

УДК 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-4-6>

ПІДТРИМКА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Мамчур Ірина Вікторівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0001-6460-248X

У статті узагальнено та систематизовано наукові погляди до розуміння поняття психологічного здоров'я педагогічних працівників в умовах сучасних соціальних трансформацій. Здійснено аналіз основних психічних станів, що впливають на психоемоційний стан педагогів у період інтенсивних суспільних змін, воєнних викликів, цифровізації освіти та зростання професійного навантаження. Уточнено зміст поняття «психологічне здоров'я педагогічного працівника» як інтегрального показника його емоційної стійкості, здатності до саморегуляції, ефективного професійного функціонування та конструктивної взаємодії з учасниками освітнього процесу. Розкрито основні структурні компоненти психологічного благополуччя: когнітивний, емоційний, поведінковий і соціально-комунікативний, що визначають здатність педагога адаптуватись до змін, долати стресові ситуації та зберігати внутрішній ресурс.

Особливу увагу приділено аналізу проявів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, які є індикаторами можливих ризиків порушення психологічного здоров'я педагогів. За допомогою діагностики психологічною методикою «Самооцінка тривожних станів» Г. Айзенка підтверджено, що соціальні трансформаційні процеси посилюють навантаження на психіку педагогів, формують потребу в розширенні системи професійної підтримки та запровадженні низки профілактичних заходів психогігієни.

Визначено ефективні психологічні стратегії збереження та зміцнення психічного благополуччя: розвиток емоційного інтелекту, формування резильєнтності, підтримка позитивного психологічного клімату, підвищення рівня ресурсності та впровадження програм психологічного супроводу як на національному рівні, так і через ефективну діяльність психологічних служб системи освіти.

У статті обґрунтовано, що підтримка психологічного здоров'я педагогічних працівників є необхідною умовою стійкого розвитку системи освіти в період соціальних змін та визначальним чинником ефективної професійної діяльності.

Ключові слова: психологічне здоров'я педагогів, емоційна стійкість, психологічна підтримка, соціальні трансформації, професійне благополуччя.

Mamchur Iryna. Support and Preservation of the Psychological Health of Pedagogical Workers under Modern Social Transformations

The article summarizes and systematizes scientific perspectives on understanding the concept of psychological health of pedagogical workers in the context of modern social transformations. It analyzes the key psychological states that influence educators' psycho-emotional well-being during periods of intensive societal change, wartime challenges, the digitalization of education, and increasing professional workload. The content of the concept "psychological health of a pedagogical worker" is clarified as an integral indicator of their emotional resilience, capacity for self-regulation, effective professional functioning, and constructive interaction with participants in the educational process. The main structural components of psychological well-being—cognitive, emotional, behavioral, and socio-communicative—are described as those determining a teacher's ability to adapt to change, cope with stressful situations, and maintain internal resources.

Special attention is devoted to analyzing manifestations of anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity, which serve as indicators of potential risks to teachers' psychological health. Using the psychological assessment method "Self-Evaluation of Anxiety States" by H. Eysenck, it is confirmed that social transformational processes intensify the psychological burden on educators and create a need to expand systems of professional support and implement preventive measures in psychological hygiene.

Effective psychological strategies for maintaining and strengthening mental well-being are identified, including the development of emotional intelligence, the formation of resilience, support for a positive psychological climate,

enhancement of personal resources, and the implementation of psychological support programs both at the national level and through the effective functioning of psychological services within the educational system.

The article argues that supporting the psychological health of pedagogical workers is a necessary precondition for the sustainable development of the education system during periods of social change and a key determinant of effective professional activity.

Keywords: *psychological health of educators, emotional resilience, psychological support, social transformations, professional well-being.*

Вступ

Сучасні соціальні трансформації, спричинені війною проти України, створюють безпрецедентні виклики для всіх сфер суспільного життя, зокрема й освітньої. Українське населення переживає складні часи, що супроводжуються психологічними, соціальними й економічними потрясіннями. Постійна загроза життю, вимушене внутрішнє переміщення, втрата близьких, руйнування інфраструктури, невизначеність майбутнього призводять до погіршення психоемоційного стану громадян.

У зазначених умовах важливої уваги й підтримки потребує освітня сфера, оскільки педагогічні працівники виконують важливу функцію із забезпечення стабільності та безперервності навчально-виховного процесу. Така діяльність і надмірна відповідальність пов'язані з високим рівнем емоційного навантаження, що підвищує ризики професійного вигорання, емоційного виснаження та порушення психологічного здоров'я педагогів. Оскільки ефективність освітньої сфери напряму залежить від психічної стійкості, благополуччя педагогічних працівників, проблема підтримки та збереження їхнього психологічного здоров'я набуває особливої актуальності. Розвиток резильєнтності, формування навичок саморегуляції, створення умов для можливостей психологічного супроводу й безпечного професійного середовища є важливими складовими для забезпечення якості освіти під час тривалої соціальної нестабільності.

Матеріали та метод

У зарубіжній і вітчизняній науковій літературі існує значна кількість дефініцій поняття психологічного здоров'я людини, яка відображає різні підходи і погляди. З. Фройд вважав, що психологічно здорова людина – це та, яка здатна погодити принцип задоволення з принципом реальності. За К. Юнгом здоровою може бути людина, що асимілювала зміст свого несвідомого і є вільною від захоплення яким-небудь архетипом. З погляду В. Райха, невротичні та психосоматичні порушення трактуються як наслідок застою біологічної енергії. Отже, здоровий стан характеризується вільним протіканням енергії. С. Максименко зазначає, що психологічний рівень здоров'я обумовлений психічними особливостями людини, можливостями запобігти хворобі й подолати її, способом життя та розумінням того, що здоров'я – це не тільки стан організму, а й стратегія життя. Психічні стани не є суттєво соціально постійними її якостями, вони виникають спонтанно або під впливом зовнішніх факторів (розлади свідомості, зміни настрою, апатія, афективні стани, напруженість тощо) [8, с. 41–42].

Проаналізувавши та систематизувавши наукову літературу, можемо під психологічним здоров'ям особистості розуміти стан душевного, соціального й емоційного благополуччя, а не лише відсутність психологічних труднощів і психічних порушень. Психологічно здорова людина здатна до самореалізації, уміє ефективно справлятися із стресами, є ефективною у професійній діяльності. Отже, психологічне здоров'я є важливою складовою загального здоров'я людини та має визначальний вплив на всі аспекти життя – від фізичного стану до гармонійних стосунків з оточенням і соціальної, професійної успішності.

Вітчизняними дослідниками, як-от Д. Жао, О. Ніколенко, О. Жданова-Неділько, К. Ніколенко, у 2024 році проведено всеукраїнське опитування серед учителів. Результати показали, що понад половина педагогів переживали психологічний дистрес. Значна кількість педагогічних працівників не змогли відновити психологічне здоров'я після шоків станів на початку

війни [2]. В. Олефір змодельював у рамках єдиної моделі структурних рівнянь взаємозв'язок між переживанням учителями емоційного дисонансу в роботі, самоконтролем і відчуттям емоційного виснаження, що підтверджує важливість підтримки психологічного здоров'я педагогів в умовах сучасних соціальних трансформацій [6]. Л. Ганущак-Єфіменко, Л. Галавська, С. Арабулі зробили аналіз професійного здоров'я викладачів ЗВО в умовах воєнного стресу, звернувши увагу на фактори емоційного вигорання, психоемоційного напруження, психічну витривалість. Українські дослідниці підкреслюють, що збереження професійного здоров'я – це базова передумова ефективності навчально-виховної діяльності [10]. Н. Лунченко, А. Вознюк, І. Лисоконь вивчають психоемоційне здоров'я педагогів з погляду значення позитивної психотерапії у його формуванні [4].

Сучасні соціальні трансформації, динамічність освітнього середовища, впровадження реформ, цифровізація та загальна напруга суспільства потребують від педагогічних працівників високого рівня психоемоційної стійкості. Тож важливо подбати як на національному рівні, так і через психологічні служби системи освіти про можливості для підтримки та зміцнення психологічного здоров'я українських педагогічних працівників. Систематизуємо і пропонуємо основні напрями та заходи, що сприятимуть збереженню психологічного здоров'я педагогів:

Підтримка емоційної стійкості (участь у тренінгах із розвитку емоційного інтелекту; навчання навичок саморегуляції через дихальні практики, техніки заземлення, дистанціювання та методів релаксації; заходи з профілактики емоційного вигорання через уміння збалансування робочого й особистого часу).

Розвиток гнучкості мислення й адаптивних копінг-стратегій (участь у тренінгах із стресостійкості та управління змінами; залучення до професійних спільнот для обміну досвідом адаптації; організація коучингових сесій з допомоги переорієнтації на нові соціальні та професійні стандарти).

Психологічна підтримка в колективі (через запровадження системи взаємодопомоги та наставництва для молодих педагогів; створення позитивного психологічного клімату в колективі; відкритість і високий рівень професіоналізму психологічної служби в наданні групових та індивідуальних консультацій).

Підвищення рівня життєстійкості (завдяки формуванню навичок усвідомленості та рефлексії; залучення до заходів зі зміцнення соціальної підтримки: творчих проєктів, групових активностей, тімбілдингу; усвідомлення та розвиток фізичної активної як важливого ресурсу для психологічного здоров'я).

Психоедукація та підтримка в умовах суспільних трансформацій (організація інформаційних зустрічей щодо змін у сфері освіти з метою зниження рівня невизначеності; забезпечення доступу до онлайн-ресурсів і платформ із самоосвіти та психологічної підтримки; можливості залучення до програм психологічної допомоги в кризових ситуаціях і в разі стресових розладів) [1; 3; 5; 7].

Для визначення особливостей психоемоційного стану педагогічних працівників Кіровоградської області нами було систематизовано спостереження за педагогічними працівниками зазначеного регіону через трирічну безпосередню участь автора в курсах підвищення кваліфікації з підтримки та збереження психологічного здоров'я педагогів, яка здійснюється при Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка. Для кількісного аналізу в співпраці з практичним психологом Центральноукраїнського наукового ліцею Кіровоградської обласної ради Ю. Проценко було вибрано методика «Самооцінка тривожних станів» Г. Айзенка. Ця методика дає можливість оцінити деякі неадаптивні стани (тривогу, фрустрацію, агресію) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на професійну діяльність педагогічних працівників, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції [9].

Результати

У дослідженні взяли участь 120 педагогічних працівників закладів освіти міста Кропивницького та Кіровоградської області. Діагностичний зріз проводився впродовж 2024–2025 років. Систематизовані результати дослідження за методикою Г. Айзенка «Самооцінка тривожних станів» подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники психічних станів педагогічних працівників Кіровоградської області (n = 120)

Психічний стан	Рівні, особливості прояву	Кількість відповідей респондентів	Середнє арифметичне (%)
Тривожність	низький	36	30
	середній	62	52
	високий	22	18
Фрустрація	високий (стійкі до невдач)	43	36
	середній	70	58
	низький (страх перед невдачами)	7	6
Агресивність	низький	38	32
	середній	67	56
	високий	7	6
Ригідність	низький	31	26
	середній	82	68
	високий	7	6

Аналіз досліджених компонентів психічних станів педагогічних працівників дає можливість зробити висновки щодо рівнів їхньої тривожності. Зокрема, у 52 % опитаних педагогів простежується середній, допустимий рівень тривожності. Такі педагогічні працівники здатні чутливо реагувати на зміни в професійному середовищі, однак ці реакції не призводять до внутрішнього дисбалансу. Для них характерна відносна емоційна врівноваженість, хоча періодично вони можуть відчувати напруження, пов'язане з професійним навантаженням. Незважаючи на те що середній рівень вважається нормою, певні фактори стресу все ж залишаються, тому важливо систематично відстежувати їхній психоемоційний стан, щоб запобігти переходу до високих показників тривожності.

Близько 30 % педагогічних працівників демонструють низький (тобто мінімальний) рівень тривожності. Ця група відзначається спокоєм, здатністю до ефективної адаптації в стресових чи нетипових ситуаціях, умінням зберігати емоційну стійкість. Професійні процеси не стають для них джерелом роздратування чи перевантаження. Зазначена категорія педагогів готові до професійних викликів та адаптації до суспільних трансформацій, що свідчить про їхній високий рівень резильєнтності.

Разом із тим 18 % (22) педагогів виявляють високий, надмірний рівень тривожності. Їм притаманні емоційна нестабільність, почуття внутрішнього дискомфорту, що справляє негативний вплив на працездатність, якість підготовки до навчальних занять, результативність подання навчального матеріалу, а також на професійне спілкування зі здобувачами освіти та колегами. Така група педагогів потребує цілеспрямованої підтримки, психологічного супроводу та корекції емоційного стану для відновлення внутрішнього ресурсу й ефективного виконання професійних обов'язків.

Дані показників фрустрації серед педагогічних працівників констатують, що 6 % респондентів мають високий рівень цього стану. Для них характерна занижена самооцінка, труднощі в подоланні життєвих і професійних викликів, небажання приймати нові зміни через страх можливих невдач. Такі педагоги зазвичай уникають активної комунікації, остерігаються конфліктних ситуацій і суперечок.

Більшість опитаних, а це 58 %, мають середній рівень фрустрації. У стресових або проблемних ситуаціях вони здатні відчувати тимчасову напругу, однак утримуються від переходу в кризовий стан і загалом зберігають контроль над емоціями.

За результатами оцінювання рівня агресивності педагогічних працівників простежуються такі тенденції: близько 12 % респондентів демонструють підвищений рівень агресивності та недостатній контроль емоційних реакцій. Наслідком є труднощі у взаємодії з колегами та здобувачами освіти, що обумовлює виникнення конфліктних ситуацій і знижує рівень довіри до таких педагогів. Подібна поведінка негативно впливає на робочу атмосферу та загальний психологічний клімат у педагогічному колективі.

Переважна частина учасників дослідження (56 %) характеризується середнім рівнем агресивності. Такі педагоги можуть час від часу виявляти роздратування або різкість у висловлюваннях, однак загалом здатні контролювати свої емоції та поведінку, намагаючись запобігти конфліктним ситуаціям у професійному середовищі.

Натомість 32 % педагогічних працівників мають низький рівень агресивності, що відображає стабільний рівень їхнього психологічного благополуччя.

Для 26 % опитаних педагогічних працівників характерні легкість у поведінці та високий рівень психоемоційної гнучкості. Вони не виявляють ригідності, легко пристосовуються до змін і швидко коригують власні стратегії поведінки відповідно до нових соціальних викликів і трансформацій. Більшість респондентів, що становить 68 %, мають середній рівень гнучкості. Вони здатні адаптуватися до нововведень, однак процес пристосування зазвичай потребує більше часу. Часто такі педагоги не завжди охоче погоджуються на експериментування з новими ідеями чи підходами.

Однак 6 % досліджуваних виявили високий рівень ригідності, що може ускладнювати спілкування, сприяти розвитку стресових станів, конфліктних ситуацій, емоційному виснаженню та негативно позначатися на загальному стані здоров'я.

Висновки

Таким чином, аналіз отриманих даних спостереження та за методикою «Самооцінка тривожних станів» Г. Айзенка дають змогу стверджувати, що 26 % педагогічних працівників притаманні високий рівень адаптивності та гнучкості поведінки. Вони легко орієнтуються в умовах змін, здатні швидко змінювати моделі реагування й поведінки, а професійні виклики сприймають як можливість для зростання та самовдосконалення. Однак більшість педагогів, що становить 68 %, мають середній рівень показника тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Вони здатні адаптуватися до нових соціальних і професійних викликів, однак потребують додаткової інформації, часу для прийняття й адаптації до змін. Зазначені педагоги не завжди готові відразу експериментувати з новими підходами, але за належної підтримки (як психологічної, так і професійної) успішно адаптуються й інтегрують інновації у професійну сферу діяльності. У зоні ризику перебувають близько 15 % досліджених педагогів, оскільки вони складно переживають як зміни на роботі, так і в особистому житті, що створює додаткові труднощі в ефективній комунікації та може сприяти розвитку хронічному стресу, емоційному виснаженню та погіршенню психофізичного здоров'я.

Отже, запропоновані нами психологічні засоби й методи підтримки та збереження психологічного здоров'я педагогічних працівників є важливими в умовах сучасних соціальних трансформацій.

Література:

1. Бондарчук О., Пінчук Н. Професійне психологічне благополуччя педагогів та особливості його забезпечення в сучасних кризових умовах. Київський журнал сучасної психології та психотерапії. 2023. Т. 5. № 1. С. 5–14. DOI: <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.01>.

2. Жао Д., Ніколенко О., Жданова-Неділько О., Ніколенко К. Особливості психологічного та професійного стану українських учителів під час війни та потенціал моріта-терапії для їх відновлення. *Витоки педагогічної майстерності*. 2024. Вип. 34. С. 73–80. DOI: <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2024.34.317989>.

3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

4. Лунченко Н., Вознюк А., Лисоконь І. Психоемоційне благополуччя педагогів: роль позитивної психотерапії в його формуванні. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 10 (56). С. 1684–1696. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-1684-1696](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1684-1696).

5. Мамчур І. В. Особливості самообмеження особистості в динамічних умовах функціонування соціуму. *Розвиток психологічної науки України в період незалежності : зб. тез доповідей Всеукр. наук. круглого онлайн-столу, 17 травня 2021 р.* Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 20–21.

6. Олефір В. Самоконтроль як медіатор у взаємозв'язку емоційного дисонансу та емоційного виснаження вчителів. *Наука і освіта*. 2023. № 4. С. 47–53. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-4-7>.

7. Портницька Н., Савиченко О., Тичина І., Макаренко О., Ширяєва Т. Ефективність програми «Психосоціальна підтримка для освітян». *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 4. С. 49–55. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2024-4-8>.

8. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

9. Технології забезпечення психічного благополуччя та освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / Карамушка Л. М. та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ, 2025. 70 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/741857> (дата звернення: 11.10.2025).

10. Hanushchak-Yefimenko L., Halavska L, Arabuli S, The professional health of the teacher as the basis of the well-being of effective pedagogical activity and the guarantee of the development of social responsibility of the institution of higher education in the conditions of war. *Журнал стратегічних економічних досліджень*. 2023. № 6 (17). С. 17–27. DOI: <https://doi.org/10.30857/2786-5398.2023.6.2>.

Отримано: 28.11.2025

Рекомендовано: 22.12.2025

Опубліковано: 31.12.2025