

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Філіпов Володимир Федорович,

заступник директора з навчальної роботи
Гружанського навчально-виховного комплексу
«загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний
навчальний заклад» Дубов'язівської селищної ради
Конотопського району Сумської області
ORCID ID: 0009-0004-0753-2613
Researcher ID: LMN-9132-2024

У статті за допомогою комплексного методу здійснено теоретичний аналіз проблеми збереження ментального здоров'я педагога у період військового стану. Представлено аналіз таких понять, як: ментальне здоров'я, психічне здоров'я та їх складові. Ментальне здоров'я розглядається як невід'ємний компонент повноцінного життя сучасного педагога. Це поняття за сутністю досить об'ємне і поєднує у своїй структурі різноманітні аспекти теоретико-практичних досліджень у царині психологічного, психічного, соціально-особистісного здоров'я людини.

Під час дослідження проблем та визначення шляхів збереження та підвищення ментального здоров'я педагогів, підкреслено актуальність визначення рівня сформованості та шляхи підвищення адаптаційного потенціалу і ресурсів особистості педагога з урахуванням специфіки професійної педагогічної діяльності та реальних життєвих умов. Виокремлено та схарактеризовано наступні форми адаптаційного потенціалу особистості педагога, які є актуальними у сьогоденні: життєстійкість, резильєнтність, копінг. Виходячи з зазначеної мети статті, що полягає у визначенні теоретичних та практичних аспектів збереження ментального здоров'я педагогів в умовах військового часу, було проведено емпіричне дослідження рівня позитивного ментального здоров'я за участі 54 студентів II курсу Сумського державного педагогічного університету природничо-географічного факультету. Застосована методика надає можливість виміряти рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я майбутнього педагога, що є дуже актуальним у ситуації військового стану, оскільки позитивно насичує життя та професійну активність особистості. Це надає можливість, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», не втрачати стресостійкість та реалізовувати соціальні взаємозв'язки з оточуючими. Виокремлено 3 рівні ментального здоров'я: низький, середній та високий. Отримані результати надають підстави стверджувати, що проблема збереження та підвищення ментального здоров'я є надто важливою та гострою серед майбутніх педагогів. Виходячи з результатів проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, ми бачимо за доцільне на сучасному етапі військового стану здійснювати наступні напрями роботи: поширювати знання серед педагогів (також серед майбутніх педагогів) щодо різноманітних аспектів проблеми збереження ментального здоров'я; впливати на більш ґрунтовне усвідомлення необхідності постійної турботи щодо власного ментального здоров'я у сучасних педагогів; запропонувати методичний комплекс, що складається з практичних порад, вправ та технік, які спрямовані на підвищення ментального здоров'я педагога.

Ключові слова: ментальність, ментальне здоров'я, психічне здоров'я, адаптаційний потенціал, стрес, резильєнтність, життєстійкість, копінг, персональні ресурси ментального здоров'я, психологічна стресостійкість.

Filipov Volodymyr. Theoretical foundations of the problem of preserving the mental health of a teacher in modern conditions

The article presents a theoretical analysis of the problem of preserving the mental health of a teacher during martial law. The author analyses such phenomena as mental health, mental health and their components. Mental health is an integral part of a full life. This concept is very broad and combines various aspects of theoretical and practical research in the field of psychological, mental, social and personal health.

In studying the problems and identifying ways to prevent mental health of teachers, the importance of studying and improving the adaptive potential and resources of the individual, taking into account the peculiarities of his/her professional pedagogical activity and the specifics of life conditions, is emphasised. Such forms of resilience as resilience, resilience, and coping are identified and characterised. Since the purpose of the article is to determine the theoretical and practical aspects of the problem of preserving the mental health of teachers in wartime, an empirical study of the level of positive mental health was conducted with the participation of 54 second-year students of Sumy State Pedagogical University, Faculty of Natural Sciences and Geography. The methodology makes it possible to determine the positive orientation of mental health, which is very important because it positively 'colours' a person's life activity, which, unlike the so-called 'negative mental health', allows to maintain stress resistance and establish social contacts with people. There are 3 levels of mental health: low, medium and high. The obtained results provide grounds to assert that the problem of mental health is very relevant among future teachers. We proceed from the position that at the present stage it is necessary to: expand the knowledge of teachers (and future teachers) about the problem of mental health; promote awareness of the need to take care of their mental health among modern teachers; offer a methodological set of practical advice, exercises and techniques to improve the mental health of the teacher.

Key words: mentality, mental health, mental health, adaptive potential, stress, resilience, resilience, coping, personal mental health resources, psychological stress resistance.

Вступ. Випробування сьогодні, з якими зіткаться переважна більшість педагогів в Україні, а саме: наслідки пандемії Covid-19, жахи повномасштабного вторгнення, вимушене переселення громад та регіонів, – виступають підґрунтям зростання та поширення проблем стресостійкості, розладів адаптації, послаблення ментального здоров'я. Під час дослідження проблем та визначення шляхів збереження та підвищення ментального здоров'я педагогів, необхідно привернути увагу до питань адаптаційного потенціалу особистості педагога з урахуванням специфічних ознак професійної діяльності та реальних життєвих умов. Сьогодні актуалізує проблему збереження та підвищення ментального здоров'я педагогів, які у переважній більшості живуть та працюють у ситуаціях постійного, хронічного стресу. Вважаючи на це, фахівці, що є дотичними до зазначеної проблематики, знаходяться у пошуку психолого-педагогічних умов збереження та підвищення ментального здоров'я педагогів.

Військовий стан, пов'язаний з російсько-українською війною несе несамоовиті негативні наслідки як для кожного громадянина, так і для суспільства взагалі. До цього, суспільство ще не оговталось від страшних наслідків пандемії covid-19. Це вимагає від держави пильної уваги та докладання значних зусиль для збереження, підвищення, відновлення ментального здоров'я громадян взагалі, і педагогів зокрема [5].

Нажаль, стрес та знервованість стали буденністю для майже 80% українців, що вимагає створення програм, спрямованих на збереження ментального здоров'я. Прикладом може слугувати Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», створена за ініціативою першої леді Олени Зеленської. Програма спрямована на розбудову якісної системи надання послуг у сфері психосоціальної підтримки та розвитку культури піклування про ментальне здоров'я. Провідною задачею програми є формування індивідуальної та колективної стійкості, це за суттю велика соціальна трансформація [1].

Що стосується професійного ментального здоров'я працівників сфери освіти, то можна зазначити, що кожен педагог вимушено набуває нового життєвого «післякатастрофного» досвіду. А це неодмінно вимагає новітніх підходів до пошуку шляхів збереження, підвищення та відновлення ментального здоров'я педагогів, а також до створення нових та удосконалення, оновлення вже існуючих методик технологій освітньої та просвітницької діяльності.

Матеріали та метод. Мета статі полягає у визначенні теоретичних та практичних аспектів проблеми збереження, підвищення та відновлення ментального здоров'я педагогів в умовах військового часу. Проаналізовано сутність понять: «психічне здоров'я», «ментальність», «ментальне здоров'я», схарактеризовано складові ментального здоров'я майбутніх педагогів.

Для досягнення мети дослідження використано методи комплексного аналізу; емпірична частина дослідження проведена з використанням психологічної методики «Методика «Шкала позитивного ментального

здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [4; с.19-20].

Ми виходимо з позиції, що на сучасному етапі є необхідним: поширювати знання серед педагогів (також серед майбутніх педагогів) щодо різноманітних аспектів проблеми збереження ментального здоров'я; впливати на більш ґрунтовне усвідомлення необхідності постійної турботи щодо власного ментального здоров'я у сучасних педагогів; запропонувати методичний комплекс, що складається з практичних порад, вправ та технік, які спрямовані на підвищення ментального здоров'я педагога.

Для реалізації поставленої мети перш за все нам необхідно проаналізувати поняття «здоров'я», «психічне здоров'я», «ментальне здоров'я». Характеристики та різновиди терміну «здоров'я» можна об'єднати в певні моделі-концепції, а саме: медичну (здоров'я – як відсутність хвороби), соціальну (активна життєва позиція, соціальна адаптивність, соціальні цінності і ставлення людини до світу тощо), психологічну (емоційна стабільність, самооцінка, адаптація, резерв психологічних сил, саморозвиток і т.д.).

Ми у нашому дослідженні акцентуємо увагу саме на дефініції «ментальне здоров'я».

Ментальність – це індивідуально-суб'єктивний образ бачення світу, що формується у процесі дорослішання й набуття життєвого досвіду суб'єкта в соціально-культурній спільноті, зокрема й стосовно здоров'я. Ментальність – це поняття, що означає стійкий та характерний для конкретної особистості спосіб мислення, емоційного реагування та сприйняття довкілля. Це сукупність психологічних особливостей, які визначають, як людина сприймає світ навколо себе, як вона взаємодіє з іншими, як ставиться до викликів і проблем, а також як реагує на стресові ситуації [6].

Ментальне здоров'я розглядається як невід'ємна складова повноцінного життя сучасного педагога. Це поняття достатньо об'ємне та поєднує у своєму складі різноманітні аспекти.

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. [3].

Згідно визначення, ми маємо усвідомити, що ментальне здоров'я особистості поєднує наступні компоненти: здорову психіку та здоровий дух особистості та соціальний компонент. Ментальне здоров'я є важливим для професійної життєвої самореалізації особистості. Також ментальне здоров'я кожного громадянина є важливим для українського суспільства.

Згідно Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» ментальне здоров'я є основним правом людини та невід'ємною частиною її загального фізичного стану і кожен громадянин України повинен мати доступ до необхідної психологічної допомоги у важких ситуаціях, пов'язаних з військовими конфліктами, ката-

строфами, або іншими надзвичайними ситуаціями. А на важливість цього аспекту вказує те, що питання, які стосуються ментального здоров'я особистості, з часом будуть імплементовані до загальних систем реагування на надзвичайні ситуації [1].

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних та виявляється у тому, на якому рівні розвитку у особистості знаходяться психічні функції, наскільки миттєво чи ні людина реагує на певні зміни (думками, емоційно, діями), які психологічні особливості у психіці вона має та як вона буде взаємовідносини з оточуючими представниками різних соціальних спільнот.

Сфера вивчення ментального здоров'я включає доволі широкий пласт теоретико-практичних досліджень у царині психологічного, психічного, соціально-особистісного здоров'я людини.

Уявлення про професійне здоров'я у контексті ментальних концепцій, теорій і практик, з урахуванням особистісних конструктів соціального життя суб'єктів, описано Д. Келлі [8]. Автор наводить такі характеристики: ментально-професійне здоров'я особистісних конструктів суб'єкт розуміє з точки зору професіоналізму; ментально здорові люди розмежовують конструкти, пов'язані з професійно-життєвим досвідом; ментально здорові люди завжди професійно розвиваються; ментально здорові люди завжди ефективно виконують свої професійні обов'язки; ментально здорові люди завжди мають високий рівень комунікації та взаємодій.

Слід зазначити, що при дослідженні питань ментального здоров'я набуває значущості визначення та розвиток адаптаційного потенціалу особистості. Серед основних властивостей особистості, які розкривають сутність адаптаційного потенціалу особистості, ми розглядаємо поняття резильєнтності, життєстійкості та копінгу [7; с.222].

Перша вроджена властивість особистості, що характеризує адаптаційний потенціал і яку можна розвивати, є резильєнтність. У зарубіжній літературі зазвичай використовується наступне визначення терміну «резильєнтність»: здатність людини до подолання несприятливих життєвих обставин із можливістю відновлюватися і використовувати для цього всі можливі внутрішні та зовнішні ресурси, здатність до життя в усіх його проявах, здатність існувати і розвиватися. Виокремлюють такі характеристики феномена «резильєнтність»: з теоретичного погляду – це позитивні особистісні якості, позитивна стійка мотивація та успішна адаптація в складних життєвих умовах; з практичного погляду – опір руйнуванню, тобто ефективний захист власної особистості за сильного тиску довкілля; побудова повноцінного, соціально адаптованого життя в скрутних умовах [2].

Наступне поняття – це життєстійкість, яка відіграє ключову роль в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям діяльності. Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи

при цьому успішності діяльності. Уперше запровадив використання цього терміну американський психолог С. Мадді [9]. Життєстійкість розглядається як особистісний потенціал людини, як зв'язок між стресовими життєвими ситуаціями і хворобою та адаптація до умов. Згідно з цим підходом, життєстійкість – психологічний аналог життєвого стрижня людини, який відображає ступінь подолання й адаптації нею заданих обставин, самої себе, а також ступінь докладених зусиль щодо роботи над собою і над обставинами власного життя.

Третя властивість особистості, яка характеризує її адаптаційний потенціал – копінг, яке походить від англійського «соре» (долати). У широкому сенсі слова coping охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру – спроби опанувати або пом'якшити, звикнути або ухилитися від вимог проблемної ситуації. Додаткові умови – як зовнішні, що характеризують саме завдання, так і внутрішні, що являють собою психологічні характеристики суб'єкта. – загострюють зміст coping. відрізняючи його від простого пристосування. Тому головне завдання coping – забезпечення та підтримання благополуччя людини, фізичного та психічного здоров'я і задоволеності соціальними відносинами [10].

Результати. З метою визначення рівня ментального здоров'я майбутніх педагогів було організовано та проведено емпіричне дослідження за участі 54 студентів II курсу Сумського державного педагогічного університету природничо-географічного факультету. Дослідження складається з використання методики «Шкала позитивного ментального здоров'я». Для визначення результату використовується 4-бальна оціночна шкала. Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми. Виокремлено 3 рівні ментального здоров'я: низький, середній та високий.

Відповідно до результатів дослідження за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» 52% опитуваних виявили низький рівень позитивного ментального здоров'я; 31% – середній рівень; 17% – високий рівень.

Отримані результати надають підстави стверджувати, що проблема збереження ментального здоров'я є надто актуальною серед майбутніх педагогів. А це ж молодь, яка ще не зазнала шаленої відповідальності за життя дітей під час повітряних тривог та не відчула професійного вигорання. Згідно Всеукраїнської програми ментального здоров'я, стрес та знервованість стали буденністю для майже 80% українців [2]. Звідси виникає питання: чи людина подолає проблеми власноруч, чи буде потребувати додаткової професійної допомоги. Отже, необхідно інформувати як громадян взагалі, так і педагогічних працівників зокрема щодо наявності спеціалізованих центрів допомоги. Наприклад, в межах реалізації Всеукраїнської програми ментального здо-

ров'я у кожній громаді розгортаються Центри Життєстійкості, які позиціонуються як простори взаємодії, діалогу та відновлення.

Висновки. Здійснивши теоретичний аналіз зазначеної проблеми ми дійшли висновку, що mentale здоров'я є невід'ємним складником повноцінного життя особистості у сьогоденні. Це поняття надто об'ємне та об'єднує у своєму складі різноманітні фактори, поєднує наступні компоненти: здорову психіку та здоровий дух особистості та соціальний компонент. Mentale здоров'я є важливим фактором для повноцінної професійної та життєвої самореалізації особистості. Також mentale здоров'я кожного громадянина виступає важливою складовою врівноваженості українського суспільства в цілому. Mentale здоров'я педагога позначається на результативності професійної діяльності, на рівні взаєморозуміння з учнями, а також на рівні комфортності та безпечності освітнього середовища тощо. Звідси, відповідальність у педагога поширюється

не лише на себе, а й на решту учасників освітнього процесу.

Відповідно до результатів емпіричного дослідження, що було проведено за участі 54 студентів II курсу Сумського державного педагогічного університету природничо-географічного факультету, 52% опитуваних виявили низький рівень позитивного mentale здоров'я; 31% – середній рівень; 17% – високий рівень.

Таким чином, результати дозволяють зробити висновок, що рівень mentale здоров'я у переважній більшості майбутніх педагогів потребує і підвищення, і відновлення. З метою забезпечення збереження mentale здоров'я необхідно докладати спеціальних зусиль, серед яких важливими ми вважаємо наступні: інформування про ознаки порушеного mentale здоров'я; навчання педагогів навичкам саморегуляції; розроблення та реалізація програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровлювальних послуг для педагогів.

Література:

1. Всеукраїнська програма mentale здоров'я «Ти як?» <https://howareu.com/pro-prohramu#:~:text>
2. Кіреєва З.О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*, 2022, № 1, с.5-10 DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1>
3. Mentale здоров'я: як подбати про себе? <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>
4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. / Л. М. Карамушка, та ін. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
5. Панок В.Г. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу в часи війни: питання теорії і методології. *Вісник НАПН України*, 2023, 5(2) с. 1-9. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5218>
6. Український психологічний хаб. <https://www.psykholoh.com/post/>
7. Чекстєре О.Ю. Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості // *Scientific method: reality and future trends of researching: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference*, March 24, 2023. Zagreb, Republic of Croatia: European Scientific Platform. С.222-227.
8. Kelly, G. A. (1955a). *The psychology of personal constructs (Vol. 1: A theory of personality)*. New York: W.W. Norton & Co.
9. Maddi, S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1. P. 160-168. doi: 10.1080/17439760600619609
10. Weber. H. Belastungsverarbeitung. *Z. fur Klinische Psychologic*. 1992. Bd. 21. H. 1.P. 17-27.

References:

1. Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia «Ty yak?» [All-Ukrainian mental health program «How are you?»]. [in Ukraine]. <https://howareu.com/pro-prohramu#:~:text>
2. Kireieva Z.O. (2022). Predyktory rezylentnosti ta optymizmu u osob riznoho viku pid chas prozhyvannia pandemii SARS-SOV-2. [Predictors of resilience and optimism in people of different ages during the SARS-COV-2 pandemic]. *Naukovyi visnyk KhDU. Seriiia Psykholohichni nauky*, 1, 5-10. [in Ukraine].
3. Mentalne zdorovia: yak podbaty pro sebe? [Mental health: how to take care of yourself?]. [in Ukraine]. <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>
4. L. M. Karamushka, et al. (2023). Metodyky doslidzhennia psykhichnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii : psykholohichni praktykum. [Research methods of mental health and well-being of the personnel of organizations: psychological workshop]. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukraine].
5. Panok V.H. (2023). Aktualni problemy okhorony psykhichnoho zdorovia ukrainskoho narodu v chasy viiny: pytannia teorii i metodolohii. [Actual problems of protecting the mental health of the Ukrainian people during the war: issues of theory and methodology]. *Visnyk NAPN Ukrainy*, 5(2), 1-9. [in Ukraine]. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5218>
6. Ukrainyski psykholohichni khab. [6. Ukrainian Psychological Hub]. [in Ukraine]. <https://www.psykholoh.com/post/>
7. Chekstere O. (2023). Zhyttiistiiikist, rezilientnist i kopinh stratehii yak psykholohichni fenomeny, shcho spryiaiiu adaptyvnosti osobystosti. [Vitality, resilience and coping strategies as psychological phenomena contributing to the adaptability of the individual]. *Scientific method: reality and future trends of researching: collection of scientific papers*

«SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference, March 24. Zagreb, Republic of Croatia: European Scientific Platform, 222-227. [in Croatia].

8. Kelly, G. A. (1955a). *The psychology of personal constructs (Vol. 1: A theory of personality)*. New York: W.W. Norton & Co. [in New York].

9. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 1, 160-168. doi: 10.1080/17439760600619609.

10. Weber, H. (1992). Belastungsverarbeitung. *Z. fur Klinische Psychologic*. Bd. 21. H. 1.P. 17-27. [in Germany].