



УДК 364.628:37.011.3-051  
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2021-3-10

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВІКОМ І ДОСВІДОМ РОБОТИ

**Черкаська Євгенія Феліксівна,**

аспірантка лабораторії методології і теорії психології

*Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України*

cherkaskaef@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-8623-9052>

**Мета** статті полягає в розкритті і вивченні поняття «психологічне здоров'я», його взаємозв'язку з віком і педагогічним досвідом учителів, виокремленні ознак психологічного здоров'я в різному віці.

**Методи.** У роботі використано комплекс теоретичних методів: аналізування, порівняння, систематизацію й узагальнення наукової психологічної літератури.

**Результати.** З'ясовано, що нині до вчителя ставляться високі вимоги щодо організації освітнього процесу, виховання школярів. Встановлено, що здоров'я вчителя визначає ефективність його професійної діяльності і є основним чинником збереження психічного здоров'я учнів, тому збереження психологічного здоров'я вчителів можливе тільки в разі комплексного підходу до вирішення даної проблеми. Звісно, дотриматися цих вимог педагог може лише тоді, коли має міцне здоров'я, позитивне ставлення до нього, що сприяє підвищенню працездатності, повноцінному використанню професійних знань і вмінь у практичній діяльності. На основі проведеного аналізу визначено класифіковані закономірності розвитку ставлення до свого здоров'я у вчителів, що дозволить концентрувати освітні ресурси і створювати корекційні методичні посібники із профілактики, оздоровлення, формування здорового способу життя вчительства як професійної групи, покликаної виховувати здоровим поколінням.

**Висновки.** Вчителі, основним завданням яких є навчання і виховання учнів, повинні мати відповідну підготовку в галузі формування і збереження здоров'я своїх вихованців. Отримані результати дозволяють говорити про необхідність психологічної допомоги та підтримки професійної групи вчителів. Здоров'я вчителя визначає ефективність його професійної діяльності і є основним чинником збереження психічного здоров'я учнів. Збереження психологічного здоров'я вчителів можливе тільки в разі комплексного підходу до вирішення даної проблеми. Необхідною є організація роботи, яка спрямована на підвищення стресостійкості педагога, підвищення його самооцінки, рівня самоприйняття, зниження тривожності, самоагресії і самодеструкції. Іншим важливим напрямом має стати підвищення грамотності в педагогів з питань збереження і зміцнення власного здоров'я.

**Ключові слова:** *вчитель, психологічне здоров'я, стресостійкість, самоприйняття, професійна деструкція, професійні акцентуації.*

## PECULIARITIES OF TEACHER'S PSYCHOLOGICAL HEALTH AND ITS RELATIONSHIP WITH AGE AND WORK EXPERIENCE

**Cherkaska Yevheniia Feliksivna,**

Postgraduate Student at the Laboratory of Methodology and Theory of Psychology

*G.S. Kostiyk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*

cherkaskaef@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-8623-9052>

**Purpose.** The purpose of the article is to reveal and study the concept of “mental health” and its relationship with the age and pedagogical experience of teachers, to identify signs of mental health at different ages.

**Methods.** The paper uses a set of theoretical methods, such as: analysis, comparison, systematization and generalization of scientific psychological literature.

**Results.** Today, teachers are subject to high requirements for the organization of the educational process, the education of students. Of course, a teacher can fulfill these requirements only when he has good health, a positive attitude towards him, as well as to preserve and strengthen his pupils, maintain a healthy lifestyle, which contributes to improving efficiency, full use of professional knowledge and skills. In practice. On the basis of the analysis can be classified patterns of development of attitudes to their health in teachers, which will concentrate educational resources and create corrective manuals for prevention, rehabilitation, forming a healthy lifestyle of teachers as a professional group designed to educate a healthy younger generation.

**Conclusions.** Teachers, whose main task is to teach and educate students, should have appropriate training in the formation and maintenance of the health of their students. The obtained results allow us to speak about the need for psychological help and support of a professional group of teachers. The health of the teacher determines the effectiveness of his professional activities and is a major factor in maintaining the mental health of students. Preservation of teachers' psychological health is possible only with a comprehensive approach to solving this problem. It is necessary to organize work aimed at increasing the stress resistance of the teacher, increasing his self-esteem, self-acceptance, reducing anxiety, self-aggression and self-destruction. Another important area should be to increase the literacy of teachers in maintaining and strengthening their own health.

**Key words:** *teacher, mental health, stress, self-acceptance, professional destruction, professional accentuations.*

## Вступ

Питання про психологічне здоров'я вчителів стало в останні десятиліття особливо актуальним. Відомо, що професія вчителя вимагає від людини високої емоційної напруженості протягом тривалого часу. Вона передбачає роботу вчителя в умовах високого ступеня невизначеності, коли йде швидка зміна ситуацій взаємодії, що передбачає мобілізацію адаптаційних механізмів, прояв толерантності і прогностичних здібностей. Праця педагога має і когнітивну складність, бо спочатку має перетворювальний характер, що свідчить про високий ступінь інтелектуальної активності, визначення мети і відповідну організацію діяльності з досягнення цих цілей.

Гуманістична орієнтація суб'єктів педагогічної діяльності передбачає, крім розвитку власних особистісних ресурсів учасників педагогічного процесу, опанування практичних навичок послідовного і безперервного збереження і відновлення власного психологічного здоров'я на всіх рівнях професійного становлення, що дозволить забезпечити ефективність самої педагогічної діяльності. Специфіка педагогічної діяльності полягає у високій насиченості робочого дня спілкуванням, великою кількістю різних за змістом і емоційно напружених контактів, відповідальності за результат спілкування, часто відсутності позитивного результату, прийнятого як якість знань учнів, недостатньою мірою соціального визнання і соціальної підтримки (Громбах, 1981). Як на чинники, що впливають на психологічне здоров'я вчителя, більшість дослідників вказують на професійно зумовлені деструкції особистості, на виникнення у структурі характеру негативних рис, унаслідок часто повторюваних негативно забарвлених емоційних станів; високу ситуативну напруженість; формування симптомів функціонального вигорання; низьку стресостійкість; фрустрацію (Психологія здоров'я, 2003).

Як відзначають самі педагоги, високі вимоги, що пред'являються до них як фахівців, а також характер роботи ставлять їх в умови необхідності відповідати певному стандарту в поведінці, у спілкуванні, високому рівню компетентності. Стан внутрішньої напруги, викликаний високим ступенем відповідальності перед учнями і суспільством загалом, відбивається на соматичному здоров'ї і може призвести до порушень в емоційно-особистісній та мотиваційно-вольовій сферах.

Водночас варто визнати, що основним суб'єктом освітнього процесу є саме вчитель. Він впливає на особистість учня крізь призму власної актуально-ціннісної сфери. Якщо педагог має порушення психологічного здоров'я, то передусім це позначається на падінні професійної самооцінки, спричиняє зниження

не тільки творчої, але і пізнавальної активності, перекладання частини професійних завдань на учнів, емоційне вигорання, виражену мотивацію влади не тільки у професійній, а й в особистісній сфері (Митина, 2005).

Не викликає сумнівів положення про те, що здоров'я учнів залежить не тільки від дотримання санітарно-гігієнічних норм, а й від ефективності організації освітнього процесу та характеру взаємин учителя з учнем. Порушення психологічного здоров'я вчителів негативно відбиваються як на характері взаємин у системі «учитель – учень», так і на ефективності самого педагогічного процесу (Старовойтова, 2010).

## 1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Термін «психологічне здоров'я» був уведений Всесвітньою організацією охорони здоров'я в 1979 р. Психічне здоров'я характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, розуміється як інтегральна характеристика повноцінності психічного функціонування індивіда, що включає розуміння природи і механізмів його підтримки.

Так, В.І. Слободчиков, О.В. Шувалов інтерпретують психічне здоров'я як власну життєздатність індивіда, забезпечену повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату. Основу психічного здоров'я становить повноцінний розвиток вищих психічних функцій, психічних процесів і механізмів на всіх етапах онтогенезу. Психічне здоров'я створює фундамент для більш високих рівнів – здоров'я соціального і психологічного (Слободчиков, 2004). Здоров'я вчителя – складна і багатоаспектна проблема. Дослідники вказують на її значущість і відзначають, що психологічне здоров'я педагога – основа ефективної роботи сучасного освітнього закладу і його стратегічна проблема. Отже, проблему психологічного здоров'я педагога за ступенем значущості варто розглядати в контексті загальної концепції охорони здоров'я нації, бо саме від нього більшою мірою залежить здоров'я молодого покоління.

Психологічне здоров'я характеризує особистість загалом, постає як сукупність особистісних характеристик, які є передумовами стресостійкості, успішної самореалізації, соціальної адаптації. Критеріями психологічного здоров'я є добре розвинена рефлексія, стресостійкість, уміння знаходити власні ресурси у важкій ситуації (І.В. Дубровіна), повнота емоційних і поведінкових проявів особистості (В.С. Хомік), покладання на власну внутрішню сутність (Ф. Перлз), самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами без шкоди для оточення, «самооб'єктивність» як чітке уявлення про свої сильні і слабкі сторони, наявність системи цінностей, що містять головну мету, надають сенс усьому, що робить людина (Г. Олпорт).



Важливим критерієм психологічного здоров'я є характер і динаміка основних процесів, що визначають щиросердечне життя індивіда (Л.М. Аболін), зокрема зміна його властивостей і особливостей на різних вікових етапах (К.О. Абульханова, Б.С. Братусь, С.Л. Рубінштейн, Е. Еріксон). Отже, як об'єкти діагностики психологічного здоров'я виступають ступінь адекватності / неадекватності ставлення до свого здоров'я, що дозволяє визначити відповідність образів і самообразу іншим об'єктам дійсності.

Незаперечним є і той факт, що реалізація особистісно орієнтованого підходу можлива лише тим учителем, який розуміє необхідність збереження і зміцнення свого психологічного здоров'я як цінності, як чинника й умови свого професійно-особистісного розвитку і довголіття.

На думку Н.Д. Лінде, щоб бути психологічно здоровою, людина повинна стати суб'єктом власної життєдіяльності, що проявляється в шести якостях, які представляють повну систему: 1) активність, що виражається в ініціативі, ухваленні рішень у виборі з низки альтернатив, самореалізації – у самостійному здійсненню своїх рішень і намірів, утілених у реальність; 2) опора на власний внутрішній світ, а не на зовнішні стимули; 3) здатність до змін; 4) здатність до саморозвитку; 5) здатність будувати особистісну перспективу і виходити з уявлень про своє майбутнє; 6) багатомірність життєдіяльності.

Загалом, різні автори акцентують такі аспекти психологічного здоров'я, як: добре розвинена рефлексія, стресостійкість, уміння знаходити власні ресурси у важкій ситуації (І.В. Дубровіна), повнота емоційних і поведінкових проявів особистості (В.С. Хомік), опора на власну внутрішню сутність (А.Є. Созонов, Ф. Перлз).

Збережене і / або відновлене психологічне здоров'я в учителя визначає його можливість і готовність підтримувати і розвивати такі ж характеристики у своїх учнів, що загалом базуються на визнанні і прийнятті особистості як цінності. За твердженням М.І. Лук'янової, поцінування себе як особистості співвідноситься з рівнем професійної самосвідомості вчителя (самостварення, самоповага, самоприйняття, аутосимпатія, адекватність самооцінки), з рівнем готовності вчителя до реалізації особистісно орієнтованого підходу і, як ми вважаємо, з рівнем адекватності у ставленні до свого здоров'я.

Одним із проявів порушеного психологічного здоров'я педагога є професійне вигорання. За даними Н.Є. Водоп'янової, схильність до професійного вигорання спостерігається в людей, зміст діяльності яких відрізняється такими ознаками, як:

– «висока насиченість робочого дня, зумовлена спілкуванням з іншими особами;

– велика кількість різних за змістом і емоційною напруженістю ділових контактів;

– висока відповідальність за результати спілкування;

– певна залежність від партнерів по спілкуванню;

– необхідність розуміти їхні індивідуальні особливості, домагання й очікування;

– приватні домагання на неформальні відносини під час вирішення їхніх проблем;

– конфліктні або напружені ситуації спілкування, викликані недовірою, незгодою» (Водоп'янова, 2000).

Синдром вигорання, за визначенням цього ж автора, являє собою набір негативних психологічних переживань, що виникають унаслідок щоденного напруженого спілкування з високою емоційною насиченістю або когнітивної складності, відповідальності. Вигорання є відповідною реакцією на тривалі стреси професійного спілкування.

Найбільш часто професійне вигорання спостерігається серед педагогів середніх шкіл, його ознаками є: високе емоційне виснаження, мотиваційно-установче вигорання (редукція особистих досягнень), зниження самооцінки, рівня домагань.

Іншою ознакою порушення психологічного здоров'я педагога є особистісні професійні деструкції. Професійна деструкція – руйнування, деформація психологічної структури особистості у процесі професійної праці (Зеер, Симанюк, 2002). Здійснення будь-якої професійної діяльності не вимагає всіх різноманітних якостей і здібностей особистості, частина з них залишаються незатребуваними. Із професіоналізацією успішність діяльності починає визначатися ансамблем професійно важливих якостей, які роками «експлуатуються». Окремі з них зазвичай зумовлені взаємодією з людьми, поступово трансформуються у професійно небажані якості.

Водночас поволі розвиваються професійні акцентуації – надмірно виражені якості і їх поєднання, що негативно позначаються на діяльності і поведінці фахівця. Деякі функціонально нейтральні властивості особистості, розвиваючись, можуть трансформуватися у професійно негативні якості. Результатом усіх цих психологічних метаморфоз стає деформація особистості фахівця.

Багаторічне виконання професійної діяльності не може постійно супроводжуватися її вдосконаленням і безперервним професійним розвитком особистості. Неминучі, хоча й тимчасові, періоди стабілізації. На початкових стадіях професіоналізації в окремих фахівців час стабілізації може тривати досить довго: рік і більше. У такому разі доречно говорити про настання професійної стагнації особистості. Рівні виконання професійної діяльності

водночас можуть істотно відрізнятись. І навіть за досить високого рівня професійної діяльності, яка реалізується тими самими способами, стереотипно і стабільно, має місце прояв професійної стагнації.

Професійна самосвідомість особистості є, окрім того, основним джерелом і механізмом професійного розвитку і вдосконалення. Механізмом цього процесу є професійна рефлексія. Тільки в тому разі, якщо людина усвідомлює себе у професійній ролі, адекватно оцінює свої досягнення, свої професійні якості та рівень розвитку, можливі свідомий і активний професійний розвиток, саморозвиток. Усі ці резерви характеризують зрілу особистість, що ще раз підтверджує тезу про зв'язок психологічної зрілості і психологічного здоров'я.

## 2. Методологія та методи

Методологія дослідження представлена використанням таких методів, як: аналітичний, метод синтезу, методи узагальнення й аналогії, метод моделювання, порівняльний метод та метод класифікації.

## 3. Результати та дискусії

Одним із перших було вивчення уявлення вчителів про критерії здоров'я, виявлення вихідного рівня й особливостей наявного ставлення до здоров'я педагогів. Вивчалися особливості психологічного, соціального і фізичного здоров'я педагогів із різним педагогічним стажем (Хусаїнова, 2007). У результаті проведеного дослідження вчені дійшли таких висновків:

1. Ставлення до здоров'я адекватно проявляється в учителів зі стажем від 8 до 15 років, частково – у вчителів зі стажем до 7 років і більше 25 років, не досить – у вчителів зі стажем від 16 до 24 років.

2. Суб'єктивні уявлення вчителів щодо критеріїв здоров'я і їхніх пріоритетів змінюються з віком і стажем. Критерії психологічного здоров'я виявляються на першому місці в учителів зі стажем роботи до 7 років (середній вік – 28 років) і зі стажем від 16 до 24 років (середній вік – 42 роки). Критерії фізичного здоров'я пріоритетними виявилися в учителів зі стажем роботи від 8 до 15 (середній вік – 35 років) і більше 25 років (середній вік – 52 роки).

3. Існує необхідність психологічного супроводу вчителів зі стажем роботи до 7 років і від 16 до 24 років як найбільш уразливих з погляду збереження і відновлення їхнього психологічного здоров'я.

4. Турбота про своє здоров'я – психологічне, соціальне, фізичне – має розглядатися як професійно важлива якість педагога, що забезпечує ефективність освітнього процесу (що розуміється не тільки як висока якість навчання, але і як співвідношення його з тими зусиллями, які педагог витратив для досягнення результату).

Спеціальні дослідження, присвячені цьому питанню, зокрема дослідження Р.М. Хусаїнової, встановили залежність між психологічним здоров'ям вчителя, його віком і стажем. «Вік і стаж є значущими чинниками, що впливають на психологічний, соціальний і фізичний рівні здоров'я, в основному на початку педагогічної діяльності. З початком роботи у школі починає падати професійна самооцінка, зростає рівень тривожності, посилюються значення «серйозності» і «практичності». Надалі зростає рівень нейротизму, безпринципності, напруженості, підвищується значущість фізичного самопочуття. Обґрунтовано необхідність психологічного супроводу вчителів зі стажем роботи до 7 років і від 16 до 24 років як найбільш уразливих з погляду збереження і відновлення їхнього психологічного здоров'я» (Хусаїнова, 2007).

Труднощі вчителя в освоєнні професії, у розвитку професіоналізму стають причиною погіршення і фізичного, і психічного здоров'я. Наслідки труднощів професійної адаптації різні, але всі вони завдають шкоди або самому вчителю, або дітям, або державі. Чи учитель, який не справляється із професійними завданнями, перебуває у стресовому стані, емоційне перенапруження призводить до погіршення здоров'я. «За даними вибіркового досліджень, проведених у Санкт-Петербурзі, у 10% молодих учителів спостерігаються невротичні розлади» (Вершловский, 2000). В інших випадках наслідки труднощів у вирішенні професійних завдань перекладаються на учнів, які змушені засвоювати матеріал за допомогою репетиторів, відчувати постійні негативні емоції або нудьгу, коли перебувають у класі на уроках, піддаватися образам і несправедливому ставленню тощо (Вершловский, 1987).

За даними О.Г. Закаблуки, прогнозували переживання страху під час уроку у 3-му класі – 10,5%, у 5-му класі – 15,5%, у 7-му класі – 22%, у 10-му класі – 8%. А переживання інтересу прогнозують 47% молодших школярів, починаючи ж із молодшого підліткового віку спостерігається зменшення прогнозів про можливість переживання на уроці інтересу (Закаблук, 1987).

У дослідженнях А.О. Реана експериментально підтверджено часто спостережуваний факт: «чим більше труднощів зазнає педагог у своїй діяльності, тим менше відповідальними представляються йому учні, з якими він працює <...> Ці результати можна інтерпретувати як прояв своєрідного психологічного захисту, коли велика кількість суб'єктивних труднощів у власній педагогічній діяльності пояснюється різними негативними рисами в особистості учнів: «важкий контингент», «безвідповідальні особи» тощо». Одним із поширених шляхів вирішення проблем є вихід із професії (Реан, Ставцев, 2020).



Дефіцит задоволеності професійною діяльністю – джерело порушення емоційної рівноваги і підвищеної тривожності. З'ясувалося, що більше 80% учителів на етапі професійної зрілості відчувають постійний страх перед можливими неприємностями. Водночас вік вносить свої корективи в цей процес. Учителі у віці 31–40 років гостро відчувають почуття незадоволеності, часто скаржаться на втому. У віці 41–50 років учителі гостро сприймають щоденні складнощі професії, глибоко переживають розчарування і довго не можуть їх забути. Зростає відчуття, що інші щасливіші за них. Найвища постійна тривожність спостерігається у віці 50 років і старше. Загалом чинниками ризику психологічного здоров'я вчителів виявлялися: в емоційно-вольовій сфері – поганий настрій, сильне роздратування, труднощі зосередження уваги; у соціально-психологічній сфері – невпевненість у собі у взаємодії з оточенням, відсутність почуття щастя в разі порівняння себе з іншими; у соматичній сфері – розлад травлення, швидке стомлення, безсоння.

Отже, учителі, перебуваючи в zenіті своїх фізичних і духовних сил, маючи за плечима значний позитивний досвід роботи у школі, починають відчувати, як здається на перший погляд, без будь-яких причин, виразну незадоволеність своєю працею. Кризова межа ділить весь етап професійної зрілості на два підетапи: перший можна умовно назвати етапом затвердження вчителя у своїй професійній самостійності. Він охоплює приблизно 15 років трудової діяльності (з 6-го по 20-й рік роботи), другий – професійна зрілість – наступні 10 років (зростання професій-

ної задоволеності; зниження числа налаштованих на зміну професій; стабільність оцінок тощо) (Вершловский, 2000).

#### Висновки

Встановлено, що проблема психологічного здоров'я учасників освітнього процесу натеper залишається невирішеною остаточно. Здоров'я вчителя визначає ефективність його професійної діяльності і є основним чинником збереження психічного здоров'я учнів. Збереження психологічного здоров'я вчителів можливе тільки в разі комплексного підходу до вирішення даної проблеми.

З'ясовано, що більше 80% учителів на етапі професійної зрілості відчувають постійний страх перед можливими неприємностями, що шкодить якості викладу нового матеріалу, подолання труднощів і навчання новому в умовах новацій у навчальному процесі. Водночас вік вносить свої корективи в цей процес. Учителі віком 31–40 років часто скаржаться на втому. У віці 41–50 років учителі гостро сприймають щоденні складнощі професії. Найвища постійна тривожність спостерігається у віці 50 років і старше.

Існує необхідність психологічного супроводу вчителів зі стажем роботи до 7 років і від 16 до 24 років як найбільш уразливих з погляду збереження і відновлення їхнього психологічного здоров'я.

Доведено, що необхідна організація роботи, спрямована на підвищення стресостійкості педагога, підвищення його самооцінки, рівня самоприйняття, зниження тривожності, самоагресії і самодеструкції. Іншим важливим напрямом повинно стати підвищення грамотності в педагогів із питань збереження і зміцнення власного здоров'я.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Вершловский С.Г. Образование взрослых : взгляд в XXI век. *Образование и социальное развитие личности*. Москва : Новые знания, 2000. С. 1–5.
2. Вершловский С.Г. Общее образование взрослых: стимулы и мотивы. Москва : Педагогика, 1987. 184 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. *Психология здоровья* / под ред. Г.С. Никифорова. Санкт-Петербург : Изд-во СПб ГУ, 2000. С. 443–463.
4. Громбах С.М. О критериях оценки состояния здоровья детей и подростков. *Вестник Академии медицинских наук Союза Советских Социалистических Республик*. 1981. № 1. С. 29–31.
5. Закаблук А.Г. Возрастные особенности прогнозирования школьниками своих эмоциональных состояний : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ленинград, 1986. 16 с.
6. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Эмоциональный компонент в профессиональном становлении педагога. *Мир психологии*. 2002. № 4 (32). С. 194–203.
7. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. Москва : Изд-во Московского ун-та, 1984. 200 с.
8. Психологические средства преодоления трудностей личностно-профессионального развития и сохранения здоровья субъектов образования / под. ред. Л.М. Митиной. Москва ; Санкт-Петербург : Нестор-История, 2015. 416 с.
9. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. Москва, 2005. 416 с.
10. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. Санкт-Петербург, 2003. 607 с.
11. Реан А.А., Ставцев А.А. Позитивные психологические интервенции как профилактика школьного неблагополучия, агрессии и буллинга. *Вопросы образования*. 2020. № 3. С. 37 – 59.
12. Слободчиков В.И. О перспективах построения христиански ориентированной психологии. *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. № 4. С. 5–17.

13. Старовойтова Л.М. Профессиональное здоровье педагога как фактор образовательной среды и образовательная ценность. *Проблемы здоровья в профессии педагога* : материалы Международного научно-методического семинара. Белгород, 2010. С. 62–64.
14. Хусаинова Р.М. Зависимость психологического здоровья учителя от возраста и стажа педагогической деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2007. 24 с.
15. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека. *Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета*. Серия IV «Педагогика. Психология». 2009. Вып. 4 (15). С. 87–101
16. Smirnov N. Ausbildung und Gesundheit der Schueler. Dresden, 2001. 240 S.

#### REFERENCES:

1. Vershlovskiy, S.G. (2000) Obrazovaniye vzroslykh: vzglyad v XXI vek [Adult education: a look into the XXI century]. *Obrazovaniye i sotsial'noye razvitiye lichnosti – Education and social development of personality*. Moscow. Novyye znaniya [in Russian].
2. Vershlovskiy, S.G. (1987) Obshcheye obrazovaniye vzroslykh: stimuly i motivy [General education of adults: incentives and motives]. M.: Pedagogika [in Russian].
3. Vodop'yanova, N.E. (2000) Sindrom psikhichnogo vigoryannya u profesiyakh komunikativnogo tipu [Mental burnout syndrome in professions of communicative type]. Psychological health / edited by G.S. Nikiforov. SPb.: SPb GU [in Russian].
4. Grombakh, S.M. (1981) O kriteriyakh otsenki sostoyaniya zdorov'ya detey i podrostkov [On the criteria for assessing the health status of children and adolescents]. *Vestnik AMN SSSR*, 2, 29–31 [in Russian].
5. Zakabluk, A.G. (1986) Vozrastnyye osobennosti prognozirovaniya shkol'nikami svoikh emotsional'nykh sostoyaniy [Age characteristics of predicting their emotional states by schoolchildren]: avtoreferat dis. ... kandidata psikhol. nauk : 19.00.07 / Leningr. gos. ped. in-t im. Gertsena. Leningrad [in Russian].
6. Zeyer, E.F. & Symanyuk, E.E. (2002) Emotsional'nyy komponent v professional'nom stanovlenii pedagoga [The emotional component in the professional development of a teacher]. *Mir psikhologii – World of psychology*, 4(32). 194–203. [in Russian].
7. Leonova, A.B. (1984) Psihodiagnostika funktsional'nykh sostoyaniy cheloveka [Psychodiagnosics of human functional states]. M.: Moskva. un-t [in Russian].
8. Psihologicheskie sredstva preodoleniya trudnostey lichnostno-professionalnogo razvitiya i sohraneniya zdorovya sub'ektov obrazovaniya / Pod. red. L.M. Mitinoy (2015) [Psychological means of overcoming the difficulties of personal and professional development and preserving the health of subjects of education / Under. ed. L.M. Mitina]. M.: SPb.: Nestor-History. [in Russian].
9. Mitina L.M., Mitin G.V., Anisimova O.A. (2005) Professionalnaya deyatel'nost i zdorove pedagoga [Professional activity and health of the teacher]. Moscow. [in Russian].
10. Psihologiya zdorov'ya: uchebnyk dlya vuzov [Health psychology: textbook for universities] (2003) pod red. G.S. Nikiforova. SPb [in Russian].
11. Rean, A.A. & Stavtsev, A.A. (2020) Pozitivnyye psikhologicheskiye interventsii kak profilaktika shkol'nogo neblagopoluchiya, agressii i bullinga [Positive psychological interventions as prevention of school trouble, aggression and bullying]. *Voprosy obrazovaniya – Educational issues*, 3, 37–59 [in Russian].
12. Slobodchikov, V.I. (2004) O perspektivah postroeniya hristianski orientirovannoy psikhologii [On the prospects of building a Christian-oriented psychology]. *Moskovskiy psihoterapevticheskij zhurnal – Moscow psychotherapeutic journal*, 4, 5–17 [in Russian].
13. Starovoytova, L.M. (2010) Professional'noye zdorov'ye pedagoga kak faktor obrazovatel'noy sredy i obrazovatel'naya tsennost' [Professional health of a teacher as a factor of the educational environment and educational value]. *Problemy zdorov'ya v professii pedagoga: materialy mezhdunarodnogo nauchno-metodicheskogo seminara – Health problems in the teaching profession: materials of the international scientific and methodological seminar*. Belgorod, 62–64 [in Russian].
14. Khusainova, R.M. (2007) Zavisimost' psikhologicheskogo zdorov'ya uchitelya ot vozrasta i stazha pedagogicheskoy deyatel'nosti [The dependence of the psychological health of the teacher on the age and experience of teaching]: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk. Kazan' [in Russian].
15. Shuvalov, A.V. (2009) Psihologicheskoe zdorov'e cheloveka [Psychological human health]. *Vestnik PSTGU: Pedagogika. Psihologiya – Bulletin of PSTGU: Pedagogy. Psychology*. 4 (15). 87–101 [in Russian].
16. Smirnov, N. (2001) Ausbildung und Gesundheit der Schueler. Dresden.

Стаття надійшла до редакції 15.06.2021.  
The article was received 15 June 2021.