

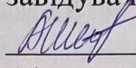
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Рішенням засідання кафедри
психології та здоров'я людини

Протокол № 7 від 30.03.2026р.

завідуюча кафедри

 **Антоніна ШЕВЧЕНКО**
(підпис)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО
ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія. Організаційна психологія»

Виконавець:

Бойко Руслан Ігорович,

студент 4 курсу, групи 053-22-1Б(д)

Керівник:

Алексєєва Олена Іванівна, кандидат
психологічних наук, старший викладач кафедри
психології та здоров'я людини Білоцерківського
національного аграрного університету

Біла Церква – 2026

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології та здоров'я людини

Рівень вищої освіти бакалавр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія. Організаційна психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.пс.н., Шевченко А.М.

«26» вересня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ Бойко Руслану Ігоровичу

1. Тема роботи: «Психологічні ресурси підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій».

керівник роботи Шевченко Антоніна Михайлівна, кандидат психологічних наук.

затверджені наказом БНАУ від «11» листопада 2025 року № 502/с

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «01» травня 2026 р.

3. Вихідні дані до роботи: результати аналізу психолого-педагогічної та психологічної літератури з проблеми дослідження, зокрема наукових праць вітчизняних і зарубіжних учених, присвячених проблемам ментального здоров'я, психологічних ресурсів особистості, професійного благополуччя та психологічної стійкості працівників освітніх організацій. Крім того, вихідними даними стали результати емпіричного дослідження, проведеного з використанням комплексу психодіагностичних методик. Емпірична частина дослідження забезпечила можливість перевірити теоретичні положення, визначити особливості психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій, виявити актуальний стан досліджуваної проблеми та сформулювати практичні висновки й рекомендації.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретичні засади дослідження психологічних ресурсів

підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій, а саме: поняття ментального здоров'я та його значення у професійній діяльності працівників освітніх організацій, сутність, структура та класифікації психологічних ресурсів особистості, професійні стресори та чинники ризику для ментального здоров'я працівників освітніх організацій.

2. Здійснити емпіричне дослідження ментального здоров'я працівників освітніх організацій та проаналізувати його результати.

3. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ім'я та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Алексеева О. І., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та здоров'я людини Білоцерківського національного аграрного університету	15.10.2025	15.01.2026
2	Алексеева О. І., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та здоров'я людини Білоцерківського національного аграрного університету	10.02.2026	22.03.2026

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	вересень	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	Вересень-жовтень	Виконано
3	Проведення емпіричного дослідження	Жовтень-листопад	Виконано
4	Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	Жовтень-грудень	Виконано
5	Виконання розділу 1	Грудень-січень	Виконано
6	Виконання розділу 2	Лютий-березень	Виконано
7	Формулювання висновків	квітень	Виконано
8	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	квітень	Виконано
9	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

Студент

Керівник роботи

Р. І. Бойко

О. І. Алексеева

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 71 сторінка, 2 таблиці, 3 рисунки, 3 додатки, 34 літературних джерел.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні ресурси підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій.

Об'єкт дослідження: ментальне здоров'я працівників освітніх організацій.

Предмет дослідження: психологічні ресурси підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій.

Для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів психологічного дослідження, а саме: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми ментального здоров'я, психологічних ресурсів особистості та професійної діяльності працівників освітніх організацій; емпіричні методи: з метою вивчення психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій було застосовано психодіагностичні методики; методи математико-статистичної обробки даних: для кількісного та якісного аналізу отриманих результатів застосовувалися методи описової статистики, а також кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона, який використовувався з метою виявлення взаємозв'язків між показниками ментального здоров'я та психологічними ресурсами підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, керівників та фахівців освітніх організацій з метою підтримки та збереження ментального здоров'я працівників освіти. Виявлені психологічні ресурси можуть бути покладені в основу розробки та впровадження психопрофілактичних, консультативних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зниження рівня професійного стресу, емоційного вигорання та підвищення психологічної стійкості педагогічних працівників.

Результати дослідження є корисними для планування тренінгів особистісного та професійного розвитку, спрямованих на формування навичок саморегуляції, емоційної стійкості та підвищення усвідомленості власних психологічних ресурсів.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психологічні ресурси особистості, професійна діяльність, професійний стрес, емоційне вигорання, психоемоційний стан, психологічне благополуччя, стресостійкість, резильєнтність, емоційна стабільність, психологічна підтримка, адаптаційні ресурси, психічне здоров'я, професійні стресори, чинники ризику, освітнє середовище, психологічна безпека, ресурси особистості, емоційне виснаження, профілактика дезадаптації, психогігієна професійної діяльності.

ABSTRACT

Qualification work: 71 pages, 2 tables, 3 figures, 3 appendices, 34 literary sources.

Purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological resources for supporting the mental health of employees of educational organizations.

Object of the study: mental health of employees of educational organizations.

Subject of the study: psychological resources for supporting the mental health of employees of educational organizations.

To achieve the goal of the study and solve the tasks set, a complex of theoretical, empirical and statistical methods of psychological research was used, namely: theoretical methods: analysis, synthesis, generalization and systematization of scientific sources on the problem of mental health, psychological resources of the individual and professional activities of employees of educational organizations; empirical methods: in order to study the psychological resources for supporting the mental health of employees of educational organizations, psychodiagnostic methods were applied; methods of mathematical and statistical data processing: for quantitative and qualitative analysis of the obtained results, descriptive statistics methods were used, as well as correlation analysis using the Pearson linear correlation coefficient, which was used to identify relationships between mental health indicators and psychological resources for supporting the mental health of employees of educational organizations.

The practical significance of the obtained results lies in the possibility of using the obtained results in the activities of practical psychologists, managers and specialists of educational organizations in order to support and preserve the mental health of education workers. The identified psychological resources can be used as the basis for the development and implementation of psycho-prophylactic, consultative and correctional and developmental programs aimed at reducing the level of professional stress, emotional burnout and increasing the psychological resilience of pedagogical workers.

The results of the study are useful for planning personal and professional development trainings aimed at developing self-regulation skills, emotional resilience, and increasing awareness of one's own psychological resources.

Keywords: mental health, psychological resources of the individual, professional activity, professional stress, emotional burnout, psycho-emotional state, psychological well-being, stress resistance, resilience, emotional stability, psychological support, adaptive resources, mental health, professional stressors, risk factors, educational environment, psychological safety, personal resources, emotional exhaustion, prevention of maladaptation, psycho-hygiene of professional activity.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ.....	11
1.1.Поняття ментального здоров'я та його значення у професійній діяльності працівників освітніх організацій.....	11
1.2.Психологічні ресурси особистості: сутність, структура та класифікації	22
1.3.Професійні стресори та чинники ризику для ментального здоров'я працівників освітніх організацій.....	27
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ.....	36
2.1.Організація та методологія емпіричного дослідження ментального здоров'я працівників освітніх організацій.....	36
2.2.Аналіз рівня ментального здоров'я працівників освітніх організацій....	43
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій.....	50
Висновки до розділу 2.....	57
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	64
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних соціально-економічних умовах проблема збереження та підтримки ментального здоров'я набуває особливої значущості, зокрема у професійному середовищі. Освітні організації є одним із найбільш психологічно навантажених секторів суспільства, оскільки діяльність їхніх працівників пов'язана з високою відповідальністю, інтенсивною міжособистісною взаємодією, емоційним напруженням, постійними змінами освітніх стандартів та вимог, а також необхідністю адаптації до нових соціальних і професійних викликів [12].

Працівники освітніх організацій – педагоги, викладачі, адміністрація – перебувають у ситуації хронічного стресу, що зумовлюється надмірним професійним навантаженням, дефіцитом ресурсів, високими очікуваннями з боку суспільства, батьків та здобувачів освіти, а також недостатнім рівнем психологічної підтримки на робочому місці. В умовах соціальної нестабільності, кризових подій та воєнного стану ці чинники значно посилюються, що негативно впливає на психоемоційний стан працівників освіти, підвищує ризик професійного вигорання, емоційного виснаження, тривожних і депресивних проявів [22].

У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій. Усвідомлення та розвиток цих ресурсів є важливим чинником підвищення психологічної стійкості, професійної ефективності та якості освітнього процесу загалом.

Незважаючи на зростання інтересу до проблематики ментального здоров'я, питання психологічних ресурсів його підтримки саме у працівників освітніх організацій залишається недостатньо дослідженим у вітчизняній психологічній науці. Більшість наявних досліджень зосереджуються на негативних наслідках професійного стресу, тоді як ресурсний підхід,

спрямований на виявлення та активізацію внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості, потребує подальшого теоретичного та емпіричного осмислення.

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю глибшого наукового аналізу психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій, а також практичною потребою у розробці ефективних психопрофілактичних та психокорекційних заходів, спрямованих на збереження психічного благополуччя фахівців освітньої сфери в умовах сучасних соціальних викликів.

Об'єкт дослідження: ментальне здоров'я працівників освітніх організацій.

Предмет дослідження: психологічні ресурси підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні ресурси підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади дослідження психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій, а саме: поняття ментального здоров'я та його значення у професійній діяльності працівників освітніх організацій, сутність, структура та класифікації психологічних ресурсів особистості, професійні стресори та чинники ризику для ментального здоров'я працівників освітніх організацій.

2. Здійснити емпіричне дослідження ментального здоров'я працівників освітніх організацій та проаналізувати його результати.

3. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій.

Для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних **методів** психологічного дослідження, а саме:

1) теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми ментального здоров'я, психологічних ресурсів особистості та професійної діяльності працівників освітніх організацій;

2) емпіричні методи: з метою вивчення психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій було застосовано такі психодіагностичні методики:

– методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, E. Becker; адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко);

– опитувальник професійної самоефективності (коротка версія) (T. Rigotti, B. Schyns, G. Mohr; адаптація О. Креденцер);

– опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз; адаптація Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак).

3) методи математико-статистичної обробки даних: для кількісного та якісного аналізу отриманих результатів застосовувалися методи описової статистики, а також кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона, який використовувався з метою виявлення взаємозв'язків між показниками ментального здоров'я та психологічними ресурсами підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні ресурси підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій у контексті сучасних соціальних та професійних викликів.

Отримані результати розширюють розуміння ролі індивідуально-психологічних та професійних ресурсів, зокрема професійної самоефективності та психічної стабільності, у забезпеченні позитивного ментального здоров'я працівників освітніх організацій.

Матеріали дослідження можуть бути використані як теоретична основа для подальших наукових розвідок у сфері психології ментального здоров'я, психології праці та педагогічної психології, а також для розробки моделей психологічної підтримки та програм психопрофілактики для працівників освітніх організацій.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, керівників та фахівців освітніх організацій з метою підтримки та збереження ментального здоров'я працівників освіти. Виявлені психологічні ресурси можуть бути покладені в основу розробки та впровадження психопрофілактичних, консультативних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зниження рівня професійного стресу, емоційного вигорання та підвищення психологічної стійкості педагогічних працівників.

Результати дослідження є корисними для планування тренінгів особистісного та професійного розвитку, спрямованих на формування навичок саморегуляції, емоційної стійкості та підвищення усвідомленості власних психологічних ресурсів.

Матеріали дослідження можуть бути використані в освітньому процесі закладів вищої освіти під час викладання дисциплін психологічного спрямування, а також у системі підвищення кваліфікації педагогічних працівників для вдосконалення практик збереження ментального здоров'я в освітньому середовищі.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було представлено під час участі у Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти «Молодь – аграрній науці і виробництву» (18 березня 2026 року) на якій опубліковано наукові тези:

1. Бойко Р.І., Пустовіт С.М., Алексєєва О.І. Психологічні ресурси підтримання ментального здоров'я працівників освітніх організацій: гендерні аспекти в умовах війни. Актуальні питання законодавства, *Ad linguas et culturas per cognitionem* (до мов і культур через пізнання) та «Психологія організаційного розвитку та управління персоналом»: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти. 18 березня 2026 року. Білоцерківський НАУ. С. 187-189.

Експериментальна база дослідження: освітні організації м. Білої Церкви (Білоцерківська гімназія слов'янських мов-початкова школа № 1

Білоцерківської міської ради Київської області, Білоцерківський ліцей-гімназія №12 Білоцерківської міської ради Київської області).

Структура та обсяг роботи складається з вступу, двох основних розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Для наочності та кращого сприйняття матеріалу робота містить 3 рисунки та 2 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ

1.1. Поняття ментального здоров'я та його значення у професійній діяльності працівників освітніх організацій

Актуальність дослідження проблеми ментального здоров'я зумовлена її винятковою значущістю для сталого розвитку особистості, суспільства та держави загалом. Ментальне здоров'я виступає базовою умовою повноцінного функціонування людини, її здатності до адаптації, продуктивної професійної діяльності, соціальної взаємодії та реалізації життєвого потенціалу. В умовах сучасних соціальних викликів воно набуває статусу одного з ключових ресурсів збереження людського капіталу та національної стійкості України.

Повномасштабне збройне вторгнення Російської Федерації на територію України, тривала небезпека, невизначеність майбутнього, масові втрати, вимушене переміщення населення та постійне емоційне напруження чинять потужний деструктивний вплив на психічний стан громадян. Наслідком цих процесів є зростання рівня тривожних і депресивних розладів, емоційного виснаження, порушень адаптації, а також поширення посттравматичного стресового розладу та інших форм психічної дезадаптації серед різних верств населення [8].

За оцінками Всесвітньої організація охорони здоров'я, війна в Україні суттєво підвищує ризик розвитку психічних розладів у значної частини населення, і майже чверть громадян у перспективі можуть зіткнутися з тими чи іншими порушеннями психічного здоров'я. Подібну позицію поділяє й Міністерство охорони здоров'я України, наголошуючи на високій імовірності часткової або повної втрати психічного благополуччя значною

кількістю людей у довготривалій перспективі. За прогнозами фахівців, психологічної допомоги можуть потребувати мільйони громадян, при цьому істотна частка з них потребуватиме спеціалізованого медичного втручання та комплексної психотерапевтичної підтримки.

Світовий досвід реагування на кризові та надзвичайні ситуації свідчить, що наслідки психологічної травматизації не обмежуються короткостроковим періодом. Особи, які зазнали безпосереднього або опосередкованого впливу воєнних дій, належать до групи підвищеного ризику розвитку психічних розладів упродовж кількох років після завершення конфлікту. Згідно з глобальними оцінками ВООЗ, значна частина населення, що проживала в зонах бойових дій або конфлікту, протягом наступного десятиліття стикається з різними формами психічних порушень – від помірних емоційних розладів до важких психопатологічних станів [14].

У цьому контексті особливої актуальності набувають наукові дослідження, спрямовані на вивчення ментального здоров'я, чинників його збереження та психологічних ресурсів подолання стресу. Вітчизняні й зарубіжні науковці одностайно підкреслюють, що системне осмислення цих аспектів створює підґрунтя для розроблення ефективних профілактичних, реабілітаційних і підтримувальних програм, сприяє формуванню стресостійкості, психологічної гнучкості та відновленню психічного благополуччя населення України в умовах тривалих соціальних трансформацій.

Аналіз сучасних наукових джерел [2; 12; 23; 34] свідчить про те, що проблема ментального здоров'я є міждисциплінарною та активно розробляється в межах медицини, психології, соціальної роботи, педагогіки й суміжних галузей знань. Такий полінауковий підхід зумовлений складною природою феномену ментального здоров'я, який поєднує біологічні, психологічні та соціальні компоненти й розглядається як важлива умова повноцінного функціонування особистості в суспільстві.

У медичних дослідженнях основна увага зосереджується на питаннях діагностики, профілактики та лікування психічних розладів, вивченні впливу

хронічного стресу й психотравмівних чинників на розвиток психосоматичних захворювань, а також на розробленні ефективних клінічних підходів до відновлення психічного здоров'я. Представники цього напряму аналізують механізми виникнення тривожних і депресивних розладів, посттравматичних станів, емоційного виснаження, що особливо актуалізується в умовах тривалих кризових ситуацій [13].

Психологічні та соціально-педагогічні дослідження спрямовані передусім на теоретико-методологічне осмислення феноменів стресу, психологічної травми та ментального здоров'я, а також на розроблення практичних моделей соціально-психологічного супроводу осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах. У межах цих наукових підходів вивчаються чинники формування стресостійкості, психологічної адаптації, ресурсного потенціалу особистості, а також механізми подолання негативних наслідків травматичного досвіду. Значна увага приділяється розробленню програм психологічної реабілітації та підтримки, орієнтованих на відновлення емоційної рівноваги та соціального функціонування людини [4; 6; 12; 25].

Важливе місце в науковому дискурсі посідають дослідження, присвячені з'ясуванню сутності ментального здоров'я, його структури, критеріїв і показників, а також аналізу впливу психічного благополуччя на різні сфери життєдіяльності особистості. Науковці підкреслюють, що рівень ментального здоров'я безпосередньо пов'язаний із якістю життя, професійною ефективністю, міжособистісними взаєминами та здатністю до самореалізації [22; 30].

Окремий напрям сучасних наукових розвідок становлять дослідження проблем ментального здоров'я українського населення в умовах воєнного часу [10; 14; 18]. У цих працях акцентується увага на психологічних наслідках війни, зростанні рівня психоемоційного напруження, тривожних і депресивних станів, а також на необхідності розбудови ефективної системи психологічної допомоги та соціально-психологічної підтримки різних груп

населення. Особливої значущості набувають наукові розробки, спрямовані на підтримку учасників освітнього процесу, які в умовах війни зазнають підвищеного професійного та емоційного навантаження.

Вагомим є також доробок учених [20; 31], присвячений удосконаленню діяльності психологічної служби системи освіти, розширенню її функцій у напрямі профілактики психічних порушень, надання кризової допомоги та забезпечення комплексного психологічного супроводу й реабілітації учасників освітнього процесу. Узагальнення цих наукових підходів створює теоретичне підґрунтя для подальших досліджень психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій.

Комплексна парадигма осмислення ментального здоров'я зумовлює необхідність розширення та уточнення понятійного апарату, а також звернення до більш широкої категорії «здоров'я», у межах якої розкривається сутність цього феномену. Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що в сучасній науці сформувалося щонайменше два базові підходи до розуміння здоров'я як наукового поняття.

У межах медичного підходу здоров'я традиційно розглядається як відсутність захворювань та патологічних станів організму, що акцентує увагу насамперед на фізіологічних показниках і функціональній повноцінності органів та систем людини. Така інтерпретація тривалий час залишалася домінантною й визначала спрямованість досліджень у галузі медицини та суміжних наук [15].

Натомість психологічний підхід пропонує значно ширше бачення сутності здоров'я, розглядаючи його як фундамент благополуччя особистості, умову ефективного функціонування організму, успішної адаптації до змінного соціального середовища та реалізації індивідуального життєвого потенціалу. У цьому контексті здоров'я пов'язується не лише з відсутністю хворобливих проявів, а й зі здатністю людини підтримувати внутрішню рівновагу, конструктивно взаємодіяти з оточенням і продуктивно

виконувати соціальні ролі [21].

Найбільш інтегративне тлумачення поняття здоров'я запропоновано Всесвітня організація охорони здоров'я, відповідно до якого здоров'я визначається як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя [11]. Таке розуміння підкреслює багатовимірність цього феномену та необхідність його розгляду на різних рівнях функціонування людини.

У наукових дослідженнях проблема здоров'я аналізується з біологічного, психологічного та соціального поглядів [14; 18; 30]. На біологічному рівні здоров'я пов'язується з підтриманням гомеостазу, що забезпечує здатність організму адекватно реагувати на впливи зовнішнього середовища. Психологічний рівень акцентує увагу на стані душевного благополуччя, що проявляється у відсутності дезадаптивних психічних явищ, ефективній саморегуляції поведінки та діяльності, а також у здатності до емоційної рівноваги. На соціальному рівні здоров'я розглядається як показник гармонійних, конструктивних міжособистісних взаємин, які істотно впливають на якість життя та соціальне функціонування людини [30].

Узагальнюючи наукові підходи, можна зазначити, що спільною тенденцією є розуміння здоров'я як інтегральної умови загального благополуччя особистості, її успішної адаптованості до мінливих життєвих обставин та повноцінної реалізації індивідуального потенціалу. Саме в такому контексті ментальне здоров'я постає як ключовий компонент цілісного здоров'я людини та важливий ресурс її життєстійкості.

Вагоме теоретичне підґрунтя для осмислення здоров'я як багаторівневої та інтегративної структури представлено в наукових працях українських учених [6; 14; 16; 21; 29], які обґрунтовують єдність і взаємозумовленість психосоматичних, психологічних і соціально-психологічних компонентів здоров'я особистості. У межах такого підходу здоров'я розглядається як цілісне утворення, що формується під впливом біологічних, внутрішньоособистісних і соціальних чинників та визначає

здатність людини до ефективного функціонування й адаптації в суспільстві.

Аналіз психолого-педагогічної літератури [13; 16; 22; 27] свідчить, що у працях, присвячених дослідженню здоров'я як наукового феномену, досить часто використовується широкий синонімічний ряд понять, зокрема: «здорова особистість», «зріла особистість», «гармонійна особистість». Спільною характеристикою таких понять є апеляція до внутрішньої цілісності людини, її здатності до саморегуляції, продуктивної життєдіяльності та гармонійної взаємодії з соціальним середовищем. У цьому контексті ключовими ознаками виступають психічне, психологічне, духовне та ментальне здоров'я, які в низці досліджень трактуються як взаємопов'язані або частково тотожні категорії.

Однією з домінантних тенденцій у сучасних наукових підходах до розуміння ментального здоров'я є прагнення до інтеграції цих понять, що нерідко призводить до їх ототожнення. Зокрема, в науковій літературі спостерігається понятійна колізія, пов'язана з інтерпретацією англomовних термінів *mental health* та *psychological health*, які в українських перекладах часто подаються як «психічне» або «психологічне» здоров'я. Така термінологічна невизначеність ускладнює формування уніфікованого наукового підходу до дослідження ментального здоров'я [18].

Поширеною є також тенденція ототожнення ментального здоров'я з психічним здоров'ям [10]. Зокрема, у нормативно-правових документах Всесвітня організація охорони здоров'я ці поняття використовуються як взаємозамінні й визначаються як стан благополуччя, за якого людина здатна реалізувати власний потенціал, ефективно долати повсякденні життєві труднощі, продуктивно працювати та робити внесок у життя спільноти. Таке трактування підкреслює функціональний та ресурсний характер ментального здоров'я.

У наукових працях окремих дослідників ментальне здоров'я інтерпретується як рівень психічного й емоційного благополуччя особистості або як відсутність психічних розладів, що забезпечує її стабільне функціонування.

Водночас психічне здоров'я розглядається як багатовимірне утворення, що охоплює не лише нормальність психічних процесів, а й автономність особистості, здатність адекватно сприймати дійсність, ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем і підтримувати внутрішню цілісність у процесі розвитку [14; 20; 34].

Незважаючи на відсутність єдиного загальноприйнятого визначення поняття «психічне» або «ментальне здоров'я», у більшості наукових підходів простежується спільна об'єднувальна детермінанта – категорія соціальної норми. У цьому значенні здоров'я розглядається як відсутність патологічних проявів і дезадаптивних симптомів, що перешкоджають повноцінній життєдіяльності людини, а також як умова психічного благополуччя, гармонійного розвитку та ефективної соціальної адаптації особистості.

У контексті даного дослідження принципово важливим є аналіз тенденції ототожнення понять «ментальне здоров'я» та «психологічне здоров'я», яка широко представлена в сучасному науковому дискурсі. Теоретичні засади для побудови цілісної концепції психологічного здоров'я сформувалися в межах гуманістичної та екзистенційної психології. Значний внесок у розкриття сутності цього феномену здійснили Р. Ассаджіолі, А. Елліс, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, які розглядали психологічне здоров'я крізь призму особистісного зростання, самоактуалізації, усвідомлення смислу життя та відповідальності за власне буття. У їхніх працях психологічне здоров'я постає не лише як відсутність внутрішніх конфліктів, а як активний процес становлення цілісної, зрілої та духовно наповненої особистості [12].

У вітчизняній психологічній науці поняття «психологічне здоров'я» було введено та науково обґрунтовано І. Дубровіна, яка трактує його як динамічну сукупність психологічних властивостей особистості, що забезпечують гармонійне узгодження внутрішніх структур психіки, ефективну взаємодію людини із соціальним середовищем та можливість повноцінного функціонування впродовж життєвого шляху [20]. У такому підході психологічне здоров'я розглядається як інтегративна характеристика

особистості, що відображає рівень її внутрішньої цілісності та адаптаційного потенціалу.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки дедалі більше дослідників наголошують на доцільності чіткого розмежування сфер психічного та психологічного здоров'я. Психічне здоров'я переважно пов'язується з функціонуванням окремих психічних процесів і механізмів, їхньою нормативністю та відсутністю патологічних порушень. Водночас психологічне здоров'я охоплює особистість у цілому та відображає її ціннісно-смыслову спрямованість, мотиваційну структуру, рівень самосвідомості й духовного розвитку [32].

Таку позицію поділяють низка вітчизняних учених, які розглядають психологічне здоров'я як феномен, безпосередньо пов'язаний із вищими проявами людського духу, здатністю до самореалізації та усвідомленого вибору життєвих смислів. Зокрема, С. Максименко зазначає, що психічне здоров'я є складовою загального здоров'я людини та виявляється в душевному комфорті, емоційній стабільності, відсутності психопатологічних проявів і здатності до ефективної саморегуляції [15]. Натомість психологічне здоров'я, за його підходом, відображає якісно інший рівень розвитку особистості – її спрямованість на реалізацію вищих духовних цінностей, життєвих смислів і творчого потенціалу.

Таким чином, у сучасному науковому просторі психологічне здоров'я постає як більш широка й глибинна категорія порівняно з психічним здоров'ям, що дає підстави розглядати його як концептуально близьке до ментального здоров'я. Саме ця близькість понять зумовлює їх часте ототожнення та водночас актуалізує потребу в чіткому теоретичному розмежуванні, особливо в дослідженнях, спрямованих на виявлення психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я особистості.

З огляду на відсутність єдиного наукового підходу до розмежування понять психічного та психологічного здоров'я, у межах даного дослідження доцільно зосередити увагу на позиціях учених, які розглядають духовність

особистості як один із ключових показників психологічного здоров'я [2]. Такий підхід дозволяє вийти за межі суто функціонального трактування здоров'я й акцентувати увагу на ціннісно-сміслових аспектах розвитку особистості.

Однією з перших ідею зв'язку психологічного здоров'я з духовним становленням особистості послідовно обґрунтувала І. Дубровіна, яка розглядала психологічне здоров'я як показник повноти й багатства внутрішнього світу людини, що формується на основі гармонійного та всебічного психічного розвитку [20]. У межах такого підходу психологічне здоров'я постає як динамічний процес внутрішнього зростання, що відображає рівень особистісної цілісності.

Подібної позиції дотримується О. Шувалов, який у своїх працях наголошує на нерозривному зв'язку психологічного здоров'я з духовним здоров'ям людини. Науковець підкреслює, що саме духовний вимір визначає спрямованість особистості, її здатність до усвідомленого вибору, відповідальності та саморозвитку [29].

У вітчизняній психологічній науці значний внесок у розвиток духовно орієнтованого підходу до розуміння психологічного здоров'я зробив Е. Помиткін, який розглядає його як індикатор рівня духовності особистості. В. Моляко акцентує увагу на творчому вимірі цього феномену, визначаючи психологічне здоров'я як міру здатності людини до творчості та самовираження [16]. Водночас Т. Костєва підкреслює, що психологічне здоров'я ґрунтується на гармонії та балансі між різними складниками особистості – емоційними й інтелектуальними, тілесними та психічними [22].

Особливої ваги в контексті даного дослідження набуває позиція С. Максименко, який розглядає психологічне здоров'я як інтегративну характеристику особистості [15]. Серед його основних критеріїв учений виокремлює сформованість моральних і ціннісних ставлень до себе, інших людей та світу загалом, що проявляється у здатності до довіри й любові, а також уміння конструктивно долати життєві труднощі, зберігати

стресостійкість і реалізовувати себе в ефективній творчій діяльності [15].

Узагальнення результатів наукових досліджень дає підстави виокремити три основні підходи до трактування сутності психологічного здоров'я. У межах першого підходу психологічне та психічне здоров'я розглядаються як синонімічні явища. Другий підхід інтерпретує психологічне здоров'я переважно крізь призму соціально-психологічної адаптації, благополуччя та ефективного функціонування особистості в соціальному середовищі. Відповідно до третього підходу психологічне здоров'я ототожнюється з особистісною зрілістю, духовністю та здатністю людини до усвідомленого саморозвитку й реалізації життєвих смислів [21].

У науковому дискурсі категорія ментальності розглядається як важливе підґрунтя для розуміння феномену ментального здоров'я. Так, у «Психологічна енциклопедія» (автор-упорядник О. Степанов) ментальність трактується як стійкий, притаманний конкретній особистості спосіб мислення, емоційного реагування та сприйняття навколишньої дійсності [24]. У такому розумінні ментальність постає як сукупність індивідуально-психологічних характеристик, що визначають особливості світосприйняття людини, її взаємодію з соціальним середовищем, ставлення до життєвих труднощів і способи реагування на стресові ситуації.

Подібної позиції дотримується О. Савицька, яка визначає ментальність як систему образів і уявлень, що формують бачення людиною світу та власного місця в ньому й зумовлюють її поведінкові прояви [22]. Т. Костева розглядає ментальність як своєрідну призму, крізь яку особистість інтерпретує реальність і осмислює власний життєвий досвід [36]. Узагальнення цих підходів дає підстави трактувати ментальність як внутрішню духовно-психологічну налаштованість людини, що орієнтує її на збереження власного благополуччя та гармонійні взаємини з оточенням.

Одним із важливих напрямів сучасних досліджень ментального здоров'я є інтеграція наукових підходів, спрямованих на визначення його суттєвих критеріїв. Узагальнення напрацювань як зарубіжних учених – А. Елліс,

А. Маслоу, Г. Олпорт, Ф. Перлз, – так і вітчизняних дослідників – І. Дубровіна, Н. Павлик, Е. Помиткін, А. Шевченко та інших – дозволяє виокремити широкий спектр критеріїв ментального здоров'я, які охоплюють індивідуально-психологічну, соціально-психологічну та ціннісно-смыслову сфери особистості [21].

Найчастіше до основних критеріїв ментального здоров'я відносять позитивне самопочуття особистості, що виявляється у відчутті внутрішньої задоволеності, життєрадісності та здатності ефективно долати стресові й кризові ситуації. Важливим показником також виступає гнучкість і адаптованість людини до мінливих умов сучасного життя, уміння конструктивно вирішувати життєві проблеми та налагоджувати сприятливі міжособистісні стосунки. Значну роль відіграє емоційна стійкість, яка забезпечує ефективну регуляцію емоційно-вольової сфери та збереження психологічної рівноваги [23].

До критеріїв ментального здоров'я також належить самовизначеність суб'єкта життєдіяльності, що проявляється у свідомій орієнтації на власні цінності, переконання та життєві смисли. Не менш важливою є здатність до ефективної комунікації, результатом якої стають конструктивні та підтримувальні соціальні зв'язки. Завершальним, але водночас інтегративним критерієм постає спроможність особистості до самореалізації та безперервного саморозвитку власної ідентичності [23].

Єдність і взаємодоповнюваність зазначених критеріїв забезпечують можливість повноцінної реалізації особистісного потенціалу, успішного подолання життєвих викликів, формування стресостійкості, підтримання гармонійних взаємин з оточенням, активної участі в суспільному житті та переживання суб'єктивного відчуття задоволеності життям.

Підсумовуючи викладений матеріал, можна зазначити, що підтримка та збереження ментального здоров'я українського суспільства в умовах повномасштабної війни набуває стратегічного значення та має розглядатися як один із пріоритетних напрямів забезпечення національної безпеки

незалежної держави. Ментальне здоров'я виступає важливим ресурсом соціальної стабільності, життєстійкості населення та відновлення людського потенціалу в умовах тривалих кризових викликів.

Узагальнення наукових підходів дає підстави розглядати ментальне здоров'я як полінауковий феномен, що досліджується на біологічному, психологічному та соціальному рівнях. На психологічному рівні простежується тенденція до ототожнення ментального здоров'я з психічним, психологічним і духовним здоров'ям, що зумовлено складною, багатовимірною природою цього поняття. Усвідомлення сутності ментального здоров'я як полідетермінованого й складноструктурованого явища можливе лише в межах комплексного підходу, який передбачає аналіз різних його аспектів з урахуванням теоретичних і практичних модальностей.

Аналіз сучасних наукових досліджень засвідчує доцільність чіткого розмежування сфер психічного та психологічного здоров'я. Психічне здоров'я здебільшого трактується як інтегральна характеристика особистості, пов'язана з її благополуччям, відсутністю патологічних психічних проявів і здатністю до адаптації в соціальному середовищі. Натомість психологічне здоров'я розглядається як динамічна система психологічних властивостей особистості, що забезпечує гармонію між її ціннісно-мотиваційною, духовною та іншими сферами, а також узгодженість взаємодії людини з суспільством.

Одним із сучасних напрямів дослідження ментального здоров'я є підхід, у межах якого його сутність пов'язується з ментальністю як духовною налаштованістю особистості на збереження власного благополуччя та благополуччя інших людей. Поряд із ментальністю, системоутворювальними компонентами ментального здоров'я як інтегративної характеристики особистості виступають баланс між емоційним, психологічним, соціальним і духовним благополуччям, а також стан гармонії людини з навколишнім світом і з собою. Саме така цілісність забезпечує здатність особистості до ефективного функціонування, подолання життєвих труднощів і збереження

внутрішньої рівноваги в умовах соціальної нестабільності.

1.2. Психологічні ресурси особистості: сутність, структура та класифікації

Сучасне суспільство перебуває в умовах глибоких соціально-економічних та культурних змін, пов'язаних із переходом від індустріальної до постіндустріальної, інформаційно орієнтованої моделі розвитку. Наслідком таких трансформацій є зростання динамічності та невизначеності життєвого простору людини, що зумовлює її постійне перебування в ситуаціях підвищеного ризику, напруження та складного вибору. Подібні умови можуть як негативно впливати на фізичне й психічне здоров'я особистості, так і, за наявності відповідних внутрішніх можливостей, сприяти її особистісному зростанню та розвитку [15].

У цьому контексті особливої значущості набуває поняття ресурсів особистості, під якими розуміють сукупність життєвих опор і можливостей, що перебувають у розпорядженні людини та забезпечують задоволення її базових потреб і підтримання життєдіяльності. Традиційно ресурси особистості поділяють на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх (соціальних) ресурсів належать матеріальні умови життя, соціальні статуси й ролі, а також система міжособистісних зв'язків і соціальної підтримки, що забезпечують допомогу та захист з боку соціуму. Внутрішні ресурси представлені психологічним потенціалом особистості, її індивідуальними якостями, характерологічними особливостями, уміннями та навичками, які забезпечують здатність до саморегуляції, подолання труднощів і внутрішньої стабільності.

Водночас поділ ресурсів на зовнішні та внутрішні має умовний характер, оскільки між ними існує тісний взаємозв'язок і взаємозумовленість. Втрата або виснаження одного типу ресурсів часто призводить до зниження ефективності інших, що підкреслює їхню системну природу та необхідність

комплексного підходу до їх вивчення [15].

Значний внесок у дослідження внутрішніх ресурсів особистості зробив А. Деркач, який до їх складу відносив психічні стани, здібності та особистісні якості, здатні забезпечувати оптимізацію діяльності та підвищення її ефективності [2]. Цим внутрішнім ресурсам учений надавав значення психотехнологій саморегуляції та самокерування, розглядаючи їх як важливий механізм активної взаємодії людини з умовами власної життєдіяльності.

У межах ресурсного підходу внутрішні ресурси людини розглядаються як важлива умова ефективної життєдіяльності та професійної реалізації. Так, В. Бодров визначає внутрішні ресурси як функціональний потенціал особистості, що забезпечує високий рівень реалізації її активності, ефективне виконання трудових завдань і досягнення запланованих результатів упродовж певного часу. Водночас до особистісних ресурсів учений відносить індивідуальні якості та установки, які безпосередньо впливають на регуляцію поведінки та діяльності людини [14].

Вагомий внесок у розуміння психологічних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій зробив Е. Фромм, який виокремив три базові ресурси [22]. Першим із них є надія – психологічна категорія, що підтримує життєздатність особистості, сприяє її розвитку та передбачає активне очікування позитивних змін і готовність до зустрічі з новими можливостями. Другим ресурсом виступає раціональна віра, що виявляється у переконаності людини в існуванні реальних альтернатив і здатності своєчасно розпізнавати та використовувати їх. Третім важливим ресурсом є душевна сила, або мужність, яка забезпечує здатність чинити опір життєвим труднощам і витримувати вплив стресових подій [22].

У сучасних психологічних дослідженнях спектр ресурсів подолання значно розширюється. До них відносять толерантність до невизначеності, життєстійкість, конструктивну копінг-поведінку, самоповагу, професійні компетентності, самоконтроль і систему життєвих цінностей. При цьому

психологічний ресурс розглядається як багатовимірне утворення, яке може виступати одночасно і як внутрішній стан, і як засіб досягнення мети, і як внутрішня сила, необхідна для конструктивного подолання життєвих криз.

У цьому контексті дослідники підкреслюють, що ключовими атрибутами ресурсності є ініціативність, відповідальність і прагнення до смислу життя, які забезпечують активну позицію особистості у складних життєвих обставинах та сприяють збереженню її ментального здоров'я [11].

У межах ресурсної концепції С. Хобфолл втрата ресурсів розглядається як провідний механізм виникнення стресових реакцій [16]. Згідно з його підходом, саме дефіцит або втрата значущих для особистості ресурсів запускає процес психологічного напруження. У ситуаціях ресурсних втрат інші наявні ресурси виконують компенсаторну функцію, обмежуючи інструментальний, психологічний і соціальний вплив стресогенної ситуації. Водночас втрата як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів призводить до зниження рівня суб'єктивного благополуччя, переживається особистістю як стан психологічного стресу та негативно позначається на загальному стані здоров'я.

У сучасній психотерапевтичній практиці та психологічному консультуванні поняття «ресурс» набуває дедалі більшого значення й використовується для позначення комплексу особистісних властивостей і можливостей, які дозволяють людині зберігати відчуття впевненості, внутрішньої рівноваги та суб'єктивного благополуччя навіть у складних життєвих обставинах. Переживання, усвідомлення й конструктивне розв'язання кризових ситуацій за наявності ресурсної підтримки сприяють особистісному зростанню, формуванню психологічної зрілості, підвищенню рівня адаптивності та інтегрованості особистості [20].

Поняття «ресурси особистості» в науковій психології розглядається як складний багатокомпонентний феномен, що охоплює зовнішні матеріальні умови, внутрішні психологічні засоби, стан психічного й фізичного благополуччя, а також вольові, емоційні та енергетичні характеристики

людини [12]. Ці компоненти забезпечують здатність особистості, прямо чи опосередковано, ефективно долати складні життєві ситуації та зберігати функціональну стабільність.

Водночас у дослідженнях підкреслюється, що поняття «ресурсність» є ширшим за поняття «ресурс», оскільки відображає не лише наявність окремих ресурсів, а й їх якісні та кількісні характеристики, ступінь мобілізованості, взаємозв'язок і здатність до використання в конкретних життєвих умовах [2]. Саме рівень ресурсності визначає ефективність подолання стресу та підтримання ментального здоров'я особистості.

У науковій літературі поняття «ресурсність» використовується значно рідше порівняно з категорією «ресурс», однак воно набуває дедалі більшої теоретичної та практичної значущості у контексті вивчення адаптаційних можливостей особистості. Так, Л. Завалкевич розглядає ресурсність як один із ключових показників психологічної гнучкості людини, що проявляється у здатності знаходити й використовувати максимальні можливості в будь-якій життєвій ситуації [1]. На думку дослідника, ресурсність є інтегральним індикатором уміння особистості повноцінно та ефективно залучати власні внутрішні резерви, реалізуючи так звану мотивацію можливостей.

У межах свого підходу науковець виокремлює низку базових принципів ресурсності. Зокрема, принцип розкритості відображає вільний обмін ресурсами між елементами особистісної системи, яку автор розглядає як адаптивну, керовану й відкриту до змін. Принцип досвіду та відкритості виявляється у здатності людини приймати, накопичувати й продуктивно використовувати різноманітні ресурси. Принципи конгруентності, цілісності та гармонійності вказують на внутрішню узгодженість особистості, що забезпечує ефективну реалізацію її ресурсного потенціалу.

Інший підхід до розуміння психологічної ресурсності представлений у працях О. Штепа, яка визначає її як здатність особистості актуалізувати власні психологічні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у міжособистісних взаєминах та надання підтримки іншим. У такому

трактуванні ресурсність пов'язується не лише з подоланням труднощів, а й з активною життєвою позицією, спрямованою на особистісне зростання та соціальну взаємодію [19].

Узагальнюючи наукові підходи, можна дійти висновку, що психологічна ресурсність особистості є складним інтегративним феноменом, який виявляється у здатності до саморозвитку, автономності та компетентності у вирішенні життєвих і професійних завдань. Вона передбачає самодостатність у подоланні складних життєвих ситуацій, уміння підтримувати й надихати інших, творчо реалізовувати себе та досягати успіху в умовах динамічних суспільних трансформацій. Саме психологічна ресурсність виступає важливим чинником збереження ментального здоров'я та ефективного функціонування особистості в сучасному соціальному середовищі.

1.3. Професійні стресори та чинники ризику для ментального здоров'я працівників освітніх організацій

Професійна діяльність працівників освіти належить до соціально значущих і водночас емоційно насичених видів праці, що передбачають постійну взаємодію з людьми, високу відповідальність за результати діяльності та необхідність функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. У сучасних соціально-економічних та суспільно-політичних умовах професійні вимоги до педагогічних працівників суттєво ускладнюються, що зумовлює зростання кількості стресогенних чинників і підвищує ризики порушення ментального здоров'я [16].

Професійні стресори в діяльності працівників освіти доцільно розглядати як складну багатовимірну сукупність зовнішніх і внутрішніх чинників, що зумовлюються специфікою змісту педагогічної діяльності, особливостями її організації, соціальними умовами функціонування освітніх закладів та індивідуально-психологічними характеристиками самих працівників. Тривалий або інтенсивний вплив таких чинників створює

підвищене психоемоційне навантаження, яке може призводити до поступового емоційного виснаження, зниження рівня психологічної стійкості, порушення механізмів саморегуляції та формування різних дезадаптивних станів, зокрема професійного вигорання, хронічного стресу й зниження мотивації до професійної діяльності.

До професійних стресорів належать як об'єктивні фактори професійного середовища, так і суб'єктивні особливості сприйняття та реагування працівників освіти на професійні виклики. Об'єктивні стресогенні чинники пов'язані з умовами праці, організаційною структурою освітнього процесу, рівнем матеріального та соціального забезпечення, вимогами до професійної компетентності, а також із зовнішнім контролем і суспільними очікуваннями щодо результатів педагогічної діяльності. До цієї групи чинників належать перевантаженість робочого часу, дефіцит відпочинку, багатозадачність, необхідність постійного оновлення професійних знань, зростання обсягу документації та відповідальність за безпеку й психічний стан здобувачів освіти [16].

Суб'єктивні стресори зумовлюються індивідуально-психологічними особливостями педагогів, зокрема рівнем їхньої стресостійкості, особистісними рисами, професійною ідентичністю, системою цінностей, мотиваційною сферою та наявними навичками саморегуляції. Те, якою мірою працівник освіти сприймає професійні труднощі як загрозу або як виклик, значною мірою визначає інтенсивність переживаного стресу та його вплив на ментальне здоров'я. За умов недостатньо сформованих ресурсів подолання навіть помірні професійні труднощі можуть набувати характеру хронічного стресу [26].

Особливістю професійних стресорів у сфері освіти є їхній накопичувальний характер. Більшість стресогенних чинників не мають яскраво вираженого травматичного характеру, однак їх постійна присутність у професійному житті педагогів сприяє поступовому виснаженню психологічних ресурсів, зниженню емоційної залученості та формуванню

негативного ставлення до професійної діяльності. За відсутності належної психологічної підтримки та умов для відновлення такі процеси можуть призводити до порушення балансу між професійною та особистісною сферами життя.

Таким чином, професійні стресори в діяльності працівників освіти слід розглядати як системний чинник ризику для ментального здоров'я, що формується внаслідок взаємодії зовнішніх умов праці та внутрішніх психологічних особливостей особистості. Усвідомлення цієї взаємодії є необхідною передумовою для розроблення ефективних стратегій профілактики професійного стресу та підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій.

Одним із провідних чинників професійного стресу є високе емоційне навантаження, зумовлене необхідністю постійної міжособистісної взаємодії з учнями, студентами, батьками, колегами та адміністрацією. Педагогічна діяльність вимагає тривалого емоційного залучення, емпатії, контролю власних емоційних реакцій і водночас здатності підтримувати позитивний психологічний клімат в освітньому середовищі. Хронічна емоційна напруга за відсутності достатніх ресурсів відновлення сприяє формуванню емоційного виснаження та зниженню задоволеності професійною діяльністю [29].

Вагомим професійним стресором є підвищена відповідальність за результати навчання й виховання, що часто супроводжується соціальними очікуваннями та зовнішнім контролем. Працівники освіти несуть відповідальність не лише за академічні досягнення здобувачів освіти, а й за їхній психологічний стан, соціалізацію та безпеку. Така багатовимірна відповідальність у поєднанні з обмеженими можливостями впливу на зовнішні умови навчання створює внутрішній конфлікт і підвищує рівень професійного напруження.

До групи організаційних стресорів належать надмірне робоче навантаження, дефіцит часу, багатозадачність і розмитість професійних ролей.

Сучасний педагог змушений поєднувати освітню, виховну, методичну, адміністративну та комунікативну діяльність, що часто призводить до перевантаження та порушення балансу між професійним і особистим життям. Постійні зміни в освітніх стандартах, впровадження нових форм звітності та цифрових технологій також виступають додатковими джерелами стресу [30].

Суттєвим чинником ризику для ментального здоров'я працівників освіти є низький рівень соціальної підтримки та професійного визнання. Недостатня підтримка з боку керівництва, колег або суспільства загалом, знецінення професії, обмежені можливості кар'єрного зростання та матеріального стимулювання негативно впливають на самооцінку педагогів і знижують їхню мотивацію до професійної діяльності. В умовах тривалого дефіциту позитивного зворотного зв'язку зростає ризик розвитку професійного вигорання.

Окрему, надзвичайно значущу групу чинників ризику для ментального здоров'я працівників освіти становлять соціально-психологічні виклики воєнного часу, які докорінно трансформують як організацію освітнього процесу, так і зміст професійної діяльності педагогів. Умови повномасштабної війни супроводжуються постійною загрозою фізичній безпеці, регулярними повітряними тривогами, перериванням навчального процесу, вимушеними евакуаціями та перебуванням у стані хронічної невизначеності. Такий контекст формує стійке психоемоційне напруження, що негативно впливає на психологічну рівновагу та відчуття безпеки працівників освіти [30].

Суттєвим стресогенним чинником є вимушений перехід до дистанційних або змішаних форматів навчання, який часто відбувається в умовах обмежених технічних можливостей, недостатньої підготовки та порушення звичного ритму професійної діяльності. Поєднання педагогічної роботи з адаптацією до нових цифрових інструментів, контролем навчальної мотивації здобувачів освіти та необхідністю підтримувати якість освітнього процесу в кризових умовах значно підвищує когнітивне та емоційне навантаження на педагогів.

Додатковим чинником ризику виступає втрата стабільності професійного й особистого життя, що проявляється у зміні місця проживання, розриві соціальних зв'язків, невизначеності щодо майбутнього та загостренні фінансових труднощів. У таких умовах працівники освіти змушені одночасно вирішувати власні життєві проблеми й забезпечувати безперервність освітнього процесу, що створює внутрішній конфлікт між професійними обов'язками та потребою в особистісному відновленні [30].

Особливої психологічної напруги набуває необхідність надання емоційної та психологічної підтримки здобувачам освіти, які пережили або продовжують переживати травматичний досвід війни, втрату близьких, вимушене переміщення чи тривале перебування в умовах небезпеки. Педагоги нерідко стикаються з проявами тривожності, страху, агресії, апатії або регресивної поведінки з боку дітей і молоді, не маючи при цьому достатньої спеціалізованої психологічної підготовки чи ресурсів для системної допомоги. Унаслідок цього педагог фактично виконує роль неформального посередника психологічної підтримки, що значно перевищує межі його традиційних професійних функцій [15].

Тривале перебування в ролі «емоційного донора», поєднане з необхідністю стримувати власні переживання, може призводити до вторинної травматизації, зниження емпатійної чутливості, розвитку емоційного виснаження та професійного вигорання. За відсутності належної психологічної допомоги та умов для відновлення ці процеси створюють серйозні ризики для ментального здоров'я працівників освіти та знижують їхню здатність до ефективної професійної діяльності.

Отже, соціально-психологічні виклики воєнного часу виступають потужним чинником ризику для ментального здоров'я працівників освіти, актуалізуючи потребу в системному впровадженні програм психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та формуванні ресурсного підходу до збереження психічного благополуччя педагогів в умовах тривалої соціальної нестабільності.

До індивідуально-психологічних чинників ризику порушення ментального здоров'я працівників освіти належить комплекс особистісних характеристик і психологічних особливостей, які знижують здатність людини ефективно протистояти професійному стресу. Передусім ідеться про низький рівень стресостійкості, що проявляється у підвищеній вразливості до емоційних навантажень, труднощах адаптації до змін і швидкому виснаженні психоемоційних ресурсів у ситуаціях тривалого напруження [14].

Суттєвим чинником ризику є недостатньо сформовані навички саморегуляції, які ускладнюють контроль емоційних реакцій, управління власним психічним станом і відновлення внутрішньої рівноваги після стресових подій. За відсутності ефективних стратегій саморегуляції навіть помірні професійні труднощі можуть сприйматися як надмірні, що сприяє накопиченню напруження та формуванню хронічного стресу.

Перфекціонізм як особистісна риса також виступає вагомим чинником ризику, оскільки зумовлює прагнення до недосяжно високих стандартів професійної діяльності, підвищену самокритичність і страх помилки. У педагогічній діяльності, де результат значною мірою залежить від зовнішніх умов і взаємодії з іншими людьми, перфекціоністські установки часто призводять до відчуття постійної незадоволеності власними досягненнями та емоційного виснаження.

Підвищена тривожність і схильність до самозвинувачення поглиблюють негативний вплив професійних стресорів, формуючи стійке відчуття загрози, невпевненості та зниження самооцінки. Працівники освіти з такими особистісними характеристиками схильні інтерпретувати професійні труднощі як наслідок власної некомпетентності, що підсилює внутрішній тиск і порушує психологічну рівновагу.

Поєднання високих зовнішніх професійних вимог із жорсткими внутрішніми стандартами створює умови для формування хронічного психологічного напруження, поступового виснаження ресурсів і зниження рівня ментального благополуччя. У тривалій перспективі такі чинники

можуть сприяти розвитку емоційного вигорання, депресивних і тривожних станів, а також зменшенню задоволеності професійною діяльністю та життям загалом [14].

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що ментальне здоров'я працівників освіти формується під впливом цілісної системи професійних стресорів і чинників ризику, які мають багаторівневу природу та охоплюють організаційні, соціально-психологічні й індивідуально-особистісні аспекти педагогічної діяльності. Взаємодія цих чинників зумовлює підвищене психоемоційне навантаження, поступове виснаження внутрішніх ресурсів і зростання ймовірності виникнення дезадаптивних станів.

Розуміння специфіки та механізмів дії зазначених чинників створює важливе теоретико-методологічне підґрунтя для подальшого наукового аналізу психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій. Це, своєю чергою, відкриває можливості для розроблення цілеспрямованих профілактичних, корекційних і підтримувальних стратегій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості педагогів, збереження їхнього ментального благополуччя та підвищення ефективності професійної діяльності в умовах сучасних соціальних викликів.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що проблема ментального здоров'я набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних трансформацій та повномасштабної війни, оскільки безпосередньо пов'язана зі збереженням людського потенціалу, соціальної стійкості та національної безпеки держави. Ментальне здоров'я розглядається як базова умова повноцінного функціонування особистості, її здатності до адаптації, ефективної професійної діяльності, соціальної

взаємодії та реалізації життєвого потенціалу.

Аналіз сучасних наукових підходів дозволив дійти висновку, що ментальне здоров'я є полінауковим феноменом, дослідження якого здійснюється в межах медицини, психології, соціальної роботи та педагогіки. Така міждисциплінарність зумовлена його складною природою, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні компоненти й потребує комплексного підходу до наукового осмислення.

Встановлено, що в науковій літературі відсутнє уніфіковане трактування поняття ментального здоров'я, що зумовлює наявність термінологічних колізій і тенденції до ототожнення його з психічним, психологічним і духовним здоров'ям. Водночас більшість дослідників сходяться на думці, що психічне здоров'я пов'язане передусім із нормативністю функціонування психічних процесів і відсутністю патологічних проявів, тоді як психологічне здоров'я відображає цілісність особистості, її ціннісно-смыслову спрямованість, рівень самосвідомості, духовності та здатність до самореалізації.

Психологічне здоров'я у сучасних наукових підходах дедалі частіше розглядається як концептуально близьке до ментального здоров'я, оскільки охоплює не лише адаптаційні можливості людини, а й її внутрішній світ, систему цінностей, життєві смисли та здатність до особистісного зростання. У цьому контексті духовність, зрілість, гармонійність і цілісність особистості виступають ключовими показниками психологічного й ментального здоров'я.

Важливим підґрунтям для розуміння ментального здоров'я є категорія ментальності, яка трактується як стійкий спосіб мислення, емоційного реагування та світосприйняття особистості. Ментальність визначає характер взаємодії людини з соціальним середовищем, її ставлення до життєвих труднощів і способи подолання стресових ситуацій, а отже, виступає системоутворювальним компонентом ментального здоров'я.

Узагальнення наукових підходів дозволило виокремити основні

критерії ментального здоров'я, до яких належать позитивне самопочуття, емоційна стійкість, гнучкість і адаптованість, самовизначеність, здатність до ефективної комунікації, самореалізації та безперервного саморозвитку. Єдність і взаємодоповнюваність цих критеріїв забезпечують гармонійне функціонування особистості, формування стресостійкості, підтримання внутрішньої рівноваги та задоволеності життям.

Особливої значущості проблема ментального здоров'я набуває у професійній діяльності працівників освітніх організацій, які в умовах воєнного часу зазнають підвищеного емоційного та психологічного навантаження, поєднуючи виконання професійних обов'язків із необхідністю підтримки здобувачів освіти, що переживають травматичний досвід. У цьому контексті ментальне здоров'я педагогів виступає не лише умовою їхньої професійної ефективності, а й важливим чинником забезпечення психологічної безпеки освітнього середовища загалом.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують доцільність розгляду ментального здоров'я як інтегративної характеристики особистості, що формується на перетині біологічних, психологічних, соціальних і духовних чинників. Це створює науково обґрунтоване підґрунтя для подальшого дослідження психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій, а також для розроблення ефективних профілактичних і підтримувальних стратегій у сучасних умовах соціальної нестабільності.

Теоретичний аналіз професійної діяльності працівників освіти засвідчив, що вона характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження та значною кількістю професійних стресорів. До них належать як об'єктивні чинники, пов'язані з умовами й організацією педагогічної праці, надмірним робочим навантаженням, багатозадачністю, соціальними очікуваннями та зовнішнім контролем, так і суб'єктивні чинники, зумовлені індивідуально-психологічними особливостями педагогів, рівнем їхньої стресостійкості, навичками саморегуляції та системою цінностей.

Особливої значущості в умовах сучасної України набувають соціально-психологічні виклики воєнного часу, які істотно трансформують освітнє середовище та підвищують ризики порушення ментального здоров'я працівників освіти. Постійна загроза безпеці, хронічна невизначеність, вимушені зміни форм навчання, необхідність надання психологічної підтримки здобувачам освіти з травматичним досвідом та поєднання професійних і особистісних криз створюють умови для емоційного виснаження, вторинної травматизації та професійного вигорання педагогів.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що ментальне здоров'я працівників освіти формується під впливом складної системи професійних стресорів і чинників ризику, які мають багаторівневу природу та охоплюють організаційні, соціально-психологічні й індивідуально-особистісні аспекти професійної діяльності. Це зумовлює необхідність цілеспрямованого вивчення психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я педагогів як ключової умови їхньої професійної ефективності, психологічної стійкості та збереження якості освітнього процесу в умовах сучасних соціальних викликів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ

2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження ментального здоров'я працівників освітніх організацій

У сучасних соціально-психологічних умовах проблема збереження та підтримки ментального здоров'я працівників освіти набуває особливої значущості. Освітня сфера традиційно належить до професій із підвищеним рівнем емоційного навантаження, високою відповідальністю та постійною міжособистісною взаємодією. Педагогічні працівники змушені одночасно виконувати навчальні, виховні, комунікативні, організаційні та адаптаційні

функції, що потребує значних психоемоційних ресурсів і стійкості до стресу.

Сучасні трансформаційні процеси в системі освіти, зокрема цифровізація навчання, інтенсифікація освітнього процесу, підвищення вимог до професійної мобільності та гнучкості педагогів, суттєво впливають на їхній психологічний стан. Додатковими чинниками ризику для ментального здоров'я працівників освіти є хронічне професійне перевантаження, нестабільність соціально-економічних умов, емоційне вигорання, дефіцит соціальної підтримки та недостатній рівень психологічної допомоги в закладах освіти [10].

В умовах воєнного стану та соціальної нестабільності проблема ментального здоров'я педагогічних працівників загострюється ще більше. Працівники освіти часто виступають не лише трансляторами знань, а й важливими фігурами емоційної підтримки для здобувачів освіти, що підсилює рівень психологічної відповідальності та внутрішнього напруження. Перебування в ситуації постійної загрози, невизначеності майбутнього, вимушених змін формату роботи та порушення звичних життєвих ритмів негативно позначається на емоційному благополуччі, рівні тривожності, професійній мотивації та загальній психологічній стійкості педагогів.

Незважаючи на зростаючу увагу науковців до проблеми ментального здоров'я, емпіричних досліджень, спрямованих саме на комплексне вивчення психологічного стану працівників освіти, досі недостатньо. Більшість наявних праць мають теоретичний або описовий характер і не завжди відображають реальний психоемоційний стан педагогів у конкретних соціальних умовах. Це зумовлює необхідність проведення емпіричного дослідження, яке дозволить виявити рівень ментального здоров'я працівників освіти, визначити основні психологічні чинники ризику та ресурси психологічної стійкості, а також окреслити напрями психологічної підтримки й профілактики негативних психоемоційних станів [11].

Практична значущість емпіричного дослідження ментального

здоров'я працівників освіти полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психопрофілактичних програм, тренінгів зі стресостійкості, емоційної саморегуляції та профілактики професійного вигорання. Результати дослідження можуть бути впроваджені в діяльність закладів освіти, психологічних служб та програм підвищення кваліфікації педагогічних працівників, що сприятиме підвищенню якості освітнього процесу та збереженню психологічного благополуччя фахівців освітньої галузі.

Емпіричне дослідження ментального здоров'я працівників освіти проводилося у три послідовні етапи, що забезпечило системність, логічну узгодженість і наукову обґрунтованість дослідницького процесу.

Перший етап – підготовчо-організаційний. На даному етапі здійснювався теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми ментального здоров'я та професійної саморегуляції працівників освіти, уточнювалися мета, завдання й гіпотези дослідження. Було сформовано вибірку дослідження, визначено критерії відбору респондентів, а також підібрано валідні та надійні психодіагностичні методики, адекватні меті емпіричного дослідження.

У емпіричному дослідженні ментального здоров'я взяли участь 86 педагогічних працівників освітніх організацій міста Білої Церкви. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням мети та завдань дослідження, що дозволило забезпечити її релевантність і достатній рівень інформативності для подальшого аналізу отриманих результатів.

До складу вибірки увійшли педагогічні працівники різних типів закладів освіти, які безпосередньо залучені до організації та реалізації освітнього процесу. Учасники дослідження мали різний професійний стаж, досвід педагогічної діяльності та виконували різні функціональні обов'язки, що дало змогу отримати узагальнену картину стану ментального здоров'я працівників освіти в сучасних соціально-професійних умовах.

Дослідження проводилося на базі освітніх організацій міста Білої Церкви, що дозволило врахувати регіональні особливості професійної

діяльності педагогів, специфіку організації освітнього процесу та соціально-психологічний контекст функціонування освітніх закладів у період соціальної нестабільності. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, були поінформовані про мету та умови його проведення, а також про гарантії конфіденційності та анонімності отриманих результатів.

Кількісний склад вибірки (86 осіб) є достатнім для проведення первинного статистичного аналізу, виявлення загальних тенденцій і взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками. Отримані емпіричні дані забезпечують можливість формування обґрунтованих висновків щодо особливостей ментального здоров'я педагогічних працівників та можуть слугувати основою для подальших наукових узагальнень і розробки практичних рекомендацій у сфері психологічного супроводу освітнього персоналу.

Другий етап – основний (діагностичний). На цьому етапі проводилося безпосереднє емпіричне дослідження із застосуванням комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення різних аспектів ментального здоров'я та професійного функціонування працівників освіти, а саме:

1. Шкала позитивного ментального здоров'я автори: J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, E. S. Becker, в адаптації Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко, яка дозволяє оцінити рівень позитивного функціонування особистості, емоційного благополуччя та внутрішніх психологічних ресурсів [9].

2. Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія) автори: T. Rigotti, B. Schyns, G. Mohr, в адаптації О. Креденцер, що спрямований на визначення рівня віри респондентів у власні професійні можливості, здатність ефективно виконувати професійні завдання та долати труднощі у професійній діяльності [15].

3. Стабільність психічного здоров'я – коротка форма автор: К. Кіз, в адаптації Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак, яка дає змогу оцінити емоційне, психологічне та соціальне благополуччя як ключові компоненти ментального

здоров'я [10].

Застосування комплексу зазначених методик забезпечило багатовимірне дослідження ментального здоров'я працівників освіти та дозволило проаналізувати взаємозв'язок між позитивним ментальним здоров'ям, професійною самоефективністю та стабільністю психічного благополуччя (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій дослідження ментального здоров'я
працівників освітніх організацій

Назва методики	Мета методики	Основні показники
Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, E. Becker; адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко)	Визначення рівня позитивного ментального здоров'я та загального психологічного благополуччя особистості	Загальний рівень позитивного ментального здоров'я; емоційне благополуччя; психологічні ресурси; життєва задоволеність
Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія) (T. Rigotti, B. Schyns, G. Mohr; адаптація О. Креденцер)	Дослідження рівня професійної самоефективності працівників освіти	Віра у власні професійні можливості; здатність ефективно виконувати професійні завдання; упевненість у подоланні професійних труднощів
Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз; адаптація Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак)	Оцінка рівня стабільності психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя	Емоційне благополуччя; психологічне благополуччя; соціальне благополуччя; загальний рівень ментального здоров'я

Проаналізуємо методики дослідження.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, E. Becker; адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко) призначена для оцінки позитивної спрямованості ментального здоров'я особистості. Методика складається з 9 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою відповідей, що відображає ступінь згоди респондента з кожним твердженням.

Застосування методики дає змогу визначити рівень позитивного психічного функціонування, що проявляється у відчутті життєвої задоволеності, емоційної врівноваженості, внутрішньої впевненості, здатності отримувати радість від повсякденної діяльності та ефективно справлятися з

життєвими труднощами. На відміну від підходів, орієнтованих на виявлення симптомів психологічних порушень, дана методика акцентує увагу на ресурсному потенціалі особистості, який сприяє збереженню стресостійкості та налагодженню соціальних контактів.

Інструкція для респондентів передбачає оцінювання власного стану за чотирибальною шкалою шляхом вибору варіанту відповіді, що найбільшою мірою відповідає суб'єктивному переживанню.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу за всіма твердженнями. Мінімальне значення показника позитивного ментального здоров'я становить 9 балів, максимальне – 36 балів: 9–24 бали – низький рівень позитивного ментального здоров'я; 25–29 балів – середній рівень; 30–36 балів – високий рівень.

Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія), розроблений Т. Rigotti, В. Schyns та G. Mohr, в адаптації О. В. Креденцер, призначений для дослідження рівня професійної самоефективності працівників, тобто їхньої впевненості у власній здатності успішно виконувати професійні завдання, долати труднощі та відповідати вимогам професійної діяльності.

Методика є скороченим варіантом шкали професійної самоефективності, запропонованої V. Schyns і G. von Collani, та містить 6 тверджень, які відображають ключові аспекти професійної впевненості, орієнтації на досягнення результатів і суб'єктивної оцінки власної компетентності у професійній сфері. Скорочена версія інструменту дозволяє ефективно оцінювати професійну самоефективність без надмірного навантаження на респондентів, що є особливо важливим у дослідженнях з участю працюючих фахівців.

Опитувальник пройшов процедуру стандартизації в п'яти європейських країнах (Німеччина, Швеція, Бельгія, Велика Британія та Іспанія) та продемонстрував високі показники структурної й конструктивної валідності у дослідженнях персоналу організацій різного профілю. Це підтверджує надійність методики та можливість її використання в міжкультурних і

прикладних психологічних дослідженнях.

Методика оцінює такі прояви професійної самоефективності, як здатність зберігати емоційну рівновагу в умовах професійних труднощів, уміння знаходити ефективні рішення робочих проблем, впевненість у власному досвіді, відчуття підготовленості до професійних вимог та досягнення поставлених цілей у трудовій діяльності.

Інструкція для респондентів полягає в оцінюванні кожного твердження за 6-бальною шкалою, де 1 бал відповідає варіанту «цілком не вірно», а 6 балів – «цілком вірно». Респондентам пропонується обрати той варіант відповіді, який найбільш точно відображає їхній суб'єктивний досвід професійної діяльності.

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного показника за всіма твердженнями. Вищі значення сумарного балу свідчать про високий рівень професійної самоефективності, що проявляється у впевненості у власних професійних можливостях і готовності ефективно діяти в складних робочих ситуаціях. Низькі показники, відповідно, вказують на низький рівень професійної самоефективності та можуть свідчити про потребу в психологічній підтримці або розвитку професійних ресурсів.

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я» (коротка форма), розроблений К. Кізом та адаптований до українського соціокультурного контексту Е. Носенко й А. Четверик-Бурчак, спрямований на оцінку рівня ментального здоров'я особистості як цілісного багатовимірного утворення.

Методика ґрунтується на тривимірній моделі психічного здоров'я, відповідно до якої ментальне здоров'я визначається не лише відсутністю психологічних порушень, а й частотністю переживання позитивних психоемоційних станів і ефективністю особистісного та соціального функціонування. У структурі опитувальника виокремлюються гедонічне (емоційне), психологічне та соціальне благополуччя.

Опитувальник містить 14 запитань, які відображають частоту переживання респондентами позитивних емоцій, задоволеності життям,

відчуття сенсу, особистісної реалізованості та соціальної включеності протягом останніх двох тижнів. За результатами методики визначається один із трьох рівнів психічного здоров'я: процвітання, помірний рівень або пригнічення.

До блоку гедонічного благополуччя належать показники, що характеризують позитивний емоційний фон (відчуття щастя, задоволення, інтересу до життя).

Соціальне благополуччя відображає суб'єктивну оцінку власної значущості для суспільства, почуття належності до соціальних груп, довіру до людей та відчуття соціальної перспективи.

Психологічне благополуччя включає впевненість у собі, здатність до самореалізації, ефективне подолання повсякденних обов'язків, наявність життєвих цілей і сенсу життя.

Інструкція для респондентів передбачає оцінювання частоти переживання кожного з наведених станів за 6-бальною шкалою, де 0 балів означає «ніколи», а 5 балів – «кожен день». Такий формат дозволяє зафіксувати інтенсивність і стабільність позитивних проявів психічного здоров'я.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу, який може коливатися в межах від 0 до 70 балів. За необхідності результати можуть бути переведені у 10-бальну шкалу для подальшого статистичного аналізу.

Категоріальна інтерпретація результатів здійснюється за такими критеріями:

- процвітання діагностується за умови частого переживання (майже щодня або щодня) принаймні одного показника емоційного благополуччя та більшості показників позитивного психологічного й соціального функціонування;
- пригнічення визначається за умови низької частотності або відсутності проявів емоційного благополуччя та значної кількості показників позитивного функціонування;
- помірний (задовільний) рівень психічного здоров'я встановлюється у

випадках, що не відповідають критеріям крайніх категорій.

Застосування опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» дозволяє отримати цілісне уявлення про рівень ментального здоров'я особистості та є ефективним інструментом для досліджень у галузі психології благополуччя, організаційної та педагогічної психології.

Третій етап – аналітико-інтерпретаційний. На завершальному етапі здійснювалася кількісна та якісна обробка отриманих емпіричних даних, їх статистичний аналіз, узагальнення та інтерпретація результатів відповідно до поставлених завдань дослідження. На основі отриманих результатів було сформульовано висновки та окреслено перспективи подальшої науково-практичної роботи у напрямі збереження та підтримки ментального здоров'я працівників освіти.

2.2. Аналіз рівня ментального здоров'я працівників освітніх організацій

На основі використання методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» було отримано дані, що дозволяють оцінити рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я педагогічних працівників, зокрема такі його прояви, як життєва задоволеність, емоційна врівноваженість, внутрішня впевненість, здатність отримувати задоволення від повсякденної діяльності та ефективно справлятися з життєвими труднощами.

У результаті кількісної обробки емпіричних даних встановлено розподіл респондентів за рівнями позитивного ментального здоров'я, що представлено на рисунку 2.1.

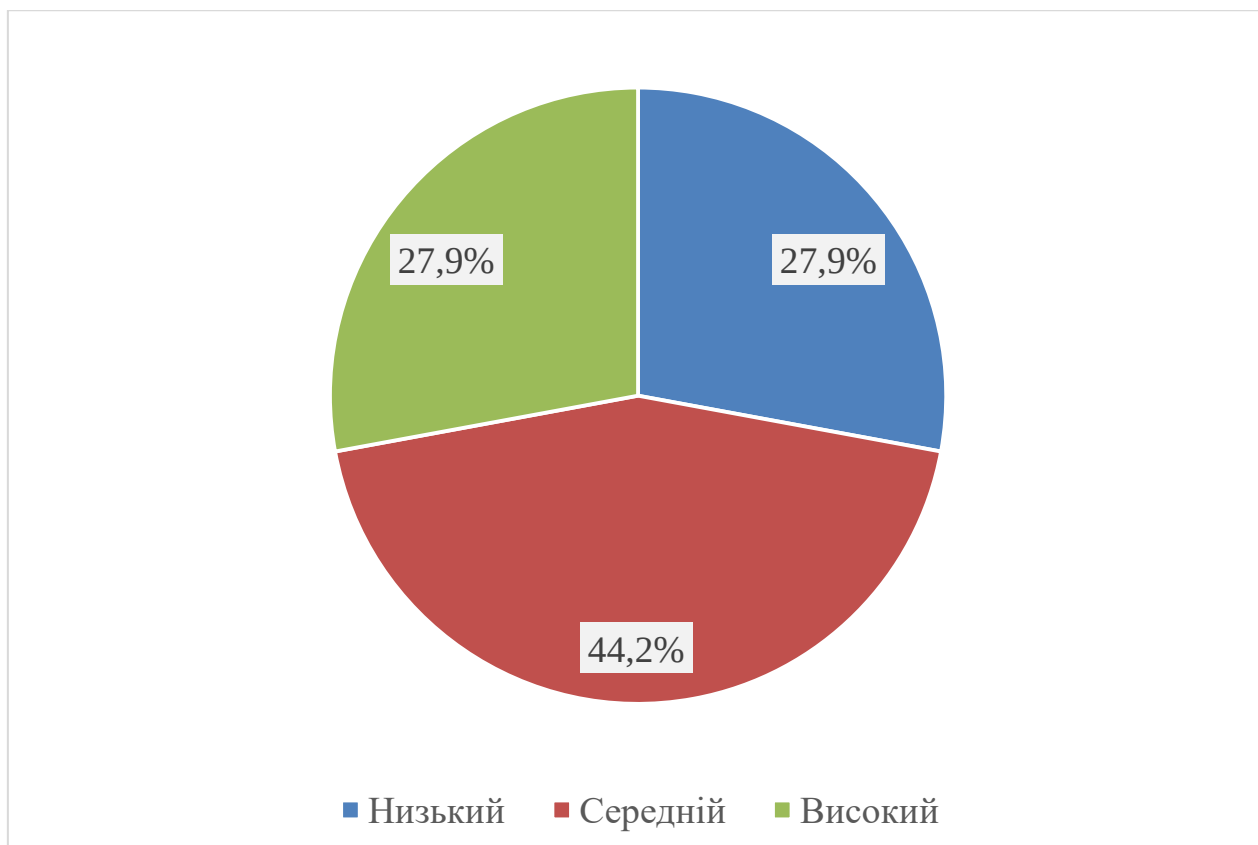


Рис. 2.1. Розподіл педагогічних працівників за рівнями позитивного ментального здоров'я (у % від загальної кількості опитуваних)

Як видно з рисунку 2.1, найбільша частка педагогічних працівників (44,2 %) характеризується середнім рівнем позитивного ментального здоров'я. Це свідчить про відносно стабільний психоемоційний стан респондентів, наявність базових психологічних ресурсів, здатність підтримувати життєву активність і виконувати професійні обов'язки, водночас за умов підвищеного емоційного навантаження можливе зниження рівня психологічного благополуччя.

Високий рівень позитивного ментального здоров'я виявлено у 27,9 % опитаних педагогів. Представники цієї групи характеризуються вираженою життєвою задоволеністю, емоційною врівноваженістю, внутрішньою впевненістю у власних можливостях та здатністю ефективно долати стресові ситуації. Такі показники свідчать про наявність сформованого ресурсного потенціалу, який сприяє збереженню психічної стійкості та підтриманню позитивних соціальних контактів у професійній діяльності.

Водночас низький рівень позитивного ментального здоров'я зафіксовано у 27,9 % респондентів. Для цієї групи характерними є знижена життєва задоволеність, недостатня емоційна стабільність, труднощі у відновленні психологічних ресурсів та менш виражена здатність отримувати радість від повсякденної діяльності. Отримані результати вказують на підвищений ризик психоемоційного виснаження та потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці педагогічних працівників.

Загалом результати, отримані за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я», свідчать про неоднорідність рівнів позитивного психічного функціонування серед педагогічних працівників. Це підтверджує доцільність подальшого аналізу взаємозв'язків позитивного ментального здоров'я з професійною самоефективністю та стабільністю психічного здоров'я, а також актуальність розробки профілактичних і розвивальних програм, спрямованих на зміцнення психологічних ресурсів педагогів.

На основі використання «Опитувальник професійної самоефективності» (коротка версія) було отримано емпіричні дані, що відображають рівень упевненості педагогічних працівників у власних професійних можливостях, здатності ефективно виконувати професійні завдання, долати труднощі та відповідати вимогам професійної діяльності.

Методика містить 6 тверджень, які оцінювалися респондентами за 6-бальною шкалою відповідей. Узагальнений показник професійної самоефективності визначався шляхом підрахунку сумарного балу, де вищі значення свідчать про високий рівень професійної самоефективності, а нижчі – про її зниження. Отримані результати дозволили виокремити низький, середній та високий рівні професійної самоефективності педагогічних працівників.

Розподіл респондентів за рівнями професійної самоефективності представлено на рис. 2.2.

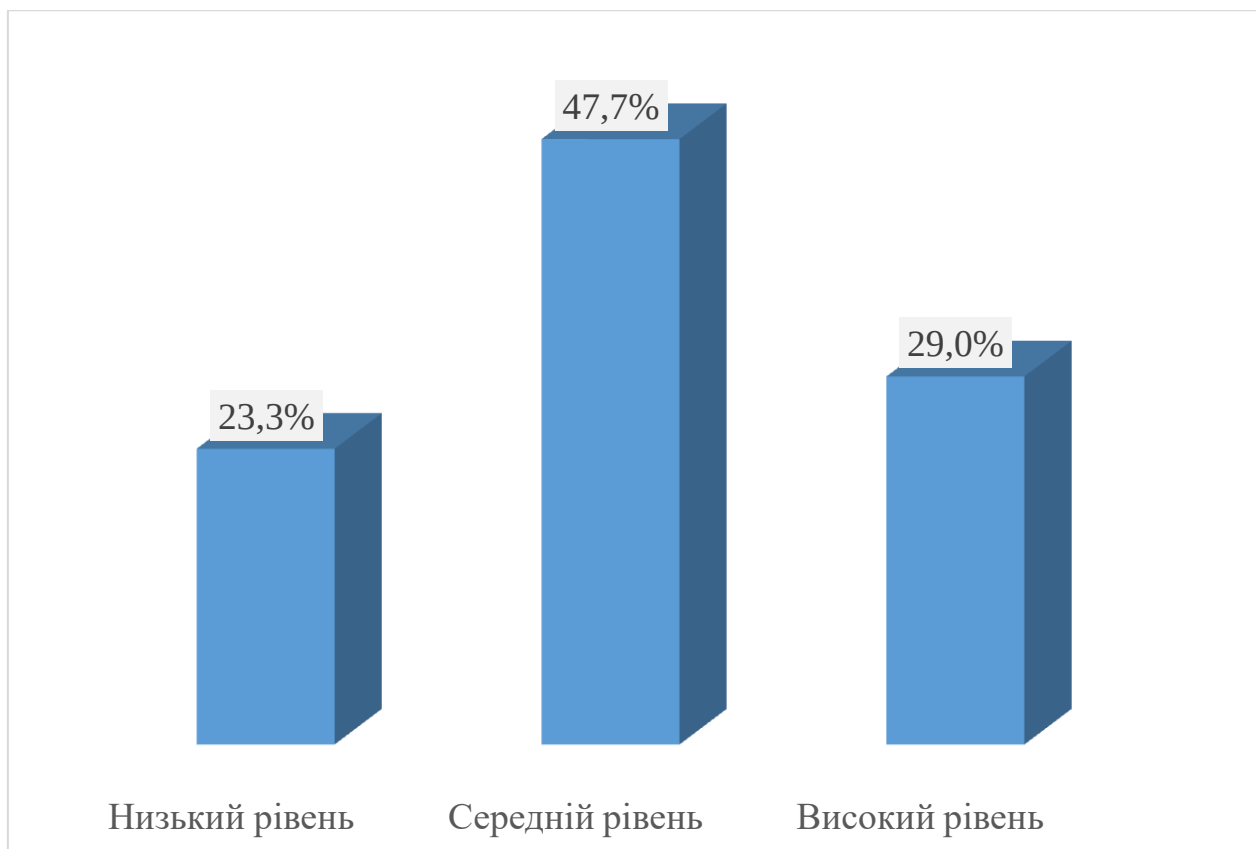


Рис. 2.2. Розподіл педагогічних працівників за рівнями професійної самоєфективності (у % від загальної кількості опитуваних)

Аналіз результатів, наведених на рис. 2.2, свідчить, що переважна більшість педагогічних працівників (47,7 %) характеризується середнім рівнем професійної самоєфективності. Це вказує на наявність у респондентів базової впевненості у власних професійних здібностях, уміння виконувати основні професійні обов'язки та знаходити рішення у стандартних робочих ситуаціях. Водночас такий рівень може бути нестійким в умовах підвищеного професійного навантаження, емоційного напруження та тривалого стресу.

Високий рівень професійної самоєфективності виявлено у 29,0 % опитаних педагогів. Представники цієї групи характеризуються здатністю зберігати емоційну рівновагу в складних професійних ситуаціях, впевненістю у власному досвіді, готовністю брати на себе відповідальність і досягати поставлених професійних цілей. Отримані показники свідчать про

сформовану професійну ідентичність та наявність внутрішніх психологічних ресурсів, що сприяють ефективному функціонуванню в умовах професійних викликів.

Разом із тим низький рівень професійної самоефективності зафіксовано у 23,3 % респондентів. Для цієї групи характерними є сумніви у власних професійних можливостях, знижена впевненість у здатності справлятися з труднощами та підвищена вразливість до професійного стресу. Такі результати можуть свідчити про ризик професійного виснаження, зниження мотивації до діяльності та потребу у психологічному супроводі й розвитку професійних компетентностей.

Узагальнюючи отримані дані, можна зазначити, що рівень професійної самоефективності педагогічних працівників є неоднорідним, що зумовлює доцільність подальшого аналізу її взаємозв'язків із показниками позитивного ментального здоров'я та стабільності психічного благополуччя. Отримані результати підтверджують актуальність упровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення професійної впевненості, розвиток стресостійкості та ресурсного потенціалу педагогів.

З метою комплексної оцінки ментального здоров'я педагогічних працівників як цілісного багатовимірного утворення було застосовано опитувальник «Стабільність психічного здоров'я» (коротка форма). Використання даного опитувальника дозволило проаналізувати частоту переживання позитивних психоемоційних станів, а також рівень психологічного й соціального функціонування респондентів протягом останніх двох тижнів.

Розподіл педагогічних працівників за рівнями стабільності психічного здоров'я представлено на рис. 2.3.

Аналіз отриманих даних засвідчує, що переважна більшість педагогічних працівників (53,5 %) характеризується помірним (задовільним) рівнем психічного здоров'я. Такий рівень свідчить про відносну стабільність психоемоційного стану, здатність респондентів виконувати професійні та повсякденні обов'язки, підтримувати соціальні контакти й зберігати життєву

активність, однак за відсутності сталого відчуття емоційного піднесення та повноцінного психологічного благополуччя.

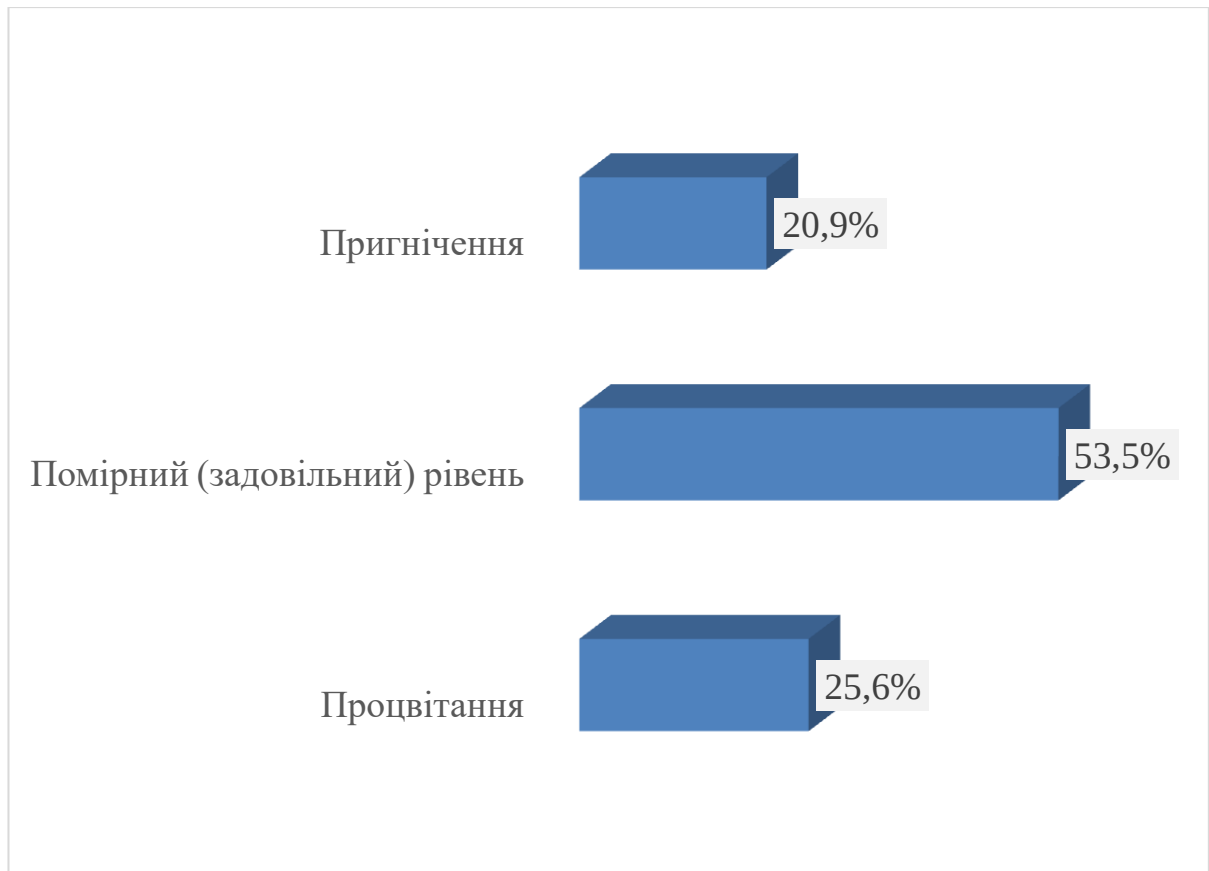


Рис. 2.3. Розподіл педагогічних працівників за рівнями стабільності психічного здоров'я (у % від загальної кількості опитуваних)

Рівень «процвітання» виявлено у 25,6 % опитаних педагогічних працівників. Представники цієї групи демонструють високий рівень емоційного благополуччя, що проявляється у частому переживанні позитивних емоцій, задоволеності життям та інтересу до нього. Крім того, їм властиві відчуття сенсу життя, особистісної реалізованості, соціальної значущості та довіри до оточуючих. Такі показники свідчать про сформований ресурсний потенціал і високу психологічну стійкість.

Водночас пригнічений рівень психічного здоров'я зафіксовано у 20,9% респондентів. Для цієї групи характерною є низька частотність переживання позитивних емоцій, знижене відчуття життєвої задоволеності, ослаблене почуття соціальної включеності та труднощі у збереженні

психологічної рівноваги. Отримані результати можуть вказувати на підвищений ризик психоемоційного виснаження, зниження адаптаційних можливостей та потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці педагогічних працівників.

Загалом результати, отримані за допомогою опитувальника «Стабільність психічного здоров'я», свідчать про нерівномірний розподіл рівнів ментального благополуччя серед педагогічних працівників. Це підтверджує актуальність комплексного підходу до вивчення психічного здоров'я, а також доцільність аналізу його взаємозв'язків із показниками позитивного ментального здоров'я та професійної самоефективності.

З метою виявлення взаємозв'язків між показниками позитивного ментального здоров'я, професійної самоефективності та стабільності психічного здоров'я було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r). Кореляційний аналіз дозволив визначити силу та напрям зв'язку між досліджуваними змінними.

Для аналізу використовувалися сумарні бали за кожною методикою. Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки між показниками ментального здоров'я та професійної самоефективності (коефіцієнт Пірсона, $n = 86$)

Показники	Позитивне ментальне здоров'я	Професійна самоефективність	Стабільність психічного здоров'я
Позитивне ментальне здоров'я	1,00	0,62**	0,68**
Професійна самоефективність	0,62**	1,00	0,59**
Стабільність психічного здоров'я	0,68**	0,59**	1,00

Примітка: $p \leq 0,01$

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих позитивних зв'язків між усіма досліджуваними показниками. Так, встановлено сильний позитивний кореляційний зв'язок між позитивним ментальним здоров'ям і стабільністю психічного здоров'я ($r = 0,68$), що вказує на те, що зростання рівня позитивного психічного функціонування

супроводжується підвищенням загального рівня ментального благополуччя та життєвої стабільності.

Виявлено також виражений позитивний зв'язок між позитивним ментальним здоров'ям і професійною самоефективністю ($r = 0,62$). Це свідчить про те, що педагоги з вищим рівнем життєвої задоволеності, емоційної врівноваженості та внутрішньої впевненості водночас демонструють більшу впевненість у власних професійних можливостях і здатність ефективно долати робочі труднощі.

Кореляція між професійною самоефективністю та стабільністю психічного здоров'я ($r = 0,59$) також є статистично значущою та позитивною, що підтверджує важливу роль професійної впевненості як психологічного ресурсу збереження ментального здоров'я педагогічних працівників.

Отже, отримані результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що позитивне ментальне здоров'я, професійна самоефективність та стабільність психічного здоров'я перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємно підсилюють одне одного. Сформовані психологічні ресурси сприяють не лише ефективному професійному функціонуванню педагогів, а й підвищенню їхньої психоемоційної стійкості в умовах підвищеного соціального та професійного навантаження.

Виявлені закономірності підтверджують доцільність комплексного підходу до підтримки ментального здоров'я педагогічних працівників, що має включати розвиток професійної самоефективності, зміцнення позитивного психічного функціонування та формування умов для психологічного благополуччя в освітньому середовищі.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій

Сучасні умови функціонування освітніх організацій характеризуються

високим рівнем психоемоційного навантаження, зростанням професійних вимог, невизначеністю соціального середовища та підвищеною відповідальністю за результати професійної діяльності. У таких умовах збереження та розвиток ментального здоров'я працівників освіти набуває особливої актуальності й потребує цілеспрямованого формування психологічних ресурсів, які забезпечують стресостійкість, емоційну рівновагу та професійну ефективність.

Психологічні ресурси ментального здоров'я працівників освітніх організацій доцільно розглядати як систему внутрішніх і зовнішніх чинників, що сприяють адаптації особистості до професійних викликів, збереженню психологічного благополуччя та попередженню професійного вигорання. Відповідно, практичні рекомендації щодо їх розвитку мають бути комплексними та спрямованими на індивідуальний, міжособистісний і організаційний рівні [11].

Важливим напрямом розвитку психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій є формування навичок саморегуляції та усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану. Саморегуляція розглядається як здатність особистості цілеспрямовано керувати власними емоційними реакціями, поведінкою та психічними станами в умовах підвищеного професійного навантаження. Для працівників освітньої сфери, діяльність яких пов'язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією, високим рівнем відповідальності та емоційною залученістю, розвиток цих навичок є необхідною умовою збереження психологічної рівноваги [31].

З цією метою доцільним є опанування технік емоційної саморегуляції, зокрема методів усвідомленого дихання, м'язової релаксації, а також технік зниження психофізіологічного напруження. Регулярне застосування таких методів сприяє зменшенню інтенсивності негативних емоційних переживань, стабілізації емоційного фону та підвищенню здатності до адаптації в стресових професійних ситуаціях. Окрім цього, ефективним є використання когнітивних стратегій подолання негативних автоматичних думок, що

дозволяють переосмислювати стресові події, знижувати рівень внутрішньої напруги та формувати більш конструктивне ставлення до професійних труднощів. У сукупності зазначені підходи сприяють підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над власною діяльністю та емоційним станом.

Не менш значущим психологічним ресурсом підтримки ментального здоров'я є розвиток рефлексивних здібностей особистості. Рефлексія дозволяє працівникам освітніх організацій усвідомлювати власні емоційні реакції, оцінювати професійні труднощі та аналізувати способи їх подолання. Регулярна рефлексія професійного досвіду сприяє глибшому розумінню власних сильних і вразливих сторін, формуванню адекватної самооцінки та підвищенню рівня професійної впевненості. Важливим результатом розвитку рефлексивних навичок є усвідомлення особистісних психологічних ресурсів і можливостей їх використання в складних професійних ситуаціях [11].

У цьому контексті доцільним є застосування різноманітних рефлексивних практик, зокрема ведення щоденників самоспостереження, аналізу професійних ситуацій, складання індивідуальних планів професійного та особистісного розвитку. Додатковим ресурсом підтримки ментального здоров'я може виступати участь у психологічних консультаціях або супервізійних зустрічах, які створюють умови для безпечного обговорення професійних переживань, зниження емоційного напруження та пошуку ефективних стратегій подолання стресу.

Важливу роль у збереженні та зміцненні ментального здоров'я відіграє також формування навичок ефективного тайм-менеджменту та забезпечення балансу між професійною й особистою сферами життя. Раціональне планування робочого часу, чітке визначення пріоритетів діяльності та усвідомлення меж власної професійної відповідальності сприяють зниженню рівня хронічного стресу та запобіганню емоційному виснаженню. Уміння розмежовувати робочий і особистий простір, а також приділяти увагу відновленню фізичних і психологічних ресурсів, є важливою

умовою підтримки довготривалої професійної ефективності та психологічного благополуччя працівників освітніх організацій [4].

Соціальна підтримка є одним із ключових зовнішніх психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій, оскільки саме характер міжособистісних взаємин у професійному середовищі значною мірою визначає рівень емоційного благополуччя та стресостійкості особистості. Сприятливий психологічний клімат у педагогічному колективі, заснований на взаємній повазі, довірі, прийнятті та емоційній підтримці, створює умови для зниження психоемоційного напруження, запобігання професійному вигоранню та підвищення загальної задоволеності професійною діяльністю.

Формування підтримувального міжособистісного середовища передбачає розвиток відкритої комунікації між членами педагогічного колективу, можливість безпечного висловлення власних переживань, труднощів і професійних сумнівів без страху негативної оцінки. Наявність довірливих стосунків сприяє зменшенню емоційної напруги, посиленню відчуття психологічної захищеності та формуванню готовності звертатися по допомогу в складних професійних ситуаціях [12].

Важливим напрямом розвитку психологічних ресурсів на міжособистісному рівні є підвищення комунікативної компетентності працівників освітніх організацій. Особливого значення набуває формування навичок асертивної поведінки, що дозволяють ефективно відстоювати власну позицію з урахуванням прав і почуттів інших, а також запобігати накопиченню внутрішнього напруження. Розвиток умінь конструктивного вирішення конфліктних ситуацій сприяє зниженню міжособистісних напружень у колективі та формуванню більш гармонійних професійних взаємин.

Окрему увагу доцільно приділяти розвитку навичок емоційно підтримувального спілкування, які передбачають здатність до емпатійного слухання, розуміння емоційного стану співрозмовника та надання психологічної підтримки в складних ситуаціях. Участь працівників освіти в

групових тренінгах, командних заходах і психологічних семінарах сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків, формуванню почуття належності до професійної спільноти та підвищенню рівня психологічної безпеки в колективі [9].

Особливе значення у підтримці ментального здоров'я працівників освітніх організацій має впровадження практик колегіальної підтримки, які передбачають систематичну взаємодію між колегами на засадах співпраці та взаємодопомоги. Зокрема, ефективними є практики наставництва, що сприяють професійній адаптації, передачі досвіду та зниженню рівня тривожності у працівників із меншим стажем. Функціонування професійних спільнот і груп взаємної підтримки створює простір для обміну професійним досвідом, спільного обговорення труднощів та пошуку конструктивних шляхів їх подолання.

Застосування зазначених форм міжособистісної взаємодії сприяє зниженню відчуття професійної ізольованості, посиленню емоційної стійкості та формуванню ресурсного професійного середовища. У підсумку це позитивно впливає не лише на психологічне благополуччя окремих працівників, але й на ефективність функціонування освітньої організації загалом.

На рівні освітньої організації одним із ключових завдань є створення цілісної та системної моделі психологічної підтримки персоналу, спрямованої на профілактику професійного вигорання, збереження ментального здоров'я та підвищення психологічної стійкості працівників. Така система має бути інтегрованою складовою управлінської політики закладу освіти та передбачати не лише реагування на кризові ситуації, а й превентивну роботу з підтримки психологічного благополуччя персоналу [14].

Доцільним є впровадження програм психологічного супроводу працівників освітніх організацій, які охоплюють регулярні заходи з розвитку стресостійкості, емоційного інтелекту та особистісних ресурсів. Такі

програми можуть реалізовуватися у формі тренінгів, семінарів, групових занять або психологічних консультацій і бути спрямованими на формування навичок саморегуляції, конструктивного подолання стресу та збереження емоційної рівноваги в професійній діяльності. Систематичність і доступність психологічного супроводу підвищують рівень довіри працівників до організації та сприяють формуванню культури піклування про ментальне здоров'я.

Важливу роль у підтримці психологічного благополуччя персоналу відіграє діяльність керівництва освітніх організацій, зокрема формування сприятливого організаційного клімату. Чіткість професійних ролей, прозорість управлінських рішень і справедливий розподіл професійного навантаження знижують рівень напруженості та запобігають виникненню хронічного стресу. Підтримувальний стиль управління, орієнтований на діалог, врахування думок працівників і повагу до їхніх потреб, сприяє підвищенню рівня психологічної безпеки та задоволеності професійною діяльністю.

Значущим чинником підтримки ментального здоров'я є визнання професійних досягнень працівників освіти та створення умов для їхнього професійного зростання. Система заохочення, позитивного зворотного зв'язку та можливостей для підвищення кваліфікації сприяє формуванню відчуття професійної значущості, підвищує мотивацію та зміцнює психологічну стійкість персоналу. Залучення працівників до процесів ухвалення управлінських рішень також позитивно впливає на рівень їхньої відповідальності, автономії та психологічного благополуччя [21].

Важливим аспектом організаційного рівня підтримки ментального здоров'я є створення умов для відновлення психологічних ресурсів працівників. Це передбачає використання гнучких форм організації праці, дотримання режиму праці та відпочинку, а також заохочення практик здорового способу життя. Наявність можливостей для відпочинку, відновлення емоційних і фізичних сил сприяє зниженню ризику емоційного виснаження та підтримує довготривалу професійну ефективність.

Системний підхід до підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій, що поєднує психологічний супровід, підтримувальне управління та сприятливі умови праці, сприяє не лише збереженню психологічного благополуччя персоналу, але й підвищенню якості освітнього процесу загалом. У результаті формується стійке, ресурсне освітнє середовище, здатне ефективно функціонувати в умовах підвищених соціальних і професійних викликів [30].

Таким чином, розвиток психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій має здійснюватися на засадах комплексного та системного підходу, що передбачає взаємопов'язане охоплення індивідуального, міжособистісного та організаційного рівнів. Кожен із зазначених рівнів відіграє самостійну роль у забезпеченні психологічного благополуччя працівників освіти, водночас їх узгоджене поєднання створює умови для стійкого збереження ментального здоров'я в умовах підвищеного професійного та емоційного навантаження.

Реалізація практичних рекомендацій на індивідуальному рівні сприяє формуванню навичок саморегуляції, розвитку рефлексивних здібностей і відповідального ставлення до власного психоемоційного стану, що підвищує здатність працівників ефективно долати стресові ситуації та запобігати емоційному виснаженню. У свою чергу, заходи на міжособистісному рівні забезпечують зміцнення соціальної підтримки, розвиток комунікативної компетентності та формування сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі, що знижує негативний вплив професійних стресорів і підвищує рівень психологічної безпеки.

Практичні рекомендації на організаційному рівні створюють структурні умови для системної підтримки ментального здоров'я персоналу, зокрема через впровадження програм психологічного супроводу, формування підтримувального стилю управління та забезпечення умов для відновлення психологічних ресурсів. Такий підхід сприяє не лише збереженню психоемоційного благополуччя працівників освіти, але й підвищенню їхньої

професійної мотивації, задоволеності діяльністю та рівня професійної ефективності.

Загалом упровадження комплексної системи розвитку психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій сприяє створенню психологічно безпечного, підтримувального та ресурсного освітнього середовища. Це, своєю чергою, позитивно позначається на якості освітнього процесу, стабільності функціонування освітніх установ і їх здатності ефективно реагувати на сучасні соціальні та професійні виклики.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження ментального здоров'я працівників освітніх організацій, спрямоване на комплексне вивчення позитивного ментального здоров'я, професійної самоефективності та стабільності психічного благополуччя педагогічних працівників у сучасних соціально-професійних умовах. Проведене дослідження дало змогу отримати цілісне уявлення про особливості психоемоційного стану педагогів, рівень сформованості їхніх психологічних ресурсів і наявні ризики психоемоційного виснаження.

У результаті аналізу організації та методології емпіричного дослідження встановлено, що використання комплексу стандартизованих і валідних психодіагностичних методик забезпечило багатовимірний підхід до оцінки ментального здоров'я працівників освіти. Вибірка дослідження, яка охопила педагогічних працівників різних типів закладів освіти з різним професійним стажем, є репрезентативною та дозволяє робити обґрунтовані узагальнення щодо стану ментального здоров'я освітнього персоналу в умовах соціальної нестабільності.

Аналіз рівня позитивного ментального здоров'я показав, що найбільша частка педагогічних працівників характеризується середнім рівнем позитивного психічного функціонування, що свідчить про наявність базових психологічних ресурсів і відносну стабільність емоційного стану.

Водночас значна частка респондентів із низьким рівнем позитивного ментального здоров'я вказує на ризик зниження життєвої задоволеності, емоційної врівноваженості та здатності до відновлення психологічних ресурсів, що підвищує ймовірність психоемоційного виснаження.

Результати дослідження професійної самоефективності засвідчили, що переважна більшість педагогічних працівників має середній рівень упевненості у власних професійних можливостях. Водночас виявлена частка респондентів із низьким рівнем професійної самоефективності свідчить про наявність сумнівів у здатності ефективно долати професійні труднощі та виконувати професійні завдання, що може негативно впливати на рівень мотивації та психологічної стійкості в умовах тривалого стресу.

Аналіз стабільності психічного здоров'я показав, що для більшості педагогічних працівників характерний помірний рівень психічного благополуччя, який забезпечує виконання професійних і соціальних ролей, проте не супроводжується стабільним відчуттям емоційного піднесення та психологічного процвітання. Виявлення групи респондентів із пригніченим рівнем психічного здоров'я вказує на потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці та профілактичній роботі.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між позитивним ментальним здоров'ям, професійною самоефективністю та стабільністю психічного здоров'я. Отримані результати свідчать про те, що зазначені показники перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємно підсилюють одне одного, формуючи єдину систему психологічних ресурсів, що забезпечують ефективне професійне функціонування та психоемоційну стійкість педагогічних працівників.

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують актуальність комплексного підходу до підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій, який має поєднувати розвиток позитивного психічного функціонування, підвищення професійної самоефективності та створення сприятливих психологічних умов у професійному середовищі.

Отримані емпіричні дані стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій щодо розвитку психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освіти, що представлено в наступному підрозділі роботи.

Було запропоновано практичні рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій з урахуванням сучасних соціально-професійних викликів і підвищеного психоемоційного навантаження у сфері освіти.

Узагальнення рекомендацій на індивідуальному рівні засвідчує важливість розвитку навичок саморегуляції, рефлексивних здібностей і відповідального ставлення до власного психоемоційного стану як базових внутрішніх ресурсів ментального здоров'я. Формування здатності усвідомлено керувати емоційними реакціями, аналізувати професійний досвід і підтримувати баланс між професійною та особистою сферами життя сприяє підвищенню стресостійкості, запобіганню емоційному виснаженню та збереженню довготривалої професійної ефективності.

Рекомендації на міжособистісному рівні підтверджують ключову роль соціальної підтримки та якості професійних взаємин у збереженні ментального здоров'я працівників освіти. Формування сприятливого психологічного клімату, розвиток комунікативної компетентності, асертивної поведінки та практик колегіальної взаємодії сприяють зниженню психоемоційної напруги, подоланню відчуття професійної ізольованості та зміцненню психологічної безпеки в педагогічному колективі.

Аналіз рекомендацій на організаційному рівні свідчить, що створення системи психологічної підтримки персоналу є важливою складовою ефективного управління освітньою організацією. Упровадження програм психологічного супроводу, формування підтримувального стилю управління, забезпечення справедливого розподілу професійного навантаження та створення умов для відновлення психологічних ресурсів сприяють підвищенню професійної мотивації, задоволеності діяльністю та психологічної

стійкості працівників освіти.

Отже, розвиток психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій має здійснюватися комплексно, із взаємопов'язаним урахуванням індивідуального, міжособистісного та організаційного рівнів. Реалізація запропонованих практичних рекомендацій створює передумови для формування психологічно безпечного, підтримувального та ресурсного освітнього середовища, що позитивно впливає на якість освітнього процесу та здатність освітніх організацій ефективно функціонувати в умовах сучасних соціальних і професійних викликів.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення питання підтримки ментального здоров'я працівників освітніх організацій та проведеного експериментального дослідження можна сформулювати наступні висновки.

У результаті аналізу наукових джерел встановлено, що проблема ментального здоров'я має міждисциплінарний характер і розглядається в межах медицини, психології, педагогіки та соціальних наук. Узагальнення сучасних підходів засвідчило відсутність єдиного усталеного трактування поняття «ментальне здоров'я», що зумовлено його багатовимірною природою. У науковому дискурсі простежується тенденція до ототожнення ментального здоров'я з психічним і психологічним здоров'ям, водночас дедалі більше дослідників наголошують на необхідності їх концептуального розмежування.

Психічне здоров'я переважно пов'язується з нормативністю функціонування психічних процесів і відсутністю патологічних проявів, тоді як психологічне здоров'я розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відображає рівень її ціннісно-сислової зрілості, духовного розвитку, здатності до саморегуляції, самореалізації та гармонійної взаємодії з соціальним середовищем. У цьому контексті ментальне здоров'я постає як концептуально близька до психологічного здоров'я категорія, що поєднує

емоційний, психологічний, соціальний і духовний виміри благополуччя.

У межах аналізу психологічних ресурсів особистості встановлено, що вони становлять складну багаторівневу систему внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують ефективне подолання життєвих і професійних труднощів, підтримання суб'єктивного благополуччя та збереження ментального здоров'я. Визначено, що внутрішні психологічні ресурси (само-регуляція, життєстійкість, ціннісні орієнтації, професійна компетентність, смисложиттєві установки) перебувають у тісному взаємозв'язку із зовнішніми ресурсами соціальної підтримки та організаційного середовища.

Поняття психологічної ресурсності є ширшим за поняття окремих ресурсів і відображає здатність особистості мобілізувати, інтегрувати та ефективно використовувати наявні внутрішні й зовнішні можливості в умовах підвищеного стресу. Саме рівень психологічної ресурсності визначає ступінь адаптивності, стресостійкості та ефективності професійного функціонування працівників освіти.

Аналіз професійних стресорів і чинників ризику для ментального здоров'я працівників освіти засвідчив, що педагогічна діяльність характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, накопичувальним характером стресу та поєднанням організаційних, соціально-психологічних і індивідуально-особистісних чинників ризику. Особливої гостроти ці ризики набувають в умовах воєнного стану, що супроводжується постійною загрозою безпеці, порушенням стабільності життєвого простору, вимушеними змінами формату професійної діяльності та необхідністю виконання педагогами функцій емоційної підтримки здобувачів освіти.

Узагальнення теоретичних положень дозволяє зробити висновок, що ментальне здоров'я працівників освітніх організацій формується під впливом складної системи професійних стресорів і водночас значною мірою залежить від рівня сформованості психологічних ресурсів особистості та якості соціально-організаційного середовища. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до його вивчення й підтримки, що поєднує аналіз індивіду-

альних, міжособистісних та організаційних чинників.

Отримані теоретичні узагальнення створюють концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження ментального здоров'я працівників освітніх організацій, визначення рівня сформованості їхніх психологічних ресурсів і обґрунтування практичних рекомендацій щодо підтримки психоемоційного благополуччя педагогічних працівників у сучасних соціальних умовах.

На основі проведеного емпіричного дослідження встановлено, що ментальне здоров'я працівників освітніх організацій у сучасних соціально-професійних умовах характеризується неоднорідністю рівнів позитивного психічного функціонування, професійної самоефективності та стабільності психічного благополуччя. Отримані результати свідчать про наявність як достатнього ресурсного потенціалу в частини педагогічних працівників, так і підвищених ризиків психоемоційного виснаження в іншій частині вибірки.

З'ясовано, що переважна частка педагогічних працівників має середній рівень позитивного ментального здоров'я (44,2 %), що відображає відносну стабільність психоемоційного стану та наявність базових психологічних ресурсів за умов збереження вразливості до підвищеного емоційного навантаження. Водночас високий рівень позитивного ментального здоров'я виявлено лише у 27,9 % респондентів, тоді як така ж частка педагогів (27,9 %) продемонструвала низький рівень позитивного психічного функціонування, що вказує на потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці та профілактиці емоційного виснаження.

Аналіз рівня професійної самоефективності засвідчив, що більшість працівників освіти характеризується середнім рівнем віри у власні професійні можливості (47,7 %). Високий рівень професійної самоефективності зафіксовано у 29,0 % респондентів і пов'язаний зі здатністю ефективно долати професійні труднощі та зберігати емоційну рівновагу. Разом із тим майже чверть педагогів (23,3 %) має низький рівень професійної самоефективності, що може виступати чинником зниження

професійної мотивації та підвищення ризику психоемоційного виснаження.

Результати оцінки стабільності психічного здоров'я свідчать, що у 53,5% педагогічних працівників домінує помірний (задовільний) рівень психічного благополуччя, який характеризується здатністю підтримувати повсякденну життєдіяльність без стійкого відчуття психологічного піднесення. Рівень «процвітання» виявлено у 25,6 % респондентів, що свідчить про високий рівень емоційного, психологічного та соціального благополуччя. Водночас у 20,9 % педагогів зафіксовано пригнічений рівень психічного здоров'я, що вказує на знижену життєву задоволеність і підвищену вразливість до стресових впливів.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між усіма досліджуваними показниками. Встановлено сильний зв'язок між позитивним ментальним здоров'ям і стабільністю психічного здоров'я ($r = 0,68$; $p \leq 0,01$), що свідчить про їх взаємне підсилення. Також виявлено виражений позитивний зв'язок між позитивним ментальним здоров'ям і професійною самоефективністю ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$), а також між професійною самоефективністю та стабільністю психічного здоров'я ($r = 0,59$; $p \leq 0,01$). Це підтверджує роль професійної впевненості як важливого психологічного ресурсу збереження ментального благополуччя працівників освіти.

Отримані результати свідчать, що ментальне здоров'я працівників освітніх організацій значною мірою залежить від рівня сформованості їхніх психологічних ресурсів, зокрема позитивного психічного функціонування та професійної самоефективності. Наявність тісних взаємозв'язків між досліджуваними показниками підтверджує доцільність комплексного підходу до підтримки ментального здоров'я педагогів.

На основі результатів дослідження обґрунтовано необхідність упровадження системи практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток психологічних ресурсів підтримки ментального здоров'я на індивідуальному, міжособистісному та організаційному рівнях. Реалізація таких заходів

сприятиме підвищенню стресостійкості, емоційної стабільності, професійної мотивації та ефективності працівників освіти, а також формуванню психологічно безпечного й ресурсного освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Балахтар В. В. Психологія особистості фахівця з соціальної роботи : монографія. Київ : Талком, 2018. 384 с.
2. Бандура А. Соціальне навчання та особистісний розвиток. Київ: Академперіодика, 2022. 576 с.
3. Бочелюк В. Й. Психологічне благополуччя фахівців соціальної сфери в умовах кризи. Психологія праці. 2022. № 2. С. 53–62.
4. Вільямс Т., Деккер П. Самоефективність і особистісний розвиток. Дніпро: Ліра, 2020. 416 с.
5. Дісі Е., Раян Р. Теорія самодетермінації: сучасний погляд на мотивацію. Вінниця: Нова Книга, 2022. 624 с.
6. Жданова І.В. Психологічні аспекти збереження професійного здоров'я майбутніх фахівців у сфері цивільного захисту. Сучасний стан цивільного захисту України та перспективи розвитку : матеріали XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : ІДУЦЗ, 2020. С. 167–170.
7. Зливков В. Л. Саморегуляція як ресурс психічного здоров'я педагогів. Психологія і освіта. – 2021. № 2. С. 41–49.
8. Інжиєвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.

9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. №3 (67). С. 124–133.
10. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених внутрішніх переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 2 (26). С. 62–74.
11. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. Київський журнал психології та психотерапії. 2022. №1 (3). С. 29–42.
12. Кокун О. М. Психологічні ресурси стресостійкості фахівців допоміжних професій. Психологічний часопис. 2021. № 3. С. 29–38.
13. Кокун О. М., Агаєв Н. А. Психологічна допомога та підтримка фахівців в умовах війни : метод. посіб. Київ : Інститут психології НАПН України, 2023. 96 с.
14. Кравченко О.О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу у кризових ситуаціях (практичний досвід). Social Work and Education. 2023. Vol. 10. № 1. Р. 35–47.
15. Креденцер О. В. Психологічні ресурси особистості як чинник професійної ефективності в умовах соціальної нестабільності. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 1. Вип. 55. С. 94–103.
16. Максименко С. Д. Психологічне здоров'я особистості в умовах соціальних викликів. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. № 48. С. 7–18.
17. Максименко С.Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. Проблеми сучасної психології. 2023 № 2. С. 4–14.
18. Ментальне здоров'я особистості в організації: колективна монографія. Академія праці та соціальних відносин / за заг. ред. : Г. А. Пріба, Л. Є. Бегези. Київ : ТОВ «Типографія на монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму. 2024. 518 с.

19. Ментальне здоров'я: виклики та перспективи сьогодення (12 грудня 2023 року) / за загальною редакцією проф. Бойчука Ю. Д.: збірник наукових праць. Х.: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. 119 с.
20. Мільман В. Е. Стресостійкість і професійний розвиток: психологічні аспекти. Київ: Наукова думка, 2021. 274 с.
21. Моляко В. О. Психологічна стійкість та творчі ресурси особистості в умовах кризи. Актуальні проблеми психології. 2022. Т. 12. Вип. 29. С. 7–16.
22. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Психологічне благополуччя особистості: теорія, методи діагностики, практика підтримки : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 256 с.
23. Павлик Н. В. Ментальне здоров'я педагогів у кризових умовах: психологічні ресурси та шляхи підтримки. Психологія і суспільство. 2022. № 3. С. 45–56.
24. Павлик Н.В. Структура і критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість : науковий журнал. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2022. Вип. 1 (21). С. 34–59.
25. Панок В.Г. Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. № 4 (2). С. 1–8. DOI: 10.37472/v.naes.2022.4205.
26. Помиткін Е. О. Духовні ресурси збереження психологічного здоров'я особистості. Психологія і суспільство. 2021. № 4. С. 67–78.
27. Помиткін Е. О. Психологічні ресурси особистості в умовах воєнного стану. Проблеми сучасної психології. 2023. Вип. 60. С. 211–223.
28. Раєвська Я. М. Теорія і практика професійного становлення фахівців соціальної сфери до міжпрофесійної взаємодії : монографія. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С., 2020. 348 с.

29. Савчин М. В. Психологічні ресурси особистісної стійкості. Психологія особистості. 2021. № 1. С. 15–24.
30. Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді : наукова доповідь на засіданні президії НАПН України 21 квітня 2022 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. № 4 (1). DOI: 10.37472/v.naes.2022.4124.
31. Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. Психофізіологія та медична психологія. 2023. Вип. 53. С. 207–211.
32. Ткачишина О. Р., Столярчук О.А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». Видавничий дім «Гельветика», 2023. Т. 34 (73). №1. С. 78–83.
33. Шевченко А. М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2020. № 1 (12). С. 109-119.
34. Штепа О. С. Психологічна ресурсність як чинник життєстійкості особистості. Проблеми сучасної психології. 2022. Вип. 56. С. 312–323.

ДОДАТКИ

Додаток А

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)

Загальна характеристика 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) включає 9 тверджень, 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.

Інструкція для учасників опитування: Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

№	Твердження	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
1	Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої	☐	☐	☐	☐
2	Я насолоджуюся життям	☐	☐	☐	☐

3	Загалом я відчуваю задоволення від життя	☐	☐	☐	☐
4	Загалом я відчуваю впевненість	☐	☐	☐	☐
5	Я справляюся із задоволенням своїх потреб	☐	☐	☐	☐
6	Я перебуваю в гарній фізичній формі та в доброму емоційному стані	☐	☐	☐	☐
7	Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами	☐	☐	☐	☐
8	Багато з того, що я роблю, приносить мені радість	☐	☐	☐	☐
9	Я – спокійна і врівноважена людина	☐	☐	☐	☐

Обробка та інтерпретація результатів: підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам.

Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Додаток Б

Опитувальник професійної самоєфективності (коротка версія)

(Т. Rigotti, В. Schyns, G. Mohr) (адаптація О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників опитування. Оцініть, будь ласка, запропоновані твердження за шкалою від 1 (цілком не вірно) до 6 (цілком вірно).

Шкала відповідей

1	2	3	4	5	6
цілком не вірно	не вірно	скоріше не вірно	скоріше вірно	вірно	цілком вірно

Текст опитувальника

№	Твердження	1	2	3	4	5	6
1	Я можу залишатися спокійним / спокійною, коли стикаюся з труднощами в роботі, бо можу покластися на свої здібності.						
2	Коли я стикаюся з проблемою на роботі, то зазвичай можу знайти декілька рішень.						
3	Я зазвичай можу впоратися з усім, з чим стикаюся на роботі.						
4	Мій минулий досвід роботи добре підготував мене до мого професійного майбутнього.						
5	Я відповідаю цілям, які я поставив / поставила перед собою у своїй роботі.						
6	Я відчуваю, що підготовлений / підготовлена до більшості вимог у своїй роботі.						

Обробка та інтерпретація результатів. Високі значення відображають високу професійну самоефективність, низькі значення – низьку самоефективність.

Додаток В

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»

(адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак)

Інструкція для учасників опитування. Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	1–2 рази	Приблизно 1 раз на тиждень	Приблизно 2–3 рази на тиждень	Майже кожен день	Кожен день
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...

1. щастя
0 1 2 3 4 5
2. цікавість до життя
0 1 2 3 4 5
3. задоволення
0 1 2 3 4 5

4. що можете зробити важливий внесок для суспільства
0 1 2 3 4 5
5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)
0 1 2 3 4 5
6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви
0 1 2 3 4 5

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...

7. що люди зазвичай хороші
0 1 2 3 4 5
8. що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для вас
0 1 2 3 4 5
9. задоволення собою як особистістю
0 1 2 3 4 5
10. що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями
0 1 2 3 4 5
11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими
0 1 2 3 4 5
12. що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення
0 1 2 3 4 5
13. впевненість у висловлюванні власних поглядів
0 1 2 3 4 5
14. що маєте мету та сенс життя
0 1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів

Послідовність підрахунку балів. Підсумуйте бали в діапазоні від 0 до 70 (якщо необхідно, застосуйте 10-бальну шкалу).

Категоріальна діагностика.

– процвітання діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів);

– пригнічення діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи»

або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3), а також 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9–14 — показниками психологічного благополуччя);

– в індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.