

Олена ІГНАТОВИЧ,

докторка психологічних наук,
старша наукова співробітниця,
завідувачка відділу психології праці
ORCID ID: 0000-0002-0588-0620
lena_ignat70@ukr.net

Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих
імені Івана Зязюна НАПН України
м. Київ, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

У статті представлено результати теоретичного аналізу й емпіричного дослідження взаємозв'язку між ідентичністю, життєвим балансом і ментальним здоров'ям вчителя; з'ясовано, що ціннісно-моральна регуляція професійної діяльності вчителя, позитивні міжособистісні стосунки, когнітивно-емоційна регуляція особистості й поведінки, збалансованість життєвих сфер зумовлюють характер та валентність взаємозв'язку між ідентичністю, життєвим балансом і ментальним здоров'ям вчителя; виявлено залежність між нестійким характером самоставлення, самооцінки, самоконтролю, самосвідомості, субкліничною та клінічною тривогою / депресією та низькими рівнями розвитку актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування; висвітлено перспективи подальших студій: розробка в контексті позитивної психотерапії науково-методичних матеріалів щодо психологічного супроводу педагога з питань підтримки, збереження та відновлення ментального здоров'я вчителів.

Ключові слова: ментальне здоров'я, тривога, депресія, позитивна психотерапія, ідентичність, актуальні здібності, сфери життєвого балансу, модель наслідування.

Olena IHNATOVYCH,

DSc (Psychol.), Senior Research Associate,
Head of the Department Psychology of Work
ORCID ID: 0000-0002-0588-0620
lena_ignat70@ukr.net

Ivan Ziazium Institute of Pedagogical Education and
Adult Education of the National Academy of
Pedagogical Sciences of Ukraine
Kyiv, Ukraine

RELATIONSHIP BETWEEN TEACHER'S MENTAL HEALTH AND PERSONAL IDENTITY

The article presents the results of theoretical analysis and empirical research of the relationship between identity, life balance and mental health of a teacher; it has been found that value-moral regulation of a teacher's professional activity, effective professional interaction, positive interpersonal relationships, cognitive-emotional regulation of personality, behavior and professional activity of a teacher, balance of personal life spheres determine the nature and valence of the relationship with a teacher's mental health; a direct relationship has been revealed between the unstable nature of self-attitude, self-esteem, self-control, self-awareness, subclinical and clinical anxiety/depression and low levels of development of actual abilities, areas of conflict processing, optimistic role models; it has been noted that most of the studied teachers need psychological support on issues of restoration of personal mental health, as a basic component of their ability to work optimally in the realities of modern Ukraine; an algorithm of work with a teacher on restoration of personal mental health has been outlined; the article highlights the prospects for further scientific research, which the authors see in the development of scientific and methodological materials in the context of positive psychotherapy regarding psychological support for teachers on issues of supporting, maintaining and restoring the mental health of teachers.

Giving priority to the mental health of teachers is important in the holistic process of psychological support of pedagogical workers in war conditions. Prospects for further scientific exploration are seen in the development of scientific and methodological materials on psychological support of the teacher's professional activity on issues of supporting, preserving and restoring the mental health of teachers in the method of positive psychotherapy.

Keywords: *mental health, anxiety, depression, positive psychotherapy, identity, current abilities, life balance sphere, role model.*

Вступ

У сучасних реаліях України криза ментального здоров'я особистості, що вражає людей різного віку та професій стає все більш актуальною проблемою суспільства. Учителі не є винятком. Адже стрес, який вони переживають в умовах виконання завдань професійної діяльності під час війни, у поєднанні з недостатністю уявлень та переконань стосовно функціонування психіки зумовили виникнення у педагогів закладів загальної середньої освіти широкого спектру проблем з ментальним здоров'ям. Ментальне здоров'я особистості вчителя як стан психічного благополуччя надає вчителеві можливість долати численні стреси, використовувати особистісні та професійні здібності, оптимально працювати і бути суспільно корисним. Тому зміцнення ментального здоров'я вчителя є не тільки життєво важливим для нього самого, але й у контексті національних зусиль стає необхідним захищати, відновлювати, зберігати й підтримувати ментальне здоров'я педагогічних працівників. Відповідно до актуальності проблеми метою статті є оприлюднення та

обговорення результатів теоретичного обґрунтування та експериментальної перевірки зумовленості ментального здоров'я вчителів закладів загальної середньої освіти, які працюють в умовах війни, рівнями вираженості тривоги та депресії, особистісною ідентичністю, рівнями розвитку актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування.

Методи та матеріали

Для реалізації завдань дослідження застосовано систему методів, як-от: методи наукового пізнання використані щодо визначення психологічної стану розробленості проблеми ментального здоров'я особистості; *емпіричні методи* – психологічна діагностика з метою виявлення та оцінки вимірюваних параметрів ментального здоров'я та особистісної ідентичності вчителя, за методикою HADS і опитувальником WIPPF; *статистичні* – методи описової статистики для опрацювання та інтерпретації результатів психологічної діагностики.

Матеріали, використані для проведення дослідження, включають огляд стану розробленості проблеми ментального здоров'я особистості в контексті сучасних психологічних студіювань. Науковому обґрунтуванню психологічних і педагогічних засад збереження ментального здоров'я передували доробки науковців Києво-Могилянської академії, зокрема напрацювання С. Кулябки, Г. Кониського, Ф. Прокоповича, значущий внесок у розвиток поглядів на ментальне здоров'я особистості зробили Г. Сковорода, М. Монтесорі. Фундаментальні наукові дослідження з питань збереження ментального здоров'я особистості були розпочаті науковцем, педагогом, лікарем та психологом І. Сікорським, який сформулював основні показники психічного здоров'я та звернув увагу на чинники моралі, значимі для збереження ментального здоров'я (Шлімакова, 2012).

У контексті психологічних досліджень проблема ментального здоров'я особистості найбільш розроблена представниками позитивної психології, які вважали, що ментальне здоров'я особистості означає спроможність людини насолоджуватися життям і встановлювати баланс між життєдіяльністю та зусиллями щодо досягнення психологічної стійкості. Представники позитивної психології у ХХ ст. досліджували ментальне здоров'я як позитивний атрибут, що складається з емоційного благополуччя, здатності жити повноцінним і творчим життям, гнучкості у вирішенні неминучих життєвих викликів. Сучасна позитивна психологія має значний доробок щодо проблематики ментального здоров'я особистості та керується цілісною моделлю ментального здоров'я, що включає теоретичні концепції позитивної, соціальної, клінічної психології, психології здоров'я і позитивної психотерапії. Позитивна психотерапія, як напрям науково-практичної діяльності психотерапевтів, була розроблена психіатром і психотерапевтом Носсратом Пезешкіаном та його колегами в Німеччині (Peseschkian, 1987).

Предметом позитивної психології, за визначенням Л. Сердюк, є ментальне здоров'я особистості як ознака благополуччя людини, а провідний критерій

ментального здоров'я – процвітання благополучної людини, в структурі якого визначено конкретні вимірювані елементи: позитивні емоції, долученість, сенс, досягнення і позитивні взаємини. Авторка висвітлила власне бачення ментального здоров'я особистості, що складається з таких елементів: проєктування нового образу людини; розширення свідомості та самосвідомості особистості за межами егоцентричних інтересів; розвиток внутрішньо мотивованої поведінки і почуття радості (Сердюк, 2022).

У контексті сучасних досліджень класичної вітчизняної психології проблема ментального здоров'я пов'язується дослідниками з переживанням психологічного комфорту-дискомфорту. Так, С. Максименко визначив ментальне здоров'я особистості як внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію та поведінку, зокрема почуття щастя, духовного спокою, радості або задоволеності. Науковець вважає, що поняття ментального здоров'я охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість, а ставлення до себе й оточення, світу, як людина долає життєві труднощі зумовлює відповідний рівень ментального здоров'я. Психічно здорова особистість оптимістично й позитивно ставиться до себе, інших людей та світу, долає життєві труднощі з вірою та надією (Максименко, 2021).

Зараз проблема ментального здоров'я особистості є достатньо та різнобічно розробленою зарубіжними й вітчизняними дослідниками. Проте питання надання пріоритету психічному здоров'ю вчителів у цілісному процесі психологічного супроводу педагогічних працівників в умовах війни залишається відкритим, а від шляхів його вирішення залежатиме адаптація, розвиток психологічної готовності вчителів до професійної діяльності в умовах війни та запобігання професійним деструкціям. Адже повномасштабне вторгнення росії в Україну 2022 року різко збільшило потреби вчителів у сфері ментального здоров'я, реалізація яких є запорукою ефективного функціонування суспільства.

Результати

Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми в контексті позитивної психотерапії Н. Пезешкіана дозволив виділити в структурі ментального здоров'я когнітивну та емоційну складові, що регулюють розвиток особистісної ідентичності. Когнітивна складова в структурі ментального здоров'я особистості – система знань особистості про функціонування психіки, що виявляється у вторинних актуальних здібностях. Емоційна складова розкриває ставлення особистості до себе, інших, світу і виявляється у первинних актуальних здібностях (Peseschkian, Deidenbach, 1988).

Зміст когнітивної та емоційної складових ментального здоров'я особистості може розглядатися відповідно до моделей наслідування, що визначаються в позитивній психотерапії такими категоріями: «Я», «Ти», «Ми», «Пра-Ми», а ментальне здоров'я особистості – особистісною ідентичністю та якістю виконання нею відповідних соціальних ролей в чотирьох сферах життя: «Тіло», «Діяльність», «Контакти», «Смисли». Особистісна ідентичність

регулюється інтегрованими когнітивною та емоційною складовою ментального здоров'я особистості, позитивними ставленнями і взаєминами у сферах «Я», «Ти», «Ми», «Пра-Ми» (Peseschkian, Deidenbach, 1988). Узгодженість чи суперечливість між визначеними складовими може по-різному впливати на ментальне здоров'я особистості. Відповідно до моделі балансу Н. Пезешкіана, доцільно виокремити чотири важливі сфери, у межах яких відбувається розвиток когнітивної та емоційної складових – необхідних умов самоідентифікації особистості протягом особистісно-професійного розвитку (Рис.1).



Рисунок 1. Сфери розвитку особистісної ідентичності

Розвиток особистісної ідентичності передбачає розширення самосвідомості особистості щодо виконуваних соціальних ролей та перехід з одного рівня ідентичності на інші. Якщо такого розширення і переходу не відбувається, то в людини виникає екзистенційна тривога й актуалізуються такі невротичні механізми її уникнення: регресія; депресія; компульсія. Прогресивним способом подолання екзистенційної тривоги буде формування нової особистісної ідентичності, що позитивно впливатиме на ментальне здоров'я особистості.

Учителі здавна відомі відданістю і пристрастю до професійної діяльності. Проте вимоги й очікування, що покладаються на них в умовах війни, особисті відчуття і переживання впливають на їх психічний стан, самоідентифікацію та мають негативні наслідки щодо ментального здоров'я.

Під час виконання в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України наукового дослідження «Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін» (2023-24 рр.) науковцями було з'ясовано можливі наслідки напруження психіки під час роботи вчителів в умовах війни. З метою отримання об'єктивної інформації щодо показників ментального здоров'я респондентів були використані шкала HADS (Zigmond, Snaith, 1983) і опитувальник WIPPF (Peseschkian, 2014). У дослідженні брали участь 350 педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти України віком від 25 до 65 років.

Протягом виконання завдань дослідження науковцями були визначені чинники, що спричиняють підвищений тиск на психіку вчителів під час здійснення професійної діяльності в умовах війни, а саме: складність

виконуваних функцій; поєднання неоднакових за змістом дій; швидкий темп діяльності; відповідальність за себе та учнів. Психічне перенапруження у вчителів призводить до виснаження, тривоги, депресії та хронічного стресу, що можуть супроводжуватися зовнішньою і внутрішньою конфліктністю, фобіями, стенічними й астеничними реакціями, шоком, ступором, психотравмами, дизгармонізацією духовних цінностей, деперсоналізацією, депривацією та міфологізацією змісту спілкування, істерією, фрустрацією планів, акцентуаціями характеру, рефлексивною недостатністю, неадекватністю компетентності, когнітивними дисонансами, психодинамічною неконгруентністю, патогенним мисленням, психосоматичними і психогенетичними розладами, суїцидальною поведінкою, неперфектністю діяльності, інволюційним розвитком психіки.

Дані є релевантними результатами, отриманими американськими дослідниками, які констатували: постійний стрес, емоційне виснаження і відсутність балансу між роботою й особистим життям сприяє виникненню у вчителів перевтоми, розчарування, втраті пристрасті до своєї професії (American..., 2021). Діагностика ідентичності вчителя за проективною методикою М. Куна «Хто я?» (M. Kuhn, 1954) визначила, що 57% вчителів мають нестійкий характер показників самоствавлення, самооцінки, самоконтролю, самосвідомості, що може виявлятися у завищених чи занижених оцінках власних дій та вчинків, бажанні постійно і все контролювати, переживанні власної безпорадності. Результати діагностики психоемоційної сфери досліджуваних за шкалою HADS довели: критерієм ментального здоров'я вчителів можна вважати відсутність тривоги та депресії, бо рівень субклінічної тривоги виявлений у 65%, а субклінічної депресії – у 63% серед осіб зазначеної вибірки (Табл.1).

Таблиця 1.

Кількісний розподіл вчителів ЗЗСО за шкалою HADS

Рівень тривоги, А	Кількість осіб, %	Рівень депресії, D	Кількість осіб, %
Норма	11	Норма	15
Субклінічно виражена тривога	65	Субклінічно виражена депресія	63
Клінічно виражена тривога	24	Клінічно виражена депресія	22

У таблиці представлені показники, відповідно до яких більшість осіб досліджуваної вибірки характеризується зниженим настроєм, загальним смутком, підвищеним порогом сприйняття приємних подій, має порушення сну й харчування, психосоматичні симптоми, тривалі роздуми про поточну ситуацію, складнощі з прийняттям рішень, сумніви щодо вчинків і власної поведінки. Результати діагностики актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів та базових емоційних установок у досліджуваних за опитувальником WIPPF виявили, що більшість респондентів має низькі рівні розвитку актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування.

Щоб з'ясувати прогностичні можливості щодо виявлення внутрішніх ресурсів особистості вчителя стосовно формування позитивних життєвих і професійних пріоритетів, було використано опитувальник WIPPF. У сучасному доробку науковців щодо проблеми ментального здоров'я особистості розробляється уявлення, що актуальні здібності, сфери переробки конфліктів, оптимістичні моделі наслідування сприяють формуванню позитивних ставлень, встановленню позитивних стосунків, особистісному зростанню (Serdiuk & Otenko, 2021). Дослідниками у галузі позитивної психотерапії встановлено факт, що чинниками розвитку особистісного самоконтролю можуть бути первинні актуальні здібності, як-от: контакти, терпіння, любов, надія та вторинні актуальні здібності, а саме: щирість, старанність, справедливість (Eryilmaz, 2022). Крім того, науковцями розробляється положення про компенсацію дефіциту первинних здібностей у депресивних осіб вторинними здібностями (Velikova, 1997), оскільки дисонанс між первинними та вторинними актуальними здібностями є чинником депресії.

Отримані у даному дослідженні показники за шкалами опитувальника WIPPF дозволили визначити у досліджуваних вчителів рівні розвитку актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування (Табл. 2).

Таблиця 2.

Рівні розвитку у досліджуваних вчителів актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування (WIPPF)

№	Шкали	Рівні розвитку (%)		
		Низький	Середній	Високий
1	Первинні здібності	58	30	12
2	Вторинні здібності	65	20	15
3	Поведінкові реакції на конфлікт	71	12	17
4	Моделі наслідування	67	17	16

Представлені у таблиці результати означають, що з тривогою та депресією в респондентів виявлені відчуття глибокого психологічного дискомфорту, загострення питання про сенс життя, замислення про власну смертність внаслідок кризових подій. Вони переживають зміни, які відбуваються в когнітивній, ціннісно-смісловій, мотиваційно-вольовій, емоційній сферах, у самосприйнятті й самосвідомості особистості.

Для визначення факторних характеристик ментального здоров'я особистості вчителів був проведений факторний аналіз, за результатами якого виокремлено чотири фактори, що описують 80% загальної дисперсії ознак ментального здоров'я особистості вчителя: ціннісно-моральна регуляція професійної діяльності вчителя; ефективна професійна взаємодія та позитивні міжособистісні стосунки; когнітивно-емоційна регуляція особистості, поведінки і професійної діяльності вчителя; збалансованість життєвих сфер особистості.

Перший фактор ціннісно-моральної регуляції професійної діяльності вчителя є найбільш вагомим (26,29% загальної дисперсії). Про його змістовне значення свідчить кореляція показників за шкалою HADS з такими показниками WIPPF: позитивні взаємини з іншими (0,93), позитивне ставлення до інших (0,92); діяльність (0,91), ввічливість (0,89), слухняність (0,89), ощадливість (0,89), терпіння (0,89), старанність (0,84), контакти (0,83), фантазії (0,81); позитивне ставлення до інших (0,71); охайність (0,76), справедливість (0,76), акуратність (0,71), час (0,71), пунктуальність (0,70), вірність (0,70).

Зміст другого фактору ефективної професійної взаємодії та позитивних міжособистісних стосунків (23,71% загальної дисперсії) визначають кореляційні зв'язки показників за шкалою HADS з такими показниками WIPPF: відкрите ставлення батьків до навколишнього світу (0,77), оптимістичне ставлення до питань світогляду (0,77); контакти (0,77), любов (0,77); позитивне ставлення до себе (0,75), позитивні взаємини з іншими (0,74); час (0,74), тіло (0,70). Ці ознаки пов'язані з умінням ефективно взаємодіяти з учнями, батьками, колегами, позитивно ставитися до них, досягати взаєморозуміння та вести за собою.

Змістова структура третього фактору когнітивно-емоційної регуляції особистості (20,60% загальної дисперсії) визначена кореляційними зв'язками показників за шкалою HADS з такими показниками WIPPF: відкрите ставлення до навколишнього світу (0,93), оптимістичне ставлення до питань світогляду (0,81), позитивне ставлення до інших (0,80); довіра (0,80), віра (0,79). Перераховані ознаки зумовлюють становлення когнітивно-емоційної регуляції, сприяють диференціації емоцій та розвитку когнітивного управління емоційно-значимою інформацією.

Фактор збалансованості життєвих сфер особистості (12,49% загальної дисперсії) описується зв'язками показників за шкалою HADS з такими показниками WIPPF: віра (0,96), любов (0,92), діяльність (0,91); оптимістичне ставлення до питань світогляду (0,84); контакти (0,79); фантазії (0,75); відкрите ставлення до навколишнього світу (0,74), позитивне ставлення інших (0,72).

З метою запобігання наслідків впливу воєнних подій на професійну діяльність вчителя доречно зробити однозначний висновок про необхідність і гостру потребу в забезпеченні психологічного супроводу професійної діяльності вчителів пріоритетним напрямом – збереження ментального здоров'я та відновлення здатності вчителя оптимально виконувати свої професійні функції методом позитивної психотерапії. Алгоритм роботи з вчителем щодо відновлення ментального здоров'я особистості складається з таких дій:

1. Поставити собі запитання: «Що зі мною не так? Чому я почуваюся погано? Куди поділися мій гарний настрій та життєрадісність? А що дає мені тривога / депресія? Які позитивні аспекти для мене у тривозі / депресії? Які вигоди я отримую, коли буваю неспокійним / ізольовую себе від світу?».

2. Усвідомивши та прийнявши відповідальність за своє здоров'я та своє життя, важливо розширювати уявлення про ментальне здоров'я та примусово створювати баланс у всіх царинах (професії, фінансах, контактах, пріоритетах); у разі дисбалансу в будь-якій сфері, знати, як повернути собі гармонію.

Самовідчуття безпосередньо залежить від того, як вчитель розподіляє час та енергію між сферами життєдіяльності. В ідеалі потрібно відводити однакову кількість часу кожній. Якщо вся життєва енергія – 100%, то кожна сфера – 25%. За висловом Н. Пезешкіана: «Чотири сфери подібні до вершника, який завзято рухається (сфера діяльності) до своєї цілі (сфера сенсів), для цього йому потрібний хороший доглянутий кінь (тіло), а на випадок, якщо він впаде, помічники, які допоможуть йому піднятися (контакти)» (Peseschkian, 1987).

3. Описати конкретний випадок, коли вчитель зміг максимально проявити себе та використати свої найкращі якості, виокремити свої сильні риси й назвати ситуації, у яких вони йому допомагали.

4. Почати писати «щоденник радості», в якому щовечора описувати три добрі, позитивні події минулого дня, важливі чи не дуже. Бути вдячним та радіти тому, що маєш, жити повноцінним життям, яке поєднує задоволення, залучення і сенс, бо це краще, ніж ставити перед собою недосяжні цілі, відчувати невдоволення, самотність і втратити життєві смисли.

Висновок

Результати дослідження показали, що існує взаємозв'язок між ідентичністю, життєвим балансом і ментальним здоров'ям вчителя. Основними факторними характеристиками такого зв'язку визначені такі: ціннісно-моральна регуляція професійної діяльності вчителя; ефективна професійна взаємодія та позитивні міжособистісні стосунки; когнітивно-емоційна регуляція особистості, поведінки й професійної діяльності вчителя; збалансованість життєвих сфер особисті.

Вчителі, які мають ознаки субклінічної та клінічної тривоги / депресії й характеризуються низькими рівнями розвитку актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування потребують психологічного супроводу щодо відновлення ментального здоров'я особистості як базової складової здатності вчителя до оптимальної професійної діяльності в реаліях сучасної України.

Допомога у відновленні ментального здоров'я може бути здійснена методом позитивної психотерапії, спрямованої на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості вчителя щодо гармонізації порушеного життєвого балансу в системі ідентичності й переконань особистості, усвідомлення можливостей розширення самосвідомості, ресурсів повноцінної реалізації та подальшого розвитку власних здібностей у професійній діяльності. Надання пріоритету ментальному здоров'ю вчителів є важливим у цілісному процесі психологічного супроводу педагогічних працівників в умовах війни, що сприяє адаптації та розвитку психологічної готовності вчителів до професійної діяльності в умовах війни, надає можливості запобігати професійним деструкціям.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у розробці науково-методичних матеріалів щодо психологічного супроводу професійної

діяльності вчителя з питань підтримки, збереження та відновлення ментального здоров'я вчителів у методі позитивної психотерапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Максименко, С. та ін. (2021). Психічне здоров'я особистості: посіб. для студентів вищих навч. закл. Людмила.
2. Сердюк, Л. (2022). Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 130-141. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>
3. Шлімакова, І. (2012). Основи психогігієни: Методичні рекомендації до вивчення спецкурсу для студентів 3-го курсу спеціальності «Психологія». ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка.
4. American University School of Education. (2021). Addressing teacher burnout: Causes, symptoms, and strategies. School of Education Online Programs. <https://soeonline.american.edu/blog/teacher-burnout/>
5. Eryilmaz, A., Batum, D., Feyzi Ergin, K. (2022). Examination of Self-Control in Positive Psychotherapy Structures. *The Global Psychotherapist*, 2(1), 22-33.
6. Kuhn, M., & McPartland, T. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review*, 19, 1, 68-76.
7. Peseschkian, N. (2014). Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF. Springer.
8. Peseschkian, N. (1987). Positive Psychotherapy. Theory and practice of a new method. Springer-Verlag.
9. Peseschkian, N., Deidenbach, H. (1988). Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF. Springer.
10. Serdiuk, L., Otenko, S. (2021). The Ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist*, 1(1), 11-14. <https://doi.org/10.52982/lkj135>
11. Velikova, K., Remmers, A. (1997). Transkulturelle Forschung – in haltlich differenziert: Welches sind bevorzugte Fähigkeiten bei depressiven Störungen? *Positive Psychotherapie*, 18, 31-36.
12. Zigmond, A.S., Snaith, R.P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatr Scand*, 67, 361-370.

REFERENCES:

1. American University School of Education. (2021). Addressing teacher burnout: Causes, symptoms, and strategies. School of Education Online Programs. <https://soeonline.american.edu/blog/teacher-burnout/>
2. Eryilmaz, A., Batum, D., Feyzi Ergin, K. (2022). Examination of Self-Control in Positive Psychotherapy Structures. *The Global Psychotherapist*, 2(1), 22-33.
3. Kuhn, M., & McPartland, T. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review*, 19, 1, 68-76.

4. Maksymenko, S. and others (2021). Mental health of the individual: manual. for students of higher education. Lyudmila. [in Ukrainian]
5. Peseschkian, N. (2014). Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF. Springer.
6. Peseschkian, N. (1987). Positive Psychotherapy. Theory and practice of a new method. Springer-Verlag.
7. Peseschkian, N, Deidenbach, H. (1988). Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF. Springer.
8. Serdyuk, L. (2022). The Wiesbaden Questionnaire of Positive Therapy and Family Therapy (WIPPF 2.0) by N. Pezeshkian for the diagnosis of the internal resources of the individual. Organizational psychology. Economic Psychology, 3(27), 130-141. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13> [in Ukrainian]
9. Serdiuk, L., Otenko, S. (2021). The Ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). The global psychotherapist, 1(1), 11-14. <https://doi.org/10.52982/lkj135> 10.
10. Shlimakova, I. (2012). Basics of psychohygiene: Methodological recommendations for studying a special course for students of the 3rd year of the «Psychology» specialty. CNPU named after T.G. Shevchenko. [in Ukrainian]
11. Velikova, K., Remmers, A. (1997). Transkulturelle Forschung – in haltlich differenziert: Welches sind bevorzugte Fähigkeiten bei depressiven Störungen? Positive Psychotherapie, 18, 31-36.
12. Zigmond, A.S., Snaith, R.P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. Acta Psychiatr Scand, 67, 361-370.

Отримано редакцією / Received: 20.09.24

Прорецензовано / Revised: 30.09.24

Схвалено до друку / Accepted: 08.10.24