УДК 159.91:331.44(477.42)

Ментальне здоров’я педагогічних працівників Звягельської громади в умовах війни: стан психологічного благополуччя та фізичного здоров’я

О. Якубович,
практична психологиня,
КУ «Центр професійного
розвитку педагогічних працівників»
Звягельської міської ради
e-mail: write2olga.ya@gmail.com

Ментальне здоров’я визначається Всесвітньою організацією охорони здоров’я як стан добробуту, за якого особа усвідомлює власні здібності, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти [1]. Це поняття включає не лише відсутність психічних розладів, але й охоплює емоційний, когнітивний і соціальний аспекти функціонування особистості.

Ментальне здоров’я впливає на здатність особи до раціонального мислення, емоційного реагування, побудови міжособистісних стосунків, адаптації до стресових факторів та прийняття рішень у складних умовах. У контексті сучасних глобальних викликів, зокрема в умовах повномасштабної війни, питання ментального здоров’я набуває особливої актуальності, виступаючи не лише складовою загального добробуту, а й ключовим чинником особистісної та суспільної резильєнтності [2].

У мирний час психологічна стійкість та навички саморегуляції вже мають високу адаптивну цінність, однак в умовах воєнного стану вони перетворюються на необхідний ресурс виживання, забезпечуючи здатність до подолання травматичного досвіду, відновлення функціональності та збереження соціального функціонування. У такому контексті начальні заклади стають не лише освітнім, а й психоемоційним простором безпеки.

У воєнний період педагоги виконують не лише освітню, а й стабілізуючу психоемоційну функцію. Їхня підтримка сприяє формуванню у дітей відчуття безпеки та довіри. Педагог здатен вчасно виявити ознаки емоційного неблагополуччя й ініціювати потрібну допомогу. Водночас самі освітяни зазнають високого рівня стресу, що підвищує ризик професійного вигорання.

Оцінка ментального здоров’я та суб’єктивного благополуччя освітян є критично важливою для розробки ефективних програм психологічної підтримки. Результати таких досліджень мають не лише практичну, а й наукову

цінність, поглиблюючи розуміння впливу кризових соціально-політичних умов на функціонування освітньої системи.

У квітні 2025 року було здійснено емпіричне дослідження рівня ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя педагогічних працівників закладів освіти Звягельської міської територіальної громади. У рамках аналізу психоемоційного стану було використано науково обґрунтовану, валідизовану та релевантну методологію, яка поєднує кількісні та якісні підходи до оцінювання показників ментального здоров'я.

У дослідженні взяли участь 595 респондентів з 32 освітніх закладів громади. Така чисельність вибірки забезпечила достатній рівень репрезентативності та дозволила сформувати узагальнений аналітичний портрет стану ментального здоров'я педагогічних працівників регіону.

Застосовані діагностичні інструменти включали:

– модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC, яка забезпечує комплексну оцінку індивідуального рівня задоволеності життям, емоційного комфорту та суб'єктивного відчуття контролю над особистими життєвими обставинами;

– шкалу позитивного ментального здоров'я, адаптовану українськими дослідниками для відповідності національному соціокультурному контексту [3]. Зазначений психометричний інструмент дозволяє вимірювати ключові компоненти психологічного функціонування, зокрема рівень психологічної стійкості, наявність соціальної підтримки та сформованість екзистенційного сенсу життя.

Форма опитування була реалізована у форматі онлайн-анкетування за допомогою інструменту Google Forms, що забезпечило ефективний, зручний і безпечний метод збору інформації в умовах підвищеного навантаження на освітян та воєнного стану.

Обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням спеціалізованого програмного забезпечення, що дало змогу автоматизувати аналітичні процедури. Такий підхід сприяв ефективному опрацюванню значних масивів даних та підвищенню достовірності й точності отриманих результатів.

Таким чином, проведене дослідження інтегрувало сучасні наукові методи з ефективними технологічними рішеннями, що сприяло створенню надійної бази для подальших висновків щодо психоемоційного благополуччя освітян.

Результати дослідження дозволили ідентифікувати низку статистично та змістовно значущих показників, що свідчать про наявність тривожних тенденцій у психоемоційному стані педагогів. Виявлені аспекти потребують системної уваги як з боку педагогічних колективів, так і на рівні органів управління освітою.

Ключові результати дослідження психоемоційного стану педагогів та їх значення для сучасної системи освіти:

1. Шкала «Психологічне благополуччя». 60% освітян громади виявили низький рівень психологічного благополуччя, що вказує на значне емоційне виснаження. Це проявляється через типові ознаки, такі як дратівливість, апатія,

зниження мотивації та труднощі у прийнятті рішень. Вказаний стан негативно впливає не лише на ефективність навчального процесу, а й знижує здатність педагогів бути емоційною підтримкою для учнів (рис. 1).

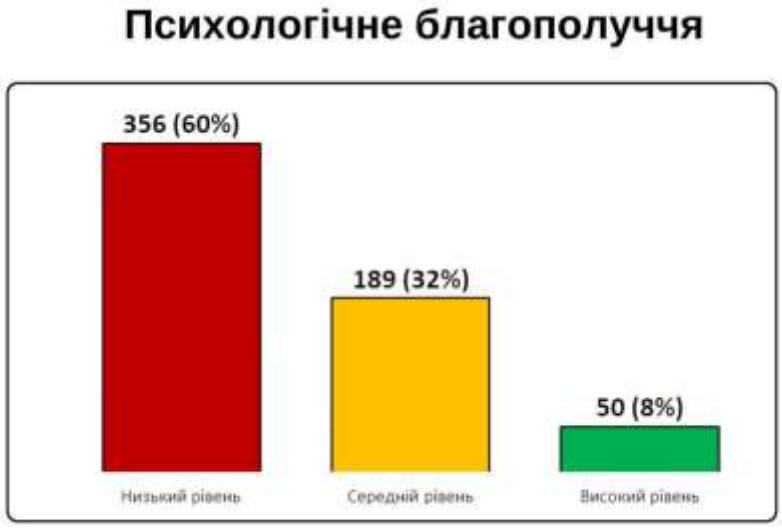

Рис.1

2. Шкала «Фізичне здоров'я». 65% опитаних вказали на низький рівень фізичного самопочуття, що зазвичай відображає хронічну втому, порушення сну та часті психосоматичні розлади. Зазначені наслідки можуть включати збільшення кількості лікарняних, зниження загальної продуктивності та підвищення ризику професійного вигорання. Це підкреслює необхідність розробки програм з профілактики професійного виснаження та відновлення ресурсів (рис. 2).

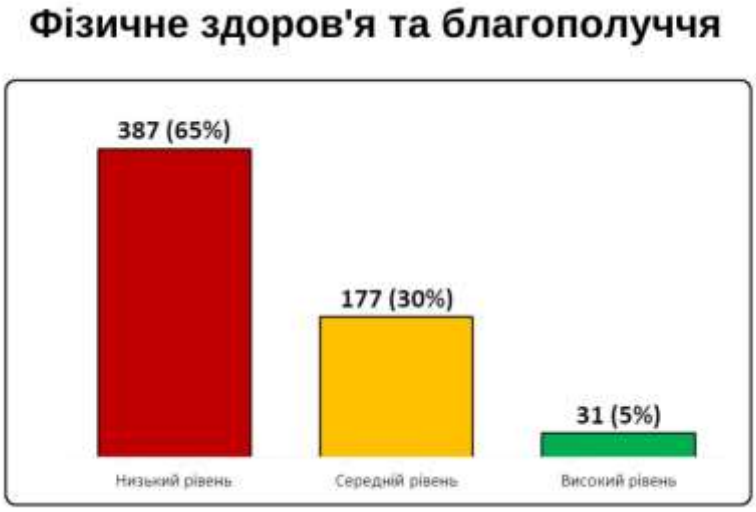

Рис. 2

3. Шкала «Якість міжособистісних стосунків». Понад 50% педагогів громади стикаються з труднощами у спілкуванні як з колегами, так і з учнями. Це може спричиняти конфлікти в колективі та ускладнювати формування довірливих відносин з дітьми. Гармонійні стосунки є основою безпечного

освітнього середовища, тому важливо впроваджувати тренінги з ненасильницького спілкування та командної роботи (рис. 3).

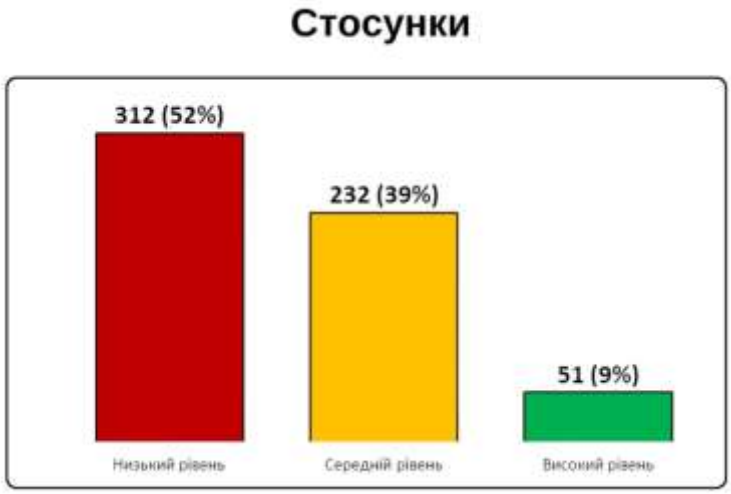

Рис. 3

4. Шкала «Загальне суб'єктивне благополуччя». 63% респондентів вказали на низький рівень суб'єктивного благополуччя, що вказує на загальне незадоволення життям, відчуття втрати контролю над подіями та тривожність щодо майбутнього. Такі настрої можуть мати негативний вплив на довгострокову мотивацію до професійної діяльності (рис. 4).

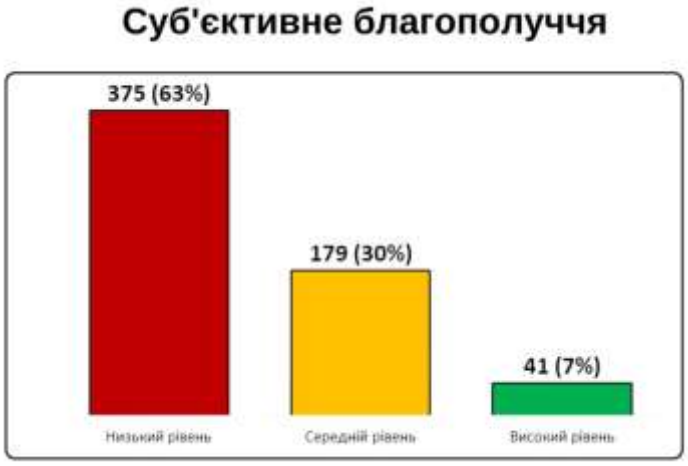

Рис. 4

5. Позитивне ментальне здоров'я. Лише 17% опитаних педагогічних працівників продемонстрували високий рівень психологічної стійкості. Ця група становить цінний ресурс для системи освіти, оскільки потенційно володіє ефективними стратегіями саморегуляції та емоційного менеджменту. Доцільним є подальше дослідження їхніх coping-стратегій з метою масштабування позитивного досвіду шляхом проведення тренінгових сесій, програм професійного обміну та впровадження менторських ініціатив (рис. 5).

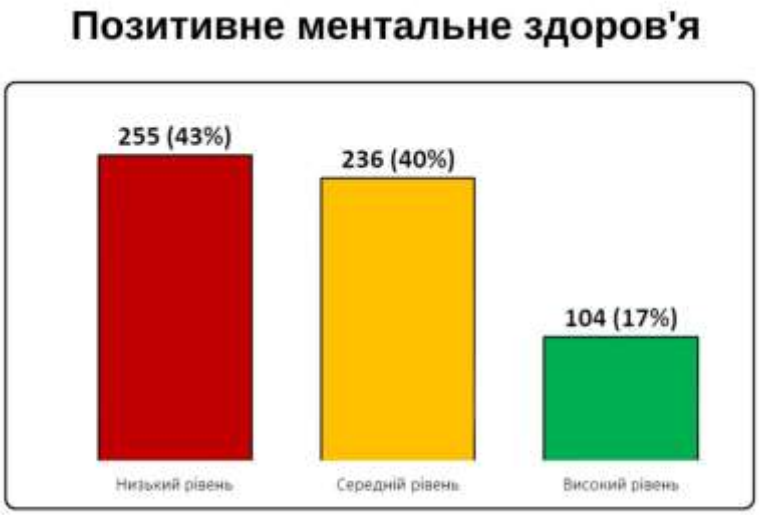

Рис. 5

Отримані результати дослідження свідчать про актуальну потребу у впровадженні цілісної системи психоемоційної підтримки педагогічних працівників. Забезпечення психологічного благополуччя освітян є не лише етичним імперативом, але й критично важливим чинником підвищення ефективності, стійкості та якості освітнього процесу.

Стан ментального здоров'я педагогічних працівників Звягельської територіальної громади є не лише індивідуальною проблемою, а стратегічним чинником, який безпосередньо детермінує якість освітнього процесу, психоемоційний мікроклімат у педагогічних колективах, а також впливає на освітній і особистісний розвиток майбутніх поколінь.

Симптоматика емоційного виснаження, синдром професійного вигорання та зниження рівня життєстійкості є актуальними викликами, що потребують оперативної й фахової інтервенції. Необхідним є цілеспрямоване інвестування в системи психологічної підтримки, створення сприятливих умов для відновлення особистісних ресурсів і формування культури психоемоційної турботи, в якій педагог постає не лише як суб'єкт професійної діяльності, а як особистість, щодо якої реалізується ціннісне ставлення та підтримка.

Список використаних джерел та літератури

1. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. 2018. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.

2. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C. et al. Five essential elements of immediate and mid–term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2007. № 70 (4). P. 283–315.

3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івакін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Київ, 2023. С. 19–20. С. 23–26.

4. Завгородня О. В., Курганська Л. О. Психологічне здоров’я людини: теоретичні аспекти та прикладні аспекти : монографія. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2008. С. 43–50.

5. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров’я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1 (16). С. 22–33.