

УДК 155.928:92

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.4.11>**Лілія ПРУДКА**

кандидат педагогічних наук, викладач кафедри загальної і медичної психології,
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця,
бульвар Тараса Шевченка, 13, м. Київ, Україна, 01601
ORCID: 0000-0002-2545-4290

Lilija PRUDKA

Candidate of Pedagogical Sciences, Lecturer at the Department
of General and Medical Psychology, Bogomolets National Medical University,
13 Taras Shevchenko Boulevard, Kyiv, Ukraine, 01601
ORCID: 0000-0002-2545-4290

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ПРОФЕСІЙНІ РИЗИКИ І ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

MENTAL HEALTH: OCCUPATIONAL RISKS AND HEALTH OF THE FUTURE SPECIALIST IN THE EDUCATIONAL SPACE

У статті проаналізовано психічне здоров'я: професійні ризики і здоров'я майбутнього фахівця в освітньому просторі. Розглянуто наукові погляди різних дослідників щодо визначення феномену «психічне здоров'я». **Метою статті** є аналіз психічного здоров'я: професійні ризики і здоров'я майбутнього фахівця в освітньому просторі.

Визначено, що стан психічного здоров'я сучасних студентів характеризується великою кількістю індивідуальних якостей, а також, синтезом біологічно та соціально-обумовлених особливостей їх психічної сфери. До основних ознак психічного здоров'я майбутніх фахівців в освітньому просторі належить: успішне пристосування до навчальної діяльності; схвалення колективом; низький рівень тривоги; емоційна рівновага; здатність аналізувати отриману інформацію.

Доведено, що для студентів в освітньому просторі характерні підвищені вимоги та різні види навантаження. В процесі навчання у вищому освітньому закладі відбувається становлення майбутнього фахівця, а його стан психічного здоров'я здійснює вплив на успішність навчання та стиль життя загалом.

Висновки. До пріоритетних форми з метою збереження психічного здоров'я необхідно включити: просвітницьку діяльність, яка базується на наданні інформації майбутнім фахівцям щодо важливих питань покращення їх здоров'я; профілактику, у формі проведення бесід індивідуально чи для всієї групи; діагностування, психологічне консультування. Особливе значення має адаптації студентів першого курсу, тому їм потрібно приділити важливу увагу, тобто необхідна тісна співпраця з кураторами (наставниками) навчальних груп; вивчення особистісних якостей майбутнього фахівця, інформування студентів.

Вважаємо, що необхідно інтегрувати досвід європейських колег в освітній сфері стосовно розв'язання проблеми, перш за все, врахування особливостей психічного здоров'я в національних програмах, нормативно-правових актах.

Перспективи подальших досліджень у зазначеному аспекті є вивчення динаміки, соціальних та психологічних напрямів і основних факторів збереження та покращення психічного здоров'я майбутніх фахівців в освітньому просторі.

Ключові слова: психічне здоров'я, освітній простір, професійні ризики, майбутній фахівець, нервово напруження.

The article analyzes mental health: occupational risks and the health of future professionals in the educational space. The scientific views of various researchers on the definition of the phenomenon of "mental health" are considered.

The aim of the article is to analyze mental health: occupational risks and the health of future professionals in the educational space.

It is determined that the state of mental health of modern students is characterized by a large number of individual qualities, as well as a synthesis of biologically and socially determined features of their mental sphere. The main features of mental health of future professionals in the educational space include: successful adaptation to educational activities; approval by the team; low level of anxiety; emotional balance; ability to analyze the received information.

It is proved that students in the educational space are characterized by increased requirements and different types of workload. In the process of studying at a higher education institution, a future specialist is formed, and his state of mental health influences the success of studies and lifestyle in general.

Conclusions. Priority forms for maintaining mental health should include: educational activities based on providing information to future professionals on important issues of improving their health; prevention, in the form

of interviews individually or for the whole group; diagnosis, psychological counseling. Of particular importance are the adaptations of first-year students, so they need to pay important attention, ie close cooperation with curators (mentors) of study groups; studying the personal qualities of the future specialist, informing students. We believe that it is necessary to integrate the experience of European colleagues in the field of education in solving the problem, first of all, taking into account the peculiarities of mental health in national programs and regulations.

Prospects for further research in this aspect are the study of the dynamics, social and psychological trends and the main factors in maintaining and improving the mental health of future professionals in the educational space.

Key words: *mental health, educational space, occupational risks, future specialist, nervous tension.*

Постановка проблеми. В наш час значна кількість вчених акцентують увагу на дослідженні феномену здоров'я, особливо проявляють інтерес до вивчення психологічного аспекту здоров'я майбутнього фахівця. Це пов'язано з тим, що професійна діяльність висуває до здоров'я майбутнього фахівця значні вимоги і вимагає від нього фізичних, емоційних та розумових якостей.

Необхідно зазначити, що психічне здоров'я для майбутнього фахівця є однією з умов його успішної професійної діяльності. Саме воно відіграє ключовий, динамічний фундамент результативності всіх засад його професійної сфери та досягнення акмеологічного розвитку особистості. У зв'язку з цим, проблемне питання щодо збереження психічного здоров'я майбутніх фахівців є актуальним для сучасної психологічної науки, оскільки допоможе розв'язати важливі питання в освітньому просторі стосовно успішної адаптації до навчального процесу у вищих освітніх закладах, ефективність у навчанні, високим рівнем мотивації до навчання, а отже, якістю професійної підготовки майбутніх фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна кількість вчених у своїх наукових дослідженнях розглядали феномен «психічного здоров'я», серед яких можна виділити: Л. Божовича, І. Дубровіна, О. Богучарова, С. Болтівець, О. Василевську, А. Запорожця, С. Максименка, М. Савчина, Є. Потапчука, О. Хухляєва.

Всі ці дослідники визначають психічне здоров'я як здатність індивіда до самореалізації, самоактуалізації, адекватного сприйняття себе та навколишньої дійсності, а основним елементом психологічного здоров'я особистості, вони вбачають в наявність сенсу життя. А вчений А. Митяєв у своїх наукових дослідженнях зазначає, що психічне здоров'я, в умовах вищого освітнього закладу виступає ключовим фактором, який сприяє досягненню успішності студентів у навчанні, забезпечує їх саморозвитку та безконфліктній взаємодії [5].

Окреслені дослідження зазначених дослідників є перспективним для нашого дослідження.

Мета статті – проаналізувати психічне здоров'я: професійні ризики і здоров'я майбутнього фахівця в освітньому просторі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Всесвітня організація охорони здоров'я, надає наступне трактування поняттю «психічне здоров'я» – це певний стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, в процесі якого, кожна особистість має можливість реалізувати свій особистісний потенціал, справлятися із будь-якими стресами у своєму житті, активно та реалізувати здійснювати свою професійну діяльність.

Розглядаючи сучасну психологічну енциклопедію, було відмічено, психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, для якого характерне відсутність хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої реальності регуляцію поведінки та діяльності [9, с. 56].

Проаналізувавши наукові погляди дослідників, а саме: Ю. Приходько і В. Юрченко, було визначено, що вчені пропонують наступне визначення феномену «психічне здоров'я» – це адекватність особистісних реакцій навколишньому довкіллю, впливам, критичність і здатність приймати соціальні норми і правила, гнучкість стосовно життєвих ситуацій, що змінюються, і можливість чітко будувати перспективи для майбутнього життя [8, с. 71].

Вітчизняний психолог, С. Максименко у своїх працях розглядає психічне здоров'я як аспект здоров'я в цілому, та підкреслює, на етапі душевного комфорту, відсутності патологічних психічних виявів і здатності до успішної діяльності й саморегуляції згідно власних цілей та інтересів індивіда [3, с. 89].

В. Панок і І. Цушка у своїх наукових дослідженнях пов'язують психічне здоров'я із розумовим і емоційним благополуччям людини, повною відсутністю різних психічних хвороб, адекватна регуляція власної моделі поведінки відповідно до сучасних умов навколишньої реальності. адекватній умовам навколишньої дійсності регуляції поведінки, діяльності. Крім того, вчені зробили висновок, що гарне психічне здоров'я дозволяють особистості реалізувати власний потенціал, без проблем вирішувати будь які складнощі та проблемні ситуації в житті, та успішно працювати. Таким чином, вчені вважають, що психічно здорова особистість є гармонійна, врівноважена, яка здатна до самореалізації [7, с. 5].

У більшості теорій особистості приділяється увага вивченню психологічного здоров'я. Так, наприклад, З. Фрейд, зазначає, що здорова зріла особистість характеризується властивою їй здатністю ефективно здійснювати свою діяльність та підтримувати прийнятні міжособистісні відносини, ставити перед собою відповідні цілі для досягнення їх, справлятися із проявом тривоги, таким чином, щоб це не відбивалось на моделі поведінки.

А американський психолог Г. Олпорт, у диспозиційній теорії проводить порівняння поняття здорової і зрілої особистості, і зазначає, що дозрівання особистості є постійним процесом становлення, що триває протягом всього життя [6, с. 119].

А представники гуманістичної теорії, а саме: А. Маслоу, і К. Роджерс у своїх наукових дослідженнях, зазначають, що якщо особистість в повній мірі реалізує власний вроджений потенціал, то таким чином вона демонструє своє справжнє психічне здоров'я [4; 10].

Таким чином, на основі проведеного дослідження, можна зробити висновок, що психічно здоровою є особистість, яка є інтелектуально розвинуто, психологічно зрівноваженою, яка спроможна оволодіти різними видами діяльності, та здатна долати різні навантаження психічного і фізичного характеру, без будь-яких наслідків для власного здоров'я.

Відомо, що на стан психічного здоров'я особистості постійно здійснюють вплив велика кількість таких зовнішніх факторів, як: соціальні, економічні, екологічні, психотравмуючі та фізичні.

В наш час, сучасний фахівець здійснює свою професійну діяльність в умовах нервової напруженості, дефіциту часу, значного обсягу інформації, відсутність умов для відпочинку, ненормованого робочого дня, постійного тиску зі сторони керівництва. Швидкий темп сучасного життя; інформаційне та емоційне перенасичення; низький рівень екологічного благополуччя; прискорення темпів науково-технічного призводять до погіршення психічного здоров'я людей, що виявляється у швидкій втомі, низьким рівнем уваги, нерівноваженістю, повній самоізоляції від навколишнього соціуму, швидкою втомлюваністю, частими захворюваннями.

Професійна підготовка майбутніх фахівців в сучасному освітньому просторі припускає навчання молодих людей, які, як відомо, не мають практичного досвіду та погано усвідомлюють власне професійне майбутнє.

Стан психічного здоров'я сучасних студентів характеризується великою кількістю

індивідуальних якостей, а також, синтезом біологічно та соціально-обумовлених особливостей їх психічної сфери. До основних ознак психічного здоров'я майбутніх фахівців в освітньому просторі належить: успішне пристосування до навчальної діяльності; прийнятність до колективу; низький рівень тривоги; емоційна рівновага; здатність аналізувати отриману інформацію [1, с. 13].

Науковець В. Вербицький у своїх наукових працях, зазначає, що існують внутрішні, які є само детермінованими і зовнішні чинники психічного здоров'я, які залежать від дотримання психологічних норм в умовах організації навчальної діяльності [2, с. 26].

В процесі входження студентів в освітній простір обумовлює досягненню визнання та високого статусу серед інших студентів. Прагнення майбутніх фахівців зайняти відповідний статус викликає велику кількість стресів та емоційних переживань, тому потребує формування належного стилю життя, що, насамперед, буде включати в себе турботу про своє психічне здоров'я.

В реальній дійсності, прояв турботи студентів до свого психічного знаходиться на низькому рівні. Крім того, сьогодні простежуються деякі обмеження стосовно організації та проведення вільного часу, саме в напрямку відтворення психічних сил. Необхідно зазначити, що сучасний студент, використовує в наш час такі засоби відпочинку, які завдають шкоду психічному здоров'ю, у зв'язку з тим, що молоді люди для свого відпочинку вживають алкоголь, наркотичні препарати, палінням, що призводить до виснаження нервової системи [2, с. 26].

Аналізуючи психологічний аспект психічного здоров'я, необхідно акцентувати увагу на внутрішньому світі майбутнього фахівця, що вираженої впевненості чи невпевненості у власних силах, чіткому усвідомленні своїх здібностей, належному ставленні до соціуму і реальної дійсності.

Сьогодні, як відомо, для студентів в освітньому просторі характерні підвищені вимоги та різні види навантаження. В процесі навчання у вищому освітньому закладі відбувається становлення майбутнього фахівця, а його стан психічного здоров'я здійснює вплив на успішність навчання та стиль життя загалом.

У своїх експериментальних дослідженнях вчені М. Валерій, С. Максименко, М. Савчин, М. Тимофієва, Т. Ререліук зазначають [3; 11; 12; 13; 14], що основним елементами, які призводять до психічного навантаження, що здійснюють вплив на психічний стан

людини відноситься: інформаційній – інноваційні інформаційно-комунікативні технології; ситуативний – тривога, конфлікт, фобії; особистісний – низький рівень самооцінки, дратівливість, висока вимогливість до власної особистості, невпевненість, інтрапсихічні конфлікти.

Крім того, необхідно зазначити, що у зв'язку з швидкими та негативними змінами, які відбуваються в соціально-економічній сфері нашої держави, проявляється ще один фактор ризику по відношенню до психічного здоров'я, а саме: соціальна та професійна невизначеність майбутнього фахівця в сучасному соціумі, необхідність пошуку свого призначення і майбутнього місця роботи.

Таким чином, невизначеність до свого майбутнього призводить до зниження мотиваційної сфери майбутніх фахівців, викликає тривогу та вираження невпевненості, що може служити прояву професійного вигорання на ранніх етапах [3, с. 168]. Головним аспектом психічного здоров'я майбутніх фахівців є задоволеність результатами в процесі навчання.

Крім того, почуття успішності співвідноситься з переживанням високого рівня суб'єктивного значення їх спрямувань та ймовірністю реалізації поставленої мети. Отже, важливу роль в пошуках саморегуляції відіграє чітке розуміння та позитивне оцінювання можливостей досягнення певної мети.

Відповідно до цього, підвищується впевненість в тому, що обрана мета можуть бути реалізована навіть за умови існування зовнішніх негативних обставин.

Відхилення у психічному здоров'ї майбутніх фахівців виникають в результаті зниження адаптації під впливом факторів ризику соціального простору.

Дослідження соціальних детермінант дозволяє визначити, що вагомих вплив у юнацькому віці на стан психічного здоров'я здійснює тип відносин у родині.

Іншим негативним чинником психічного здоров'я є низький рівень соціальної підтримки, яка з боку професійного оточення, насамперед, науково-педагогічних працівників, співробітників, стає основою вираження позитивних емоцій, допомагає в процесі розв'язання різних конфліктних ситуацій. А низький рівень соціальної підтримки призводить до зниження самооцінки та формує почуття відчуженості від власних результатів діяльності.

Необхідно зауважити, що існує ще криза градієнтації, яка відіграє важливе значення в процесах порушення психічного здоров'я. Дана криза характеризується як певне явище,

яке може спричинити до підвищення рівня незадоволеності власними результатами стосовно певної діяльності, прояву виснаження, зневіри, тривоги, зниженню рівня мотивації до навчальних досягнень [11, с. 97].

Як відомо, що дезорієнтація зможе підвищити нервово-психічну напругу, що з однієї сторони, це спричинено особистісними якостями індивіда, а саме: високим рівнем тривоги, низьким рівнем нервово-психічної стійкості та мотивації до навчальної діяльності, а з іншої – нелогічна організація навчального процесу сприяє дезорієнтації студента.

В наш час, студентська молодь розчаровуються в процесі навчання у вищому освітньому закладі, це пов'язано з тим, що сам процес навчання не є мотивованим, емоційно забарвленим позитивними емоціями для сприяння всебічного розвитку.

У зв'язку з цим, навчання, яке характеризується нервовим напруженням та негативними емоціями має бути чимось заміщеним.

На наш погляд, для зменшення нервового напруження є забезпечення рухової активності. З метою збереження психічного здоров'я майбутніх фахівців, що передбачає оптимізації стійкості психічного стану до різних несприятливих ситуацій, збільшення власних психічних можливостей та розумових здібностей, засвоєння основних методів щодо управління власною моделлю поведінки і зменшення негативних наслідків пережитого стресу чи негативних ситуацій є здійснення профілактичних дій на основі впровадження в навчальних процес аутогенного тренінгу. Даний тренінг сприятиме розслабленню м'язів, зосередження уваги і побудови відповідної вольової установки.

Крім того, важливу роль відіграють і дихальні вправи, які забезпечують ефект релаксації.

Сприяння збереження психічного здоров'я майбутніх фахівців є одним з головних завдань науково-педагогічних працівників та практичних психологів в освітньому просторі.

Таким чином, вважаємо, що до пріоритетних форми з метою збереження психічного здоров'я необхідно включити: просвітницьку діяльність, яка базується на наданні інформації майбутнім фахівцям щодо важливих питань покращення їх здоров'я; профілактику, у формі проведення бесід індивідуально чи для всієї групи на тему: «Як подолати тривогу», «Основні психологічні прийоми для успішної здачі іспитів», «Тайм-менеджмент», «Основні методи подолання нервово-психології напруги в процесі навчання»; діагностування, психологічне консультування.

Крім того, особливе значення має адаптація студентів першого курсу, тому їм потрібно приділити важливу увагу, тобто необхідна тісна співпраця з кураторами (наставниками) навчальних груп; вивченню особистісних якостей майбутнього фахівця, детальне інформування студентів з різних проблемних питань.

Отже, до основних заходів для покращення психічного здоров'я майбутніх фахівців в освітньому просторі необхідно включити розвиток у них відповідних умінь та практичних навичок, які допоможуть їм подолати різного роду труднощі та тривогу, збільшити рівень самооцінки

Висновки і перспективи подальших досліджень. На основі проведеного дослідження, можна зробити висновок, що пси-

хічне здоров'я людини – це відносно стійкий стан організму індивіда, що допомагає їй усвідомлено, використовуючи свої психічні можливості, та враховуючи природні та соціальні умови, реалізувати та забезпечувати потреби.

Таким чином, впровадження інновацій в сучасний освітній простору повинні бути орієнтовані на забезпечення високої конкурентоспроможності особистості у сучасному світі та формуванні психічного здоров'я майбутніх фахівців як гарантії високої їх адаптації до динамічних змін в суспільстві.

Перспективи подальших досліджень у зазначеному аспекті є вивчення динаміки, соціальних та психологічних напрямів і основних факторів збереження та покращення психічного здоров'я майбутніх фахівців в освітньому просторі.

Література:

1. Варій М.Й. Психічне здоров'я людей та його критерії. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2008. Вип. 1. С. 3–15.
2. Вербицький, В. В. Зміцнення психічного здоров'я студентів на заняттях з фізичної культури у ВНЗ. *Ідеї, реалії і перспективи освітніх інновацій: філософія, психологія та методика* : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (20-21 квітня 2006 р.): у 2 ч. Ч. 2 / Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Суми, 2006. С. 23–26.
3. Максименко С. Д. Медична психологія : підручник / С. Д. Максименко, Я. В. Цехмістер, І. А. Коваль, К. С. Максименко ; за ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2014. 520 с.
4. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики ; пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. Санкт-Петербург : Евразия, 1999. 432 с.
5. Митяева А. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стер. Москва : Издательский центр «Академия», 2016. 192 с.
6. Олпорт Г. Становление личности : избр. труды. Москва : Смысл, 2002. 462 с.
7. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя. Проблеми освіти : наук.-метод. зб. Київ : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. Вип. 48. С. 3–7.
8. Приходько Ю.О. Психологічний словник-довідник : навч. посіб. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
9. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
10. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Роджерс ; пер. с англ. М. Злотник. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001. 416 с.
11. Савчин М. В. Психічна складова здоров'я людини : науковий вісник : зб. наук. пр. Херсонський держ. ун-т ; гол. ред. О. Є. Блинова. Херсон : Гельветика, 2017. Вип. 6. С. 93–97.
12. Тимофієва М. Збереження психічного здоров'я молоді: валеософський аспект. *Актуальні питання суспільних наук та історії медицини*. 2015. № 2. С. 64–69.
13. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston, Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it. August 2, 2017 Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>
14. Perepeliuk T. Determination and research of the mental health dynamics among teachers of higher education with different places of professional activity / T. Perepeliuk, S. Penzai, N. Pikovets. *Humanities & Social Sciences Reviews*. Vol 7. № 4. 2019. P. 1378–1388.

References:

1. Varii M.I. (2008) Psykhichne zdorovia liudei ta yoho kryterii [Mental health of people and its criteria]. *Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs*. Issue 1. P. 3–15 [in Ukrainian].
2. Verbytskyi, V. V. (2006) Zmitsnennia psykhichnoho zdorovia studentiv na zaniattiakh z fizychnoi kultury u VNZ [Strengthening the mental health of students in physical education classes at universities]. *Ideas, realities and prospects of educational innovations: philosophy, psychology and methodology: collection. materials of the All-Ukrainian scientific-practical conference (April 20-21, 2006): at 2 Part 2 / Sumy Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education*. Sumy, P. 23–26 [in Ukrainian].
3. Maksymenko S. D. (2014) Medychna psykhologhiia [Medical Psychology: Textbook]. 2nd view. Kyiv: Slovo Publishing House, 520 p [in Ukrainian].

4. Maslou A. (1999) Dalnie predely chelovecheskoj psihiki [Far limits of the human psyche]. Lane with English AM Tatlybaeva. Eurasia, 432 p [in Russian].
5. Mityaeva A. (2016) Zdorovesberegayushie pedagogicheskie tehnologii [Health-saving pedagogical technologies]: textbook. manual for students. higher textbook institutions. 2nd ed., P. Moscow: Publishing Center "Academy", 192 p.: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij. 2-e izd., ster. Moscow: Izdatelskij centr «Akademiya», 192 p [in Russian].
6. Olport G. (2002) Stanovlenie lichnosti [Formation of personality]: fav. works. Moscow: Meaning, 462 p. [in Russian].
7. Orzhekhovska V. M. (2006) Pedagogika zdorovoho sposobu zhyttia [Pedagogy of a healthy way of life]. Problems of education: scientific method. coll. Kyiv: Institute of Innovative Technologies and Content of Education. – Issue. 48. – P. 3–7 [in Ukrainian].
8. Prykhodko Yu. O. (2012) Psykholohichni slovniki-dovidnyki [Psychological dictionary-reference book: textbook]. Kyiv: Karavela, 328 p [in Ukrainian].
9. Psykholohichna entsyklopediia / avtor-uporiadnyk O. M. Stepanov. (2006) [Psychological encyclopedia / author-compiler O.M Stepanov]. Kyiv: Akademydav, 424 p [in Ukrainian].
10. Rodzhers K. (2001) Stanovlenye lychnosti. Vzghliad na psykhoterapiyu; per. s anhl. M. Zlotnyk [Formation of personality. A look at psychotherapy] K. Rogers; per. from English. M. Zlotnik. Moscow: EKSMO-Press, 416 p [in Russian].
11. Savchyn M. V. (2017) Psykhichna skladova zdorovia liudyny [Mental component of human health]. Scientific herald: coll. Science. Kherson State Ave. University; Goal. ed. OE Blinov. Kherson: Helvetica, Vip. 6, P. 93–97 [in Ukrainian].
12. Tymofieva M. (2015) Zberezhennia psykhnichnoho zdorovia molodi: valeocofskiy aspekt [Preservation of mental health of youth: valeosofskiy aspect]. issues of social sciences and history of medicine. № 2. P. 64–69 [in Ukrainian].
13. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston (2017) Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it // August 2, Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>
14. Perepeliuk T. (2019) Determination and research of the mental health dynamics among teachers of higher education with different places of professional activity / T. Perepeliuk, S. Penzai, N. Pikovets // Humanities & Social Sciences Reviews. Vol 7. № 4. P. 1378–1388.