



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

УДК 378.046.4:616.89-057.87

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.13959061>

**Впровадження програм зі зміцнення психічного здоров'я в
післядипломній освіті для педагогічних працівників**

Дем'яненко Олена Олександрівна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри філології, педагогіки та
методики викладання Білоцерківського національного аграрного
університету, 09117, м. Біла Церква, Київська область, вул. Соборна 8/1,
Україна, ozaika@ukr.net, ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6412-0077>

Шевченко Антоніна Михайлівна,

кандидат психологічних наук, завідувач кафедри педагогіки, психології та
менеджменту освіти Комунального навчального закладу Київської обласної
ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних
кадрів», 09100, м. Біла Церква, Київська область, вул. Ярослава Мудрого 37,
Україна, t131103@ukr.net, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-9644-9691>

Алексєєва Олена Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та
менеджменту освіти Комунального навчального закладу Київської обласної
ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних
кадрів», 09100, м. Біла Церква, Київська область, вул. Ярослава Мудрого 37,
Україна, olenka150783@gmail.com, ORCID [https://orcid.org/0009-0003-4683-](https://orcid.org/0009-0003-4683-7180)



Прийнято: 28.09.2024 | Опубліковано: 21.10.2024

***Анотація:** Мета статті – обґрунтувати потребу впроваджувати спеціальні програми зі зміцнення психічного здоров'я педагогів у систему післядипломної освіти. Для досягнення поставленого завдання було використано **метод** критичного аналізу наукової літератури, що дало змогу дослідити сучасні підходи до проблеми психічного здоров'я педагогів, а також методи порівняння та узагальнення. У **результатах** з'ясовано, що психічне здоров'я є базовим компонентом успіху особистості й суспільства загалом. Воно впливає не лише на індивідуальну продуктивність, а й на якість соціальних відносин, колективну згуртованість і стійкість до загроз у сучасному світі. Психічне здоров'я є основою професійної готовності педагогічних працівників до виконання своїх обов'язків. Для підвищення обізнаності про психічне здоров'я в освітньому середовищі активно використовуються онлайн-платформи, такі як спеціалізовані вебсайти, YouTube-канали та ресурси бібліотек. Сучасна педагогічна діяльність насичена численними стресовими ситуаціями, тому одним із ключових аспектів професійного розвитку педагога є формування високого рівня його емоційної стійкості. Ключову роль у цьому процесі відіграють заклади післядипломної освіти, які сприяють здатності педагогів ефективно долати стресові ситуації у професійній діяльності. Ці заклади допомагають педагогічним працівникам розвивати внутрішні ресурси для ефективного подолання стресів, зберігаючи високий рівень мотивації та професійної відповідальності. Практичною реалізацією ідей щодо збереження й підтримки психічного здоров'я педагогічних працівників є розробка та впровадження закладами освіти різних освітніх програм і курсів. Проаналізовано приклад однієї з таких програм, спрямованої на підвищення*



кваліфікації педагогічних працівників у сфері ментального здоров'я. У висновках зазначено, що педагоги як учасники освітнього процесу потребують емоційного комфорту, захищеності та підтримки для збереження власного психічного здоров'я. Програми післядипломної освіти, спрямовані на розвиток навичок емоційної стійкості й саморегуляції, сприятимуть створенню відповідного середовища.

Ключові слова: ментальне здоров'я, освітнє середовище, підвищення кваліфікації педагогів, післядипломна освіта.

Implementation of programs to strengthen mental health in postgraduate education for teaching staff

Olena Demianenko,

PhD, Associate Professor of the Department of Philology, Pedagogy and Teaching Methods of the Bila Tserkva National Agrarian University,
09117, Bila Tserkva, Kyiv Region, st. Soborna 8/1, Ukraine,
ozaika@ukr.net, ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6412-0077>

Antonina Shevchenko,

Candidate of Psychological Sciences, Head of the Department of Pedagogy, Psychology and Educational Management of the Municipal Educational Institution of the Kyiv Regional Council "Kyiv Regional Institute of Postgraduate Education of Pedagogical Personnel", 09100, Bila Tserkva, Kyiv region, st. Yaroslav Mudrogo 37, Ukraine, t131103@ukr.net, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-9644-9691>



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Olena Aliksieieva,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Educational Management of the Municipal Educational Institution of the Kyiv Regional Council “Kyiv Regional Institute of Postgraduate Education of Pedagogical Personnel”, 09100, Bila Tserkva, Kyiv region, st. Yaroslav Mudrogo 37, Ukraine, olenka150783@gmail.com, ORCID - <https://orcid.org/0009-0003-4683-7180>

Abstract: *The purpose of the article was to justify the need to implement special programs to strengthen the mental health of teachers in the postgraduate education system. To achieve the goal, the **method** of scientific literature analysis was used, which made it possible to investigate modern approaches to the problem of teachers' mental health, the method of comparison and generalization. **The results** of the study revealed that mental health is a basic component of the general well-being of an individual and society as a whole. It affects not only individual productivity, but also the quality of social relations, collective cohesion and resilience to the challenges of the modern world. Mental health is the basis of the professional readiness of teaching staff to perform their duties. Online platforms such as dedicated websites, YouTube channels and library resources are actively used to raise awareness about mental health in the educational environment. Modern pedagogical activity is saturated with numerous stressful situations, therefore one of the key aspects of a teacher's professional development is the formation of a high level of emotional stability. Institutions of postgraduate education play a key role in the development of emotional stability of teachers, contributing to their ability to effectively cope with stressful factors of professional activity. These institutes help teachers to develop internal resources to effectively cope with stress while maintaining a high level of motivation and professional responsibility. The practical implementation of the*



*ideas of preserving and supporting the mental health of teaching staff is the development and implementation by educational institutions of various training programs and courses. An example of one of the educational programs aimed at improving the qualifications of pedagogical workers in the field of mental health was analyzed. **The conclusions** state that teachers, as participants in the educational process, need emotional comfort, security and support to preserve their own mental health. Postgraduate education programs aimed at developing the skills of emotional stability and self-regulation will contribute to the creation of such an environment.*

Keywords: *mental health, educational environment, professional development of teachers, postgraduate education.*

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Психічне здоров'я – ключовий показник, що визначає загальний стан здоров'я людини. Воно слугує основним компонентом успішності, оскільки забезпечує здатність ефективно працювати, самореалізовуватись у соціумі й протистояти щоденним стресам. У сучасному світі психічне здоров'я кожної окремої людини постає вирішальним чинником для соціальної стабільності на глобальному рівні. Повномасштабне вторгнення РФ в Україну як причина нестабільності та стресу неминуче вплинуло на психічне здоров'я всіх українців. Це пояснюється як постійними загрозами для життя й безпеки, так і економічними змінами, потребою ухвалювати складні та своєчасні рішення, а також необхідністю адаптації до нових обставин. Відповідно, психічне здоров'я зазнає змін, оскільки кожна людина починає відчувати тривогу, втрачає впевненість у стабільності найближчого майбутнього. Цю ситуацію ускладнює постійний тиск із боку засобів масової інформації й контенту в



соціальних мережах. Важливу роль у сприянні психічному комфорту населення країни відіграють заклади освіти, які завдяки своїм ресурсам і впливу можуть створити безпечне та позитивне середовище. Освітняни завдяки своїм знанням і навичкам можуть своєчасно виявити ознаки серйозних проблем із психічним здоров'ям у здобувачів освіти й рекомендувати їм відвідати відповідних фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд літератури.

J. Goodwin, L. Behan, N. O'Brien у своїй праці зазначили, що психічне здоров'я та комфорт мають бути невіддільною частиною етики закладів освіти всіх рівнів і наголосили на необхідності належної підготовки вчителів для ефективної реалізації відповідних програм [1]. Питання ментального здоров'я досліджувалося також вітчизняними науковцями, зокрема О. Скоробогатовою, Н. Бакурідзе, Л. Інжиєвською [2]. У своїй роботі науковці підкреслили, що психологічний стан населення України серйозно постраждав через воєнні дії, тому розробка ефективного механізму допомоги є надзвичайно важливою. О. Кравченко узагальнила практичний досвід одного із закладів вищої освіти України й на основі цього виокремила основні напрями щодо збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу [3]. О. Сирцова та Р. Шумада присвятили свою працю питанню визначення ролі навчання вчителів на курсах підвищення кваліфікації з погляду стабілізації їхнього психоемоційного стану в умовах повномасштабного вторгнення росіян в Україну [4]. Питання психологічного супроводу учасників освітнього процесу в закладах вищої освіти порушує І. Періг [5]. Автор досліджує різні підходи до комплексної психологічної допомоги й виокремлює ключові напрями підтримки психічного здоров'я: когнітивний, емоційний, поведінковий, ціннісно-мотиваційний. Дотичним до психології професійної діяльності та впливу різних чинників на професійний



розвиток й успішність педагогічних фахівців є дослідження Т. Недашківської [6]. У контексті освітньої сфери авторка монографії розкриває певні теоретичні основи щодо психолінгвістичних аспектів.

Виокремлення невирішених раніше частин загальної проблеми. У сучасних умовах воєнного стану в Україні педагоги стикаються зі значними викликами, що значно підвищують рівень стресу та зменшують їхню продуктивність. Наше дослідження спрямовано на пошук ефективних методів і підходів, що сприятимуть зміцненню психічного здоров'я учасників освітнього процесу загалом і педагогів зокрема.

Формулювання цілей статті (визначення завдання). Мета статті полягає в обґрунтуванні необхідності впровадження спеціалізованих програм, спрямованих на підтримку та зміцнення психічного здоров'я педагогів у системі післядипломної освіти.

Завдання статті:

1. Визначити актуальність проблеми психічного здоров'я педагогічних працівників у контексті їхньої професійної діяльності.
2. Проаналізувати ключові аспекти, методи й підходи, що допомагають педагогам розвивати навички саморегуляції, емоційної та стресостійкості.
3. Надати рекомендації щодо вдосконалення післядипломної освіти для зміцнення психічного здоров'я педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Результати дослідження. В педагогічній практиці дедалі частіше підкреслюється необхідність підвищення рівня психологізації освітнього процесу. З організаційного погляду це потребує спільного планування, координації й реалізації системи психолого-педагогічної співпраці між психологами та педагогами упродовж навчального



року [5]. Професія педагога є емоційно напруженою через велику кількість завдань, яким потрібно приділяти постійну увагу, а також унаслідок непередбачуваних ситуацій, коли необхідно швидко й конструктивно реагувати. З огляду на це, робота вчителя потребує значного психічного ресурсу для підтримання самовладання, саморегуляції, здатності до відновлення. Отже, психічне здоров'я педагога є основою його професійної готовності до виконання своїх обов'язків. Коли він відчуває себе добре фізично та емоційно, може долати стреси, розвивати свої таланти й брати активну участь у житті суспільства, тоді можна говорити про стан гармонії [7]. Для ментально здорової людини властиві такі характеристики:

- 1) усвідомлення свого емоційного стану та здатність його контролювати;
- 2) відкритість до навчання й особистісного розвитку;
- 3) можливість налагоджувати стосунки з іншими людьми;
- 4) прийняття самостійних рішень;
- 5) уміння адаптуватися до нових життєвих умов;
- 6) отримання задоволення від життя.

Для підтримки психологічного комфорту та психічного здоров'я істотну роль відіграють доброзичливі стосунки в сім'ї й колективі. Це досягається завдяки таким людським якостям, як уміння вислухати та зрозуміти співрозмовника, позитивне й спокійне сприйняття інших, а також уміння прощати. Джерелом психологічного комфорту є успішна реалізація особистості в сімейному житті, на роботі, у суспільстві [8]. Для підвищення стійкості психіки до негативних впливів, розширення власних психічних та інтелектуальних можливостей, опановування методами самоконтролю й усунення наслідків стресу необхідні регулярні дії, спрямовані на розв'язання цих проблем [9]. Однак досягти мети за допомогою лише одного методу



складно, тому важливо використовувати систему взаємодоповнювальних засобів, таких як аутотренінг, самоаналіз, арттерапія та інші підходи, що сприятимуть позитивним результатам. Кожна людина може застосовувати свої оптимальні методи підтримки психічного здоров'я, але важливо правильно це робити. Задля його збереження заклади вищої освіти, користуючись своєю автономією, розробили для себе стратегію й систему заходів у цьому напрямі. Так, у жовтні 2022 року на факультеті соціальної та психологічної освіти одного із закладів вищої освіти України (далі – ЗВО) було започатковано «Курс реабілітаційної допомоги для осіб у кризових ситуаціях». У межах курсу значну увагу приділено питанням соціальної, психологічної та особистісної стійкості як здобувачів освіти, так і викладачів. Лекції читають науково-педагогічні працівники факультету, соціальні працівники, практичні психологи, волонтери й громадські діячі. Курс спрямований на надання корисних порад і рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я, що сприятиме розвитку емоційної стійкості під час навчання. Крім того, він допомагає об'єднати зусилля науково-педагогічних працівників і практиків – фахівців у галузі соціальної роботи, охорони здоров'я та представників громадських організацій – для пошуку шляхів співпраці у сфері соціально-психологічної реабілітації уразливих категорій населення [3, с. 42].

На психічне здоров'я педагогічних працівників впливають такі чинники, як:

- 1) індивідуальні особливості педагога, як-от генетичні й біологічні характеристики, темперамент, стресостійкість, резилієнтність та емоційний інтелект;



2) соціальні обставини, включно з родинними зв'язками, соціально-економічним статусом, соціальними мережами, рівнем освіти, умовами життя та праці;

3) середовище, у якому працює педагог, зокрема доступ до основних зручностей і послуг, а також культурні й релігійні переконання [10, с. 108].

Для підвищення рівня знань про ментальне здоров'я часто використовують онлайн-платформи. Це можуть бути спеціалізовані вебсайти, YouTube-канали чи розділи на платформах бібліотек. Такі ресурси містять статичну інформацію, доступну широкому колу людей, але зазвичай не передбачають інтерактивної взаємодії з користувачами. Яскравий приклад такого ресурсу – «Віртуальний читальний зал освітянина» на платформі ДНПБ України імені В. О. Сухомлинського, де можна знайти матеріали про різноманітні аспекти ментального здоров'я, зокрема про панічні атаки, проблеми зі сном, емоційне вигорання та наслідки бойового стресу [10, с. 109]. Окрім пасивного отримання інформації, ефективним способом підвищення обізнаності є проведення таких онлайн-заходів, як вебінари й семінари. МОН створило проєкт «Екосистема психологічної підтримки в освітній сфері», який упроваджується в межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, започаткування якої є ініціативою першої леді України Олени Зеленської [11]. Цей проєкт дає змогу освітянам, шкільним психологам, здобувачам освіти і їхнім батькам безплатно набути навичок із надання психологічної допомоги.

Сучасна педагогічна діяльність насичена численними стресовими ситуаціями, такими як емоційна напруженість, підвищена відповідальність за навчання й виховання здобувачів освіти, зниження престижу професії, низька заробітна плата, негативні емоційні переживання, відчуття соціальної незахищеності та труднощі у спілкуванні з батьками. З огляду на це одним із



ключових аспектів професійного удосконалення педагога є формування високого рівня його емоційної стійкості [12]. Ключову роль у розвитку самовладання педагогів відіграють заклади післядипломної освіти, сприяючи їхній здатності ефективно долати стресові ситуації в професійній діяльності. Вони покликані швидко реагувати на актуальні запити суспільства та особистості, випереджаючи майбутні потреби. Післядипломна освіта забезпечує можливість отримання нових компетентностей з урахуванням змін на ринку праці й попиту на фахівців у різних спеціальностях, сприяючи безперервному професійному розвитку. Вона відповідає на вимоги споживачів освітніх послуг, регіональної освітньої політики держави, а також на запити роботодавців і стейкхолдерів [13, с. 10].

З початком проголошення воєнного стану в Україні проведення курсів підвищення кваліфікації для педагогів було призупинено. Однак згодом завдяки численним запитам самих учителів курси поновлено в пролонгованій формі. У кризових умовах проходження дистанційних курсів підвищення кваліфікації є важливим чинником психосоціальної підтримки педагогів, що допомагає стабілізувати їхній психоемоційний стан при задоволенні базових психологічних потреб [4].

Практичною реалізацією ідей збереження та підтримки психічного здоров'я педагогічних працівників є розробка й упровадження закладами освіти різних освітніх програм і курсів. Такі програми можуть містити тренінги з технік релаксації, майстер-класи з управління емоціями, а також практичні заняття з розвитку навичок подолання стресових ситуацій в освітньому середовищі. Так, наприклад, нами розроблено освітню програму проблемно-тематичних курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Ментальне здоров'я учасників навчально-виховного процесу і формування безпечного освітнього середовища в умовах війни» [14]. Мета цієї



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

програми – підготувати педагогів до реалізації завдань, що пов'язані зі зміцненням психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу. У результаті її проходження педагогічні працівники набувають певних компетентностей, зокрема таких, як:

- 1) профілактика та вчасне виявлення психічних розладів у здобувачів освіти;
- 2) надання першої психологічної допомоги;
- 3) створення сприятливого психологічного клімату в закладі освіти;
- 4) забезпечення психологічної безпеки всіх учасників освітнього процесу.

Післядипломна освіта передбачає не тільки підвищення кваліфікації фахівців, а й активне використання різних наукових підходів для забезпечення високого рівня ефективності навчання. З урахуванням специфічних особливостей дорослого контингенту здобувачів освіти, які мають різний рівень попередньої підготовки та професійного досвіду, важливими є розробка й упровадження психолого-педагогічних методів, які б сприяли максимальному досягненню поставлених цілей. Багато вчителів в Україні вважають, що одним із найефективніших методів роботи в процесі підвищення кваліфікації є прослуховування мінілекцій і пояснень викладачів. Це пов'язано з їхнім психоемоційним станом та зниженням швидкості когнітивних процесів. Під час занять, як у синхронному, так і в асинхронному режимі, педагогічним працівникам пропонується виконати низку вправ, основною метою яких є психосоціальна підтримка. Для цього в закладах післядипломної освіти використовуються елементи технік прогресивної м'язової релаксації, дихання, тілесно орієнтованого підходу й позитивного мислення. До психосоціальної підтримки педагогів під час вебінарів також належить



задоволення потреб у реалізації власної ідентичності (бути частиною певного колективу), спілкуванні та взаємодії [4].

В освітньому процесі викладачі й здобувачі вищої освіти спільно формують середовище свого перебування, яке впливає на їхній розвиток і сприяє чи заважає адаптації та функціонуванню в умовах закладу вищої освіти, а також реалізації завдань освітньо-професійної програми. Актуальним є питання створення психологічно безпечного середовища в закладі освіти. Важливу роль у цьому процесі відіграють адміністрація, психологічна служба, організація роботи сервісних служб, академічного персоналу й кожного викладача, які мають здатність спроектувати таке середовище, де всі учасники освітнього процесу відчуватимуть захищеність та емоційний комфорт, підтримуватимуть своє психічне здоров'я [15]. Для фахівців, які працюють із дітьми різного віку був розроблений навчально-методичний посібник «Безпечний простір», який призначений для опанування практичної методики формування безпечного середовища і стійкості до стресових ситуацій [16].

Педагоги як учасники освітнього процесу потребують емоційного комфорту, захищеності й підтримки для збереження власного психічного здоров'я. Програми післядипломної освіти, спрямовані на розвиток навичок емоційної стійкості та саморегуляції, сприятимуть створенню потрібного середовища. Для покращення психічного здоров'я педагогічних працівників необхідно впровадити у програми післядипломної освіти систематичні курси й тренінги з розвитку навичок емоційної стійкості та саморегуляції. Це можуть бути спеціалізовані модулі з психологічної підтримки, які охоплюватимуть практичні заняття з управління стресом, розвитку навичок рефлексії й емоційного інтелекту. Також важливо формувати умови для постійної психологічної підтримки освітян через консультації, групи підтримки та менторські програми, що допоможе ефективно долати професійні проблеми.



Висновки. Повномасштабне вторгнення росії в Україну в лютому 2022 року значно вплинуло на основний компонент комфорту всіх українців – психічне здоров'я, а також створило безпрецедентні загрози для всіх сфер діяльності, зокрема й системи освіти. Педагоги, опинившись в епіцентрі подій, потребували особливої підтримки. Зміцнення їхнього психічного здоров'я стало критично важливим завданням для забезпечення якісного освітнього процесу, адже вчителі, які відчують емоційне вигорання чи психологічний тягар, не можуть ефективно виконувати свої обов'язки, що негативно позначається на якості освіти та психологічному стані здобувачів. Відповіддю на ці виклики стало створення спеціальних програм для зміцнення психічного здоров'я педагогічних працівників. Важливу роль у цьому процесі відіграли інститути післядипломної педагогічної освіти, які взяли на себе функцію забезпечення безперервного професійного розвитку педагогів в умовах війни.

Перспективним напрямом подальших досліджень вважаємо аналіз міжнародних практик при впровадженні програм зі зміцнення психічного здоров'я в післядипломній освіті та їх адаптації до українських умов.

Список використаних джерел

1. Goodwin J., Behan L., O'Brien N. Teachers' views and experiences of student mental health and well-being programmes: A systematic review. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*. 2021. № 33(1-3). P. 55–74. URL: <https://doi.org/10.2989/17280583.2023.2229876> (дата звернення : 08.08.2024).
2. Скоробогатова О., Бакурідзе Н., Інжиєвська Л. Питання ментального здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 11 (29). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/download/5520/5551> (дата звернення : 08.08.2024).



3. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social work and education*. 2023. № 10(1). С. 35–46. DOI: 10.25128/2520-6230.23.1.4
4. Сирцова О., Шумада Р. Курси підвищення кваліфікації як фактор психосоціальної підтримки педагогів в умовах збройного конфлікту міжнародного характеру. *International Science Journal of Education & Linguistics*. 2022. № 1(4). DOI : 10.46299/j.isjel.20220104.05
5. Періг І. М. Психологічний супровід учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в контексті підтримки ментального здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2024. № 4. С. 120–124. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/19> (дата звернення : 08.08.2024).
6. Недашківська Т. Є. Експеримент у психолінгвістиці (з досвіду роботи): монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 230 с.
7. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological journal*. 2021. № 7(5). С. 26–37. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5> (дата звернення : 08.08.2024).
8. Рибалка О., Яланська С. Забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах кризи. *Витоки педагогічної майстерності*. 2023. № 32. С. 199–203. URL: <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2023.32.292680> (дата звернення : 08.08.2024).
9. Capone V., Petrillo G. Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burnout and depression. *Current Psychology*. 2020. № 39(5). Р. 1757–1766. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9878-7> (дата звернення : 08.08.2024).
10. Коваленко І. Е. Інформаційно-аналітичний супровід підтримки ментального здоров'я українських освітян в умовах воєнного стану. *Імідж сучасного педагога*. 2024. № 4 (217). С. 106–110. URL



[https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-4\(217\)-106-110](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-4(217)-106-110) (дата звернення: 08.08.2024).

11. Екосистема психологічної допомоги: вебсайт. URL: <https://www.mentalhelp.in.ua/> (дата звернення : 08.08.2024).

12. Трофаїла Н. Емоційна стійкість – запорука успішної професійної діяльності педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. № 27. С. 125–128. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.5/27.204500> (дата звернення : 08.08.2024).

13. Аніщенко О. Післядипломна освіта: вектори розвитку в українському освітньому просторі. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2022. № 2(71). С. 7–16. URL: <https://doi.org/10.28925/1609-8595.2022.2.1> (дата звернення : 08.08.2024).

14. Ментальне здоров'я учасників навчально-виховного процесу і формування безпечного освітнього середовища в умовах війни: програма освітньої діяльності курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної та загальної середньої освіти / О. Дем'яненко, А. Шевченко, О. Алексєєва, М. Булах. Біла Церква, 2024. 21 с.

15. Мешко Г. М., Мешко О. І. Формування психологічно безпечного освітньо-наукового середовища в закладі вищої освіти. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2020. № 2(47). С. 100–104. DOI: 10.24144/2524-0609.2020.47.100-104

16. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів: навч.-метод. посібн.. Київ, 2021. URL: <https://kmarehab.com/bezpechnyy-prostir-posibnyk-dlia-psykholohiv-ta-sotsialnykh-pedahohiv/> (дата звернення : 06.08.2024).