобою. Й особливо звертаємо увагу на досить високий відсоток (17,1 %) осіб, які мають низький рівень пси-

хологічного здоров'я, тобто гостро відчувають проблеми, пов'язані з психосоматикою, психологічною адаптацією, спілкуванням тощо.

Відсотковий розподіл представників студентства та працюючих педагогів представлено на Рис. 4. Як бачимо з діаграми, високий рівень психологічного здоров'я демонструють 41,2 % майбутніх педагогів очної форми (з педагогічним стажем у межах педагогічної практики), 40 % майбутніх педагогів заочної форми навчання (з педагогічним стажем 1-3 роки).

У педагогів з тривалим стажем цей відсоток значно вищий (50 %). Кількість осіб, що мають рівень психологічного здоров'я вище за середній, з набуттям педагогічного стажу знижується: у випускників денної форми навчання він дорівнює 19,1 %,

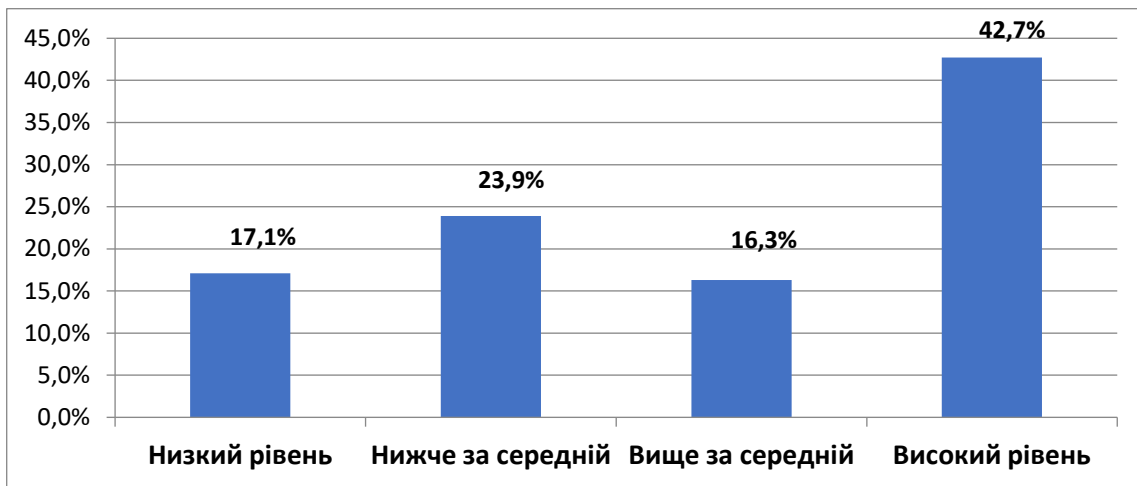


Рис. 3. Відсотковий розподіл осіб з низьким, нижче за середній, вище за середній та високим рівнем психологічного здоров'я

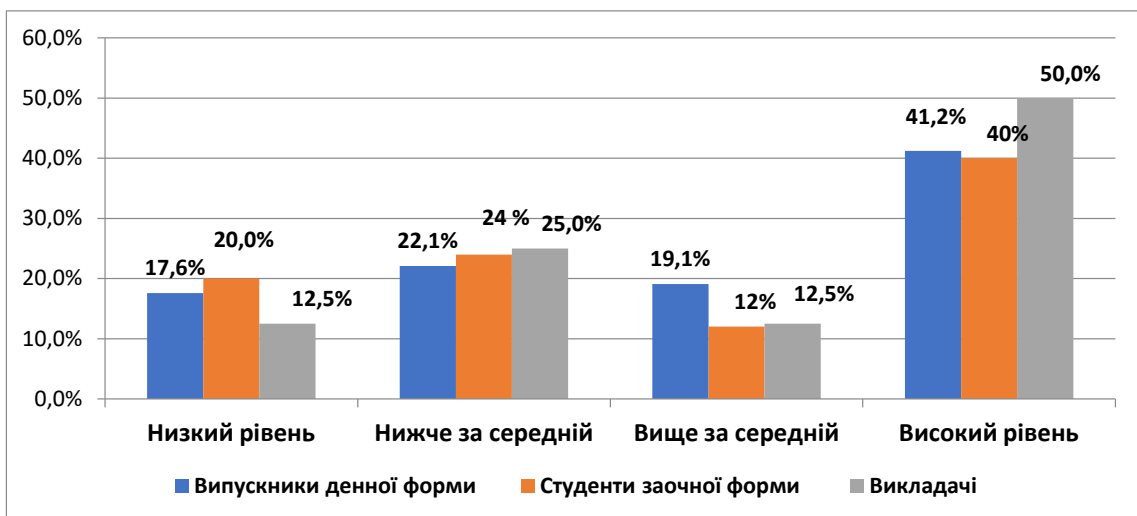


Рис. 4. Відсотковий розподіл студентів та педагогів з низьким, нижче за середній, вище за середній та високим рівнем психологічного здоров'я

у студентів-заочників і досвідчених педагогів – 12–12,5 %. Рівень психологічного здоров'я нижче за середній коливається у межах 22–25 %. Тобто, майже чверть опитаних знаходяться у граничному стані між психологічним здоров'ям і хворобою і мають психологічне здоров'я нижче за середній рівень. Відсоток осіб з низьким рівнем психологічного здоров'я також знижується від студентів (17,6% – 20%) до досвідчених вчителів (12 %). Це можна пояснити тим, що педагоги з низьким рівнем психологічного здоров'я або прикладають зусиль й адаптуються до професійної діяльності, або взагалі не затримуються у педагогічній професії.

Отже, набуття педагогічного стажу сприяє розвитку саморегуляції та адаптаційних механізмів, які є основою гармонізації психологічного здоров'я людини. Проте, особливо звертаємо увагу на досить високий відсоток педагогів, які мають низький рівень психологічного здоров'я й гостро відчують проблеми, пов'язані з психосоматикою, депресією, спілкуванням тощо. Це педагоги, які напружують всю свою волю, щоб відповідати високому рівню навчального закладу. Але психологічного ресурсу вистачає не завжди. І ось тут з'являються психосоматичні симптоми. Сьогодні, під час пандемії коро-

новірусу, такі психічні перевантаження особливо небезпечні, оскільки викликають психічне виснаження людини. Тож, звертаємо увагу на дисбаланс, між високим рівнем функціонування навчального закладу й низьким рівнем психічного ресурсу окремих його працівників. І рекомендуємо тимчасово знизити вимоги до педагогів, які знаходяться на межі психічного виснаження.

Далі було підраховано середньостатистичні показники по кожному з компонентів психологічного здоров'я (Рис. 5). Найбільш розвиненим у студентів і педагогів є духовно-смысловий компонент. І це не дивно, адже ця категорія досліджуваних приділяє значну частину свого життя навчанню, духовному пошуку, саморозвитку. Психосоматичний і соціальний компоненти займають другу сходинку у рейтингу компонентів психологічного здоров'я.

Найменш розвиненим виявляється психічний компонент, який відповідає саме за емоційно-вольову саморегуляцію поведінки. Тож в організації навчально-виховного процесу у педагогічних закладах слід приділяти особливу увагу розвитку емоційно-вольової сфери майбутніх вчителів, навчаючи їх методам психологічного самоврядування й саморегуляції.

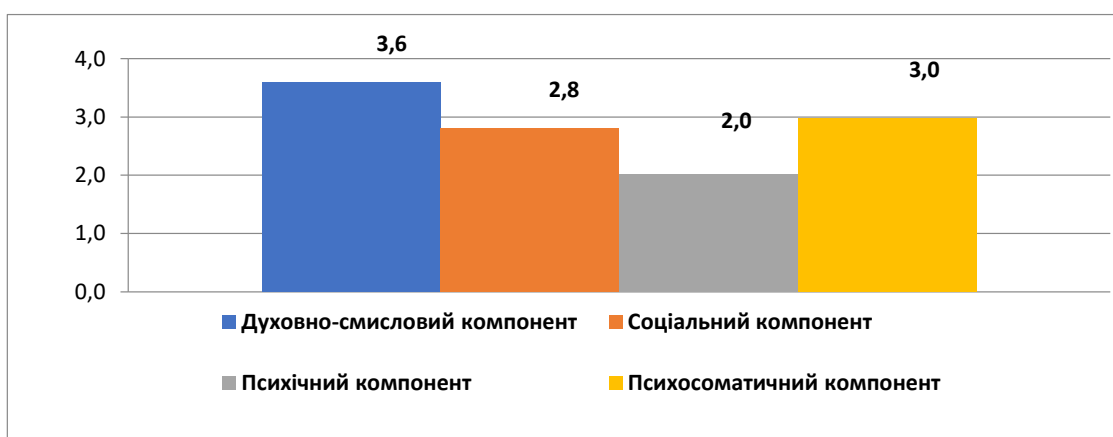


Рис. 5. Середньостатистичні показники по компонентах психологічного здоров'я

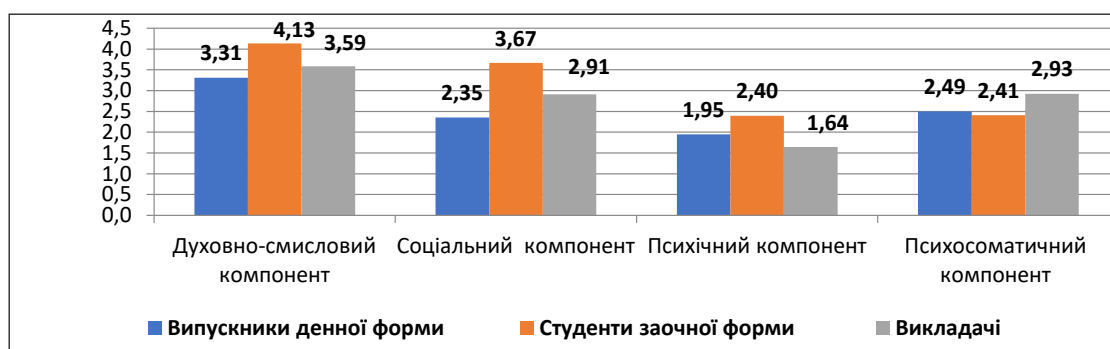


Рис. 6. Середньостатистичні показники по компонентах психологічного здоров'я у вибірках студентів (очної та заочної форм навчання) та педагогів

Середньостатистичні показники по компонентах психологічного здоров'я у вибірках студентів та педагогів представлено на Рис. 6.

Найбільш високі показники за духовно-смысловим та соціальним компонентами демонструють студенти заочної форми навчання, яким доводиться найбільш активізувати свій особистісний ресурс, проходячи одночасно курс навчання й працюючи в школі. У педагогів зі стажем порівняно зі студентами психічний компонент найменш розвинений, проте як компенсація виявляється найбільш розвинений психосоматичний компонент.

Далі наведено порівняльні діаграми середньостатистичних показників по кожному з компонентів психологічного здоров'я у вибірках студентів та педагогів (див. Рис. 7-8). Щодо духовно-смысового

компоненту можемо спостерігати високий рівень конструктивних якостей при низькому рівні деструктивних (Рис. 7).

Вчителі зі стажем мають нижчий рівень творчої самореалізації порівняно зі студентами. А у студентів очної форми спостерігається нижчий рівень духовної осмысленості життя порівняно з працюючими педагогами й студентами заочниками. Це може свідчити про те, що поєднання навчальної та практичної педагогічної діяльності сприяє розвитку осмысленості життя.

Аналіз середньостатистичних показників соціального компоненту у вибірках студентів та педагогів показав, що педагоги випереджають студентів за усіма конструктивними соціальними якостями (соціально-психологічною адаптованістю,

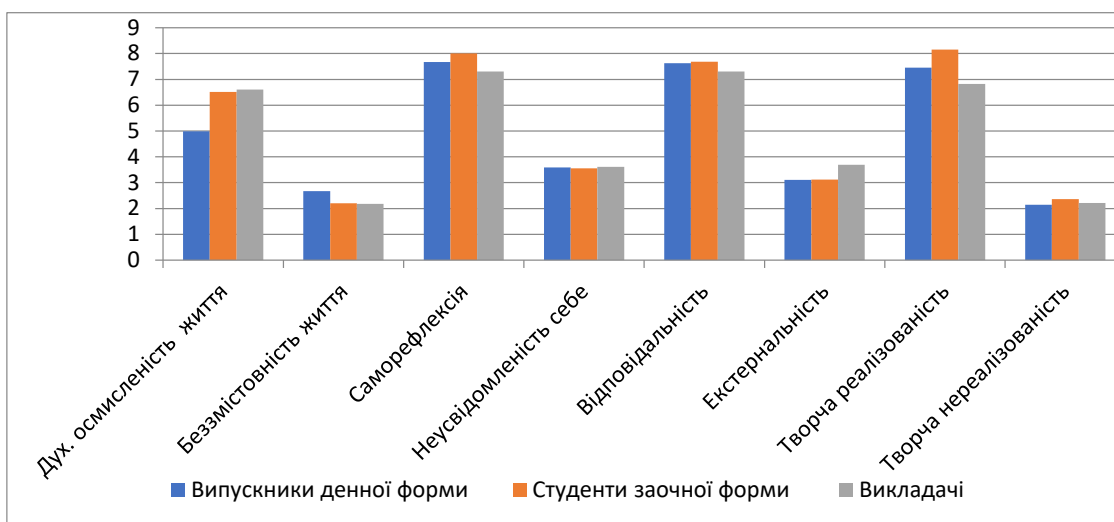


Рис. 7. Середньостатистичні показники духовно-смысового компоненту у вибірках студентів (очної та заочної форм навчання) та педагогів

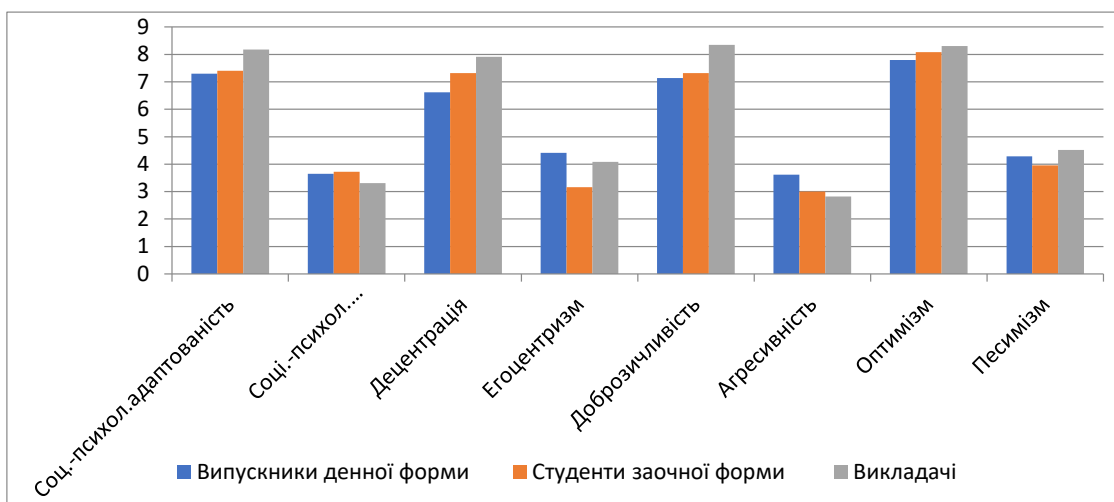


Рис. 8. Середньостатистичні показники соціального компоненту у вибірках студентів (очної та заочної форм навчання) та педагогів

доброзичливістю, здатністю до децентрації, оптимізму), що також свідчить про соціально-розвивальний ефект педагогічно-професійної діяльності.

Розподіл середньостатистичних показників конструктивних і деструктивних критеріїв психічного компоненту в усіх вибірках досить дифузний й знаходиться переважно у межах середнього рівня (Рис. 9). Саме недостатня диференційованість конструктивних і деструктивних якостей (ригідності й гнучкості мислення, невротичності й стресостійкості) є причиною несформованості психологічної саморегуляції особистості. Саме на це слід спрямувати зусилля при розробці програм гармонізації психологічного здоров'я особистості педагога.

Розподіл середньостатистичних показників конструктивних і деструктивних критеріїв психосоматичного компоненту вказує на схожу але менш виражену тенденцію. Здорові й шкідливі звички знаходяться на одному (середньому) рівні (Рис. 10). У педагогів на відміну від студентів, незважаючи

на більш виражене погане самопочуття, спостерігається дещо вищий рівень позитивних якостей (енергійності, активності, гарного настрою, здорові звички переважають над шкідливими), що свідчить про більш розвинуту психологічну саморегуляцію. Проте в цілому при гармонізації психосоматичного компоненту акцент слід ставити на формуванні цінності здорових звичок та саногенних паттернів поведінки.

Таким чином, апробація методики «Психологічне здоров'я особистості» показало цікаві результати, які дозволяють визначати як ресурсні, так і найбільш проблемні сторони особистісного розвитку й розробляти психокорекційні програми гармонізації психологічного здоров'я. Презентована інноваційна методика дозволяє визначати рівень гармонійності психологічного здоров'я (низький, нижче за середній, вище за середній, високий). Проведене дослідження показало, що, незважаючи на переважну більшість осіб з високим рівнем психоло-

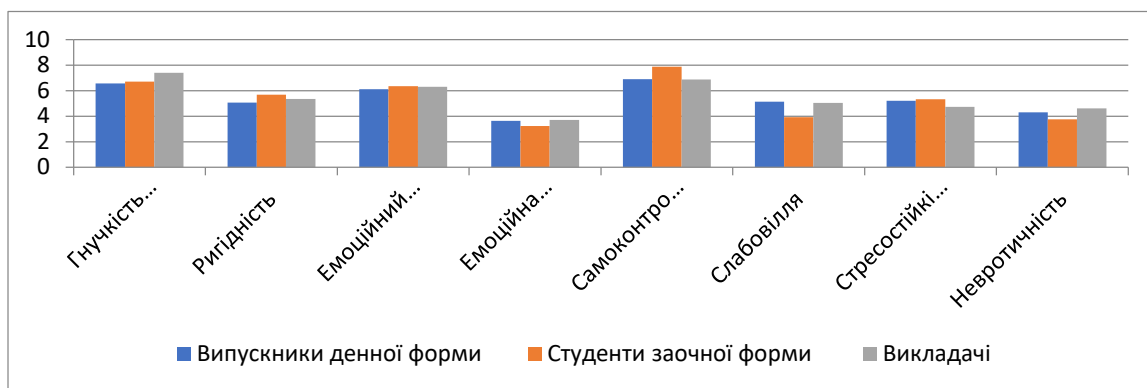


Рис. 9. Середньостатистичні показники психічного компоненту у вибірках студентів (очної та заочної форм навчання) та педагогів

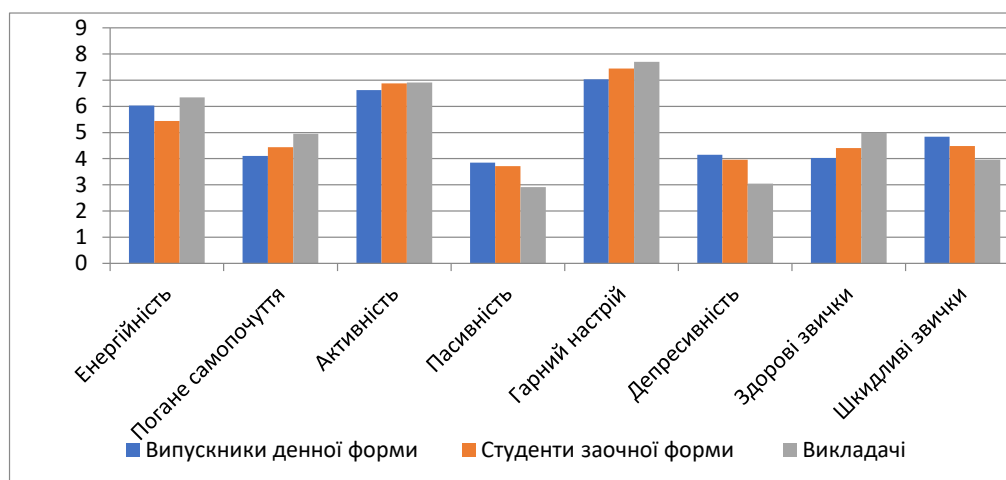


Рис. 10. Середньостатистичні показники психосоматичного компоненту у вибірках студентів (очної та заочної форм навчання) та педагогів

гічного здоров'я, існує великий відсоток вчителів (17,1%), які мають значний дефіцит психологічного здоров'я, що є передумовою виникнення життєвих проблем, пов'язаних з поганим самопочуттям, емоційним дискомфортом, дезадаптацією, слабкостям, невротичним розвитком тощо.

Для встановлення закономірностей впливу особистісних чинників на розвиток психологічної готовності до творчої педагогічної діяльності нами було проведено кореляційний аналіз. Виявлялися кореляційні зв'язки між показниками психологічної готовності та психологічних станів особистості, що дозволило встановити психологічні особливості детермінації впливу особистісних якостей вчителя на його психологічну готовність до педагогічної творчості. Найбільш виражені позитивні кореляції показника *психологічної готовності* педагога спостерігаються з показником психологічного здоров'я ($r=0,48$) й усіма його конструктивними критеріями: гнучкістю мислення ($r=0,54$), активністю ($r=0,53$), енергійністю ($r=0,48$), стресостійкістю ($r=0,43$), оптимізмом ($r=0,43$), творчою реалізованістю ($r=0,42$), самоконтролем ($r=0,41$), гарним настроєм ($r=0,41$), стресостійкістю ($r=0,40$). Помірні позитивні кореляції психологічної готовності існують з соціально-психологічною адаптованістю педагога ($r=0,35$), духовною осмисленістю життя ($r=0,34$), емоційним контролем ($r=0,35$), саморефлексією ($r=0,30$), доброзичливістю ($r=0,29$), децентрацією (подоланням егоїзму) ($r=0,28$), наявністю здорових звичок (здорового способу життя, помірності у задоволенні фізичних потреб) ($r=0,30$). Негативні кореляції психологічної готовності педагога спостерігаються з пасивністю ($r=-0,45$), творчою нереалізованістю ($r=-0,43$), соціально-психологічною дезадаптованістю ($r=-0,39$), млявістю ($r=-0,36$), слабкостям ($r=-0,36$), шкідливими звичками ($r=-0,36$), песимізмом ($r=-0,33$), невротичністю ($r=-0,28$).

Отже, на психологічну готовність педагога до творчої професійної діяльності значно впливає стан його психологічного здоров'я (здоровий спосіб життя, позитивні психосоматичні та емоційні стани, розвиток волі, гнучкість мислення, творча самоактуалізація, духовна осмисленість життя, соціальна адаптація). Сам показник психологічного здоров'я позитивно корелює з усіма компонентами психологічної готовності: емоційно-вольовим ($r=0,48$), ціннісно-мотиваційним ($r=0,40$), морально-комунікативним ($r=0,37$), креативно-когнітивним ($r=0,34$), та педагогічними функціями педагога Нової української школи: модератор ($r=0,44$), тьютор ($r=0,41$), коуч ($r=0,38$), вихователь ($r=0,33$). Тож психологічне здоров'я педагога є підґрунтям його психологічної готовності до професійної діяльності.

Кореляції між показниками критеріїв психологічного здоров'я мають цікаві закономірності.

Так, духовна осмисленість життя тісно пов'язана з саморефлексією ($r=0,52$), здоровими звичками ($r=0,47$), гнучкістю мислення ($r=0,38$), самоконтролем ($r=0,38$), гарним настроєм ($r=0,32$). Неусвідомленість життя має виражені кореляції з емоційною лабільністю ($r=0,50$), песимізмом ($r=0,49$), творчою нереалізованістю ($r=0,49$), агресивністю ($r=0,46$), екстернальністю ($r=0,45$), пасивністю ($r=0,47$), слабкостям ($r=0,46$), шкідливими звичками ($r=0,39$), що свідчить про провідну функцію духовно-смиислового компоненту в процесі гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Особливу роль в структурі психологічної готовності і психологічного здоров'я відіграє *гнучкість мислення* педагога, яка позитивно корелює з енергійністю ($r=0,55$), активністю ($r=0,54$), соціально-психологічною адаптацією ($r=0,45$), гарним настроєм ($r=0,52$), оптимізмом ($r=0,52$), стресостійкістю ($r=0,47$), емоційним контролем ($r=0,44$) й усіма компонентами психологічної готовності (коефіцієнти кореляції знаходяться у межах 0,43-0,54). Аналогічна тенденція простежується у показників творчої самореалізації, соціально-психологічної адаптації, а також емоційно-вольових якостей педагога (самоконтроля емоцій, поведінки, стресостійкості). Важливу роль у психологічній готовності педагога відіграє його емоційний стан: гарний настрій ($r=0,41$), оптимізм ($r=0,43$), які позитивно корелюють з енергійністю ($r=0,54$), активністю ($r=0,52$), гнучкістю мислення ($r=0,52$), контролем емоцій ($r=0,48$), доброзичливістю ($r=0,40$) й позитивно позначаються на стані його психологічної готовності до праці. Тож саме на формування зазначених якостей слід спрямовувати психологічний вплив при гармонізації психологічного здоров'я педагога.

Особливу увагу слід звернути на патогенні симптомокомплекси, на які вказують значущі кореляції між показниками агресивності з егоцентризмом ($r=0,60$), емоційною лабільністю ($r=0,53$), шкідливими звичками ($r=0,45$), слабкостям ($r=0,42$), песимізмом ($r=0,37$) й ригідністю ($r=0,35$) при відсутності кореляцій з психологічною готовністю до педагогічної діяльності. Проте значущі негативні кореляції з усіма компонентами психологічної готовності педагога має показник «Шкідливі звички» (коефіцієнти кореляції приблизно дорівнюють $-0,35$). Емоційна лабільність має значущі позитивні кореляції з депресивністю ($r=0,73$), невротичністю ($r=0,68$), песимізмом ($r=0,65$), млявістю ($r=0,61$), пасивністю ($r=0,50$), неусвідомленістю життя ($r=0,50$), ригідністю ($r=0,55$), агресивністю ($r=0,53$), соціально-психологічною дезадаптацією ($r=0,46$), слабкостям ($r=0,44$), що також негативно позначається на психологічній готовності до педагогічної праці ($r=-0,25$).

На основі даних кореляційного аналізу було сформульовано *психологічну закономірність*: чим

вище рівень гармонійності психологічного здоров'я педагога, тим більш вираженою в нього є психологічна готовність до педагогічної творчості; чим вище рівень психологічного неблагополуччя людини, тим вона менш здатна до професійно-педагогічної діяльності. Тож гармонізація психологічного здоров'я педагога є підґрунтям розвитку його психологічної готовності до професійної діяльності.

На основі факторного аналізу було визначено фактори гармонізації й дисгармонізації психологічного здоров'я. Найбільш значущим фактором гармонізації виявився фактор «Духовно-сислової саморегуляції», до якого увійшли усі критерії психологічного здоров'я. Це свідчить про те, що духовно-сислова психологічна саморегуляція особистості є психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я й здатності до педагогічної творчості.

Другий фактор гармонізації – «Творча активність» – притаманний переважно особам, які є досить психологічно зрілими (рефлексивні, відповідальні, креативні, доброзичливі, енергійні, активні, стресостійкі). Третій фактор гармонізації «Здоровий спосіб життя» базується саме на здорових звичках.

До факторів дисгармонізації належать: наступні.

Фактор «Експресивна неврівноваженість» описує стан педагога, який незважаючи на ознаки психологічної незрілості (неусвідомленість себе, невротичність, песимізм), все ж більш-менш вдало здійснює педагогічну діяльність. Можемо припустити, що компенсаторним механізмом тут виступає соціальна спрямованість та емоційна експресивність особистості, що допомагають у педагогічній діяльності. Проте, за нашим переконанням, такий тип педагога, хоча й може бути цікавим оповідачем, але не здатний здійснювати гармонійний педагогічний вплив, оскільки демонструє дисгармонійну поведінку.

Наступний фактор «Духовна зрілість при емоційному вигоранні» притаманний педагогам більш старшим за віком, які мають значний педагогічний стаж, набули духовного досвіду, доброзичливі, неагресивні, мають здорові звички, але при цьому мляві, невротичні, нездатні до стресостійкості та емоційного самоконтролю. Це свідчить про наявність психологічного вигорання й негативно відбивається на здатності керувати дитячим колективом.

Фактор «Інфантильна соціальна адаптація» як ні парадоксально, притаманний також педагогам більш старшим за віком, які, незважаючи на значний педагогічний стаж, набули лише соціальної адаптованості й доброзичливості, але не набули психологічної зрілості, про що свідчать беззмістовність їх життя, відсутність саморефлексії, неусвідомленість своїх дій. Це типаж вчителів, які у

складній життєвій ситуації не здатні надавати молоді психологічну підтримку та мудрі поради.

Фактор «Легковажна товариськість» притаманний педагогам молодшим за віком, які намагаються у своїх стосунках з учнями демонструвати жарти, доброзичливість, легкість. Але це не допомагає їм бути успішними педагогами. Їм не вистачає духовного досвіду, осмисленості життя, саморефлексії та педагогічної вимогливості. Останній фактор «Ригідний самоконтроль» поєднує самоконтроль, стресостійкість, здорові звички з безвідповідальною, впертістю. Така педагогічна діяльність не підкріплюється прикладом живої творчості у власному житті й не надихає учнів до саморозвитку.

Отже, визначені фактори ми можемо поділити на ті, що сприяють педагогічній творчості й ті, що перешкоджають їй. Як бачимо, нажаль, негативних факторів більше ніж позитивних.

Обговорення результатів дослідження. Окремі аспекти результатів нашого дослідження мають своє підтвердження мають своє підтвердження у наукових розвідках зарубіжних дослідників. Так, група турецьких психологів зосереджує свою увагу на психологічних чинниках, що сприяють збереженню здоров'я під час пандемії COVID-19. Досліджуючи стан психологічного здоров'я під час коронавірусної пандемії, Г. Арслан відмічає, що одним з чинників збереження психологічного здоров'я виявляється психологічна гнучкість, що сприяє розвитку оптимістичного ставлення людини до життя (Arslan, et al, 2021). Це збігається з нашим висновком стосовно гнучкості мислення, яка відіграє особливу роль в процесі гармонізації психологічного здоров'я.

Інші дослідники визначають такі чинники покращення психологічного здоров'я як фізична активність (Weyerer & Kupfer, 1994), цікава праця (Blustein, 2008, p. 228), змістовне життя, емоційний баланс, афективна врівноваженість, волюва стійкість (Yildirim et al, 2021) самоактуалізація особистості (Maslow, 1950) тощо, які допомагають відновлювати психологічне здоров'я й протистояти негативним впливам коронавірусу. Це також підтверджує нашу інноваційну модель структури психологічного здоров'я особистості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. 1. Сучасні педагоги НУШ під час пандемії COVID-19 мають достатньо високий рівень психологічної готовності до професійної діяльності при недостатньому рівні психологічного здоров'я. Дослідження показало, що, існує великий відсоток осіб (17%), які мають значний дефіцит психологічного здоров'я, що є передумовою виникнення проблем, пов'язаних з поганим самопочуттям, емоційним дискомфортом, невротичним розвитком. На основі статистичних методів було встановлено психологічні особливості впливу психологічного

здоров'я вчителя на його психологічну готовність до педагогічної творчості.

2. Психологічне здоров'я педагога є основою його психологічної готовності до творчої професійної діяльності. Чим вище рівень психологічного здоров'я педагога (здоровий спосіб життя, позитивні емоційні стани, сила волі, творча реалізація, соціальна адаптація), тим більш виражена в нього психологічна готовність до педагогічної творчості; чим вище рівень психологічного неблагополуччя, тим менш педагог здатний до професійно-педагогічної діяльності.

3. Особливу роль в структурі психологічного здоров'я педагога відіграє *гнучкість мислення*, яка позитивно корелює з енергійністю, активністю,

соціальною адаптацією, оптимізмом, стресостійкістю, емоційним контролем. Важливу роль у психологічної готовності також має *емоційний стан* педагога: гарний настрій, оптимізм.

4. Нездатність особистості до професійно-педагогічної діяльності зумовлена, передусім егоцентризмом, агресивністю, слабовіллям, емоційною нестійкістю, песимізмом шкідливими звичками (непомірністю у їжі, сні, пристрастю до солодощів, куріння тощо).

5. Ігнорування здоров'язбережувальних заходів зумовлює стан психологічного вигорання педагога.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у розробці та впровадженні методів гармонізації психологічного здоров'я вчителів.

Список використаних джерел:

1. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф.* / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 33-39.
2. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии. *Вопросы психологии*. 1997. № 5. С. 3-19.
3. Виноградова Г. А. Климат в педагогическом коллективе и субъективное благополучие личности педагога. Тольятти : ТГУ, 2010. 99 с.
4. Гриневич Л. Нові професійні ролі і завдання сучасного вчителя в контексті концепції Нової української школи. Всеосвіта: сайт. 2018. URL: <https://vseosvita.ua/library/novi-profesijni-rol-i-zavdannja-sucasnogo-vcitela-v-konteksti-konceptii-novoi-ukrainskoi-skoli-87162.html>
5. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. *Вестник практической психологии образования*. 2009. № 3. С. 17-19.
6. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. 464 с.
7. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / ред. Л. М. Проколенко; уклад. В. В. Андрієвська, Г. О. Балл, О. Т. Губко, О. В. Проскура. К.: Рад. шк., 1989. 608 с.
8. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф.* / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269-271.
9. Павлик Н. Психологічна готовність особистості сучасного вчителя до творчої професійної діяльності в умовах нової української школи. *Психологія і особистість*. 2021. № 2 (20). С. 200-227.
10. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21).
11. Педагогічна творчість і майстерність: хрестоматія : Навч. посіб. Київ, 2000. 167 с.
12. Психологическое здоровье / психологос. 2021. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove>
13. Психологическое здоровье, его структура, критерии нарушений 2020. URL: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/>
14. Структура и критерии психологического здоровья. 2021. URL: https://studme.org/137466/psihologiya/struktura_kriterii_psihologicheskogo_zdorovya
15. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. *Вопросы психологии*. 1994. № 6. С. 57-64.
16. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека. *Вестник, Серия : Педагогика. Психология*. 2009. Вып. 4 (15). С. 87-101.
17. I. Almater, M. F. Tobaigy, A. S. Younis, M. K. Alaqeel, M. A. Abouammoh (2020). Effect of 2019 coronavirus pandemic on ophthalmologists practicing in Saudi Arabia: a psychological health assessment. *Middle East African journal of ophthalmology*, Vol. 27(2), p. 79.
18. G. Arslan, M. Yildirim, A. Tanhan, M. Buluş, K. A. Allen (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, Vol. 19 (6), pp. 2423-2439.
19. D. L. Blustein, (2008). The role of work in psychological health and well-being: a conceptual, historical, and public policy perspective. *American psychologist*, Vol. 63 (4), p.228.
20. S. Khan, R. Siddique, H. Li, A. Ali, M. A. Shereen, N. Bashir, M. Xue, (2020). Impact of coronavirus outbreak on psychological health. *Journal of global health*, Vol. 10 (1).
21. H. Maslow (1950). Self-actualizing people: a study of psychological health. *Personality* [in English]
22. Mamelì, R. Biolcati, S. Passini, & G. Mancini (2018). School context and subjective distress: The influence of teacher justice and school-specific well-being on adolescents' psychological health. *School Psychology International*, Vol. 39 (5), pp. 526-542.

20. J. W. Redinger, P. B. Cornia, T. J. Albert (2020). Teaching during a pandemic. *Journal of Graduate Medical Education*, 12 (4), pp.403-405.
21. C. Sánchez-Ballester (2021). Mental Health and Educational Trajectories in Students during the Coronavirus Pandemic. *European Journal of Environment and Public Health*, Vol. 5 (2), p. 87.
22. M. Sisask, P. Värnik, A. Värnik, A. Apter, J. Balazs, M. Balint, ... & D. Wasserman, (2014). Teacher satisfaction with school and psychological well-being affects their readiness to help children with mental health problems. *Health education journal*, Vol. 73 (4), pp. 382-393.
23. S. Weyerer, B. Kupfer (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, Vol. 17 (2), 108-116.
24. M. Yıldırım, G. Arslan, P. T. P. Wong (2021). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic // *Current Psychology*. pp. 1-12.

References:

1. S. Bilozers'ka (2017), Psyhichne zdorov'ya pedagoga yak umova efektyvnoyi profesijnoyi diyal'nosti [Teacher's mental health as a condition for effective professional activity] in *Psyhichne zdorov'ya osobystosti u kryzovomu suspil'stvi* : Tezy Vseukr. nauk.-prakt. konf. (pp. 33-39). L'viv: L'vivs'kyj derzhavnyj universytet vnutrishnix sprav. [in Ukrainian].
2. B. S. Bratus' (1997), K probleme cheloveka v psihologii [To the problem of man in psychology], *Voprosy psihologii*. 5. (pp. 3-19) [in Russian].
3. G. A. Vinogradova (2010), Klimat v pedagogicheskom kollektive i sub'ektivnoe blagopoluchie lichnosti pedagoga [The climate in the teaching staff and the subjective well-being of the personality of the teacher]. Tol'yatti: TGU [in Russian].
4. L. Hrynevych (2018). Novi profesiini roli i zavdannia suchasnoho vchytelia v konteksti kontseptsii Novoi ukrainskoi shkoly [The new professional roles and tasks of a modern teacher in the context of the concept of the New Ukrainian school]. Vseosvita: sait. Retrieved from <https://vseosvita.ua/library/novi-profesijni-rol-i-zavdannia-suchasnoho-vchytela-v-konteksti-koncepcii-novoi-ukrainskoi-skoli-87162.html> [in Ukrainian].
1. V. Dubrovina (2009), Psihicheskoe i psihologicheskoe zdorov'e v kontekste psihologicheskoy kul'tury lichnosti [Mental and psychological health in the context of the psychological culture of the personality]. *Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya*. 3 (pp. 17-19) [in Russian].
5. V. Dubrovina (2014), Prakticheskaya psihologiya v labirintah sovremennogo obrazovaniya [A Practical Psychology in the Labyrinths of Modern Education]. M.: NOU VPO «MPSU». [in Russian].
6. T. My'tnyk (2017), Osoblyvosti psyhichnogo zdorov'ya osobystosti: kryteri y ta pokaznyky [The peculiarities of a person's mental health: criteria and indicators], in *Psyhichne zdorov'ya osobystosti u kryzovomu suspil'stvi* : Tezy Vseukr. nauk.-prakt. konf. (pp. 269-271). L'viv: L'vivs'kyj derzhavnyj universytet vnutrishnix sprav. [in Ukrainian].
7. N. Pavlyk (2021) Psykholohichna hotovnist osobystosti suchasnoho vchytelia do tvorchoi profesiinoi diialnosti v umovakh novoi ukrainskoi shkoly [The psychological readiness of the personality of the modern teacher to creative professional activity in the conditions of the New ukrainian school]. *Psykhohiia i osobystist'*. 2 (20) (pp. 200-227). [in Ukrainian].
8. N. Pavlyk (2022) Struktura y kryterii psykholohichnoho zdorovia osobystosti [The structure and criteria of psychological health of personality]. *Psykhohiia i osobystist'*. 1 (21). [in Ukrainian].
9. Pedahohichna tvorchisti maisternist: khrestomatiia: Navch . Posib [Pedagogical creativity and skill: a textbook]. (2000). Kyiv [in Ukrainian].
10. Psihologicheskoe zdorov'e [Psychological health] *Psihologos* Retrieved from: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove> [in Russian].
11. Psihologicheskoe zdorov'e, ego struktura, kriterii narushenij [Psychological health, its structure, criteria for violations] Retrieved from: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/> [in Russian].
12. Struktura i kriterii psihologicheskogo zdorov'ya [The structure and criteria of psychological health] Retrieved from: https://studme.org/137466/psihologiya/struktura_kriterii_psihologicheskogo_zdorovya [in Russian].
13. T. V. Formanyuk (1994), Sindrom «emocional'nogo sgoraniya» kak pokazatel' professional'noj dezadaptacii uchitelya [Syndrome of «emotional combustion» as an indicator of teacher's professional maladaptation], *Voprosy psihologii*. 6. (pp. 57-64) [in Russian].
1. V. Shuvalov (2009), Psihologicheskoe zdorov'e cheloveka [Psychological health of a human] *Vestnik, Seriya : Pedagogika. Psihologiya*. Vol. 4 (15). (pp. 87-101) [in Russian].
- A. I. Almater, M. F. Tobaigy, A. S. Younis, M. K. Alaqeel, M. A. Abouammoh (2020). Effect of 2019 coronavirus pandemic on ophthalmologists practicing in Saudi Arabia: a psychological health assessment. *Middle East African journal of ophthalmology*, Vol. 27(2), p. 79 [in English]
14. G. Arslan, M. Yıldırım, A. Tanhan, M. Buluş, K. A. Allen (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, Vol. 19 (6), pp. 2423-2439 [in English].
15. D. L. Blustein, (2008). The role of work in psychological health and well-being: a conceptual, historical, and public policy perspective. *American psychologist*, Vol. 63 (4), p.228 [in English].
16. S. Khan, R. Siddique, H. Li, A. Ali, M. A. Shereen, N. Bashir, M. Xue, (2020). Impact of coronavirus outbreak on psychological health. *Journal of global health*, Vol. 10 (1) [in English].
- A. H. Maslow (1950). Self-actualizing people: a study of psychological health. *Personality* [in English]
17. C. Mamelì, R. Biolcati, S. Passini, & G. Mancini (2018). School context and subjective distress: The influence of teacher justice and school-specific well-being on adolescents' psychological health. *School Psychology International*, Vol. 39 (5), pp. 526-542 [in English].

18. J. W. Redinger, P. B. Cornia, T. J. Albert (2020). Teaching during a pandemic. *Journal of Graduate Medical Education*, 12 (4), pp.403-405 [in English].
19. Sánchez-Ballester (2021). Mental Health and Educational Trajectories in Students during the Coronavirus Pandemic. *European Journal of Environment and Public Health*, Vol. 5 (2), p. 87 [in English].
20. M. Sisask, P. Värnik, A. Värnik, A. Apter, J. Balazs, M. Balint, ... & D. Wasserman, (2014). Teacher satisfaction with school and psychological well-being affects their readiness to help children with mental health problems. *Health education journal*, Vol. 73 (4), pp. 382-393 [in English].
21. S. Weyerer, B. Kupfer (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, Vol. 17 (2), 108-116 [in English].
22. M. Yildirim, G. Arslan, P. T. P. Wong (2021). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic // *Current Psychology*. pp. 1-12 [in English].