

# Збереження та підтримка ментального здоров'я викладача в сучасному навчальному закладі

Наталія Гога

**З**береження та підтримка ментального здоров'я є одним з пріоритетних напрямків систем охорони здоров'я багатьох країн світу.

Виділяють наступні загальні суспільні тенденції в 2025 р., які можуть бути використані фахівцями в сфері психологічної підтримки [8]: 1. Інтеграція штучного інтелекту в психологічну практику (первина діагностика за допомогою чат-ботів, програми та додатки психологічної консультації, на кшталт Uplife, Melty), а також в систему освіти для можливості персоніфікації потреб та запитів; 2. Підтримка та адаптація програм рівності, різноманітності та інклюзії, зважаючи на сучасні вимоги. Інклюзивність, закладена в базові цінності освіти для всіх категорій; 3. Підвищення рівня сертифікації в професії психолога; 4. Репрезентативність вибірки при проведенні спеціалізованих досліджень; 5. Побудова здорового професійного середовища та пошук роботи, яка відповідає цінностям працівника, але не поглинає їх ідентичність, та інші.

За визначенням World Health Organization ментальне здоров'я — це стан психічного благополуччя, який дозволяє людям справлятися зі стресами життя, реалізовувати свої здібності, добре вчитися і добре працювати, а також робити внесок у своє співтовариство. Це невід'ємний компонент здоров'я та благополуччя, який лежить в основі наших індивідуальних та колективних здібностей приймати рішення, будувати стосунки та формувати світ, у якому ми живемо [6]. Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників [3; 7], включаючи соціальні, екологічні та

економічні. Людина з гармонійним психічним станом може розпізнавати свої емоції, контролювати їх та функціонувати гармонійно, проявляти емпатію до оточуючих в особистому та професійному середовищі. Вона здатна спілкуватися та будувати стосунки з іншими, розвивається й навчається, позитивно оцінює себе, приймає та любить себе.

Сфера ментального здоров'я й досі є міфологізованою. До більш розповсюджених міфів можна віднести [2]: 1. Рідкі випадки психічних розладів. Але за дослідженнями Світового банку на 2023 р. близько 30 % українців мають один з психічних розладів протягом життя [3]; 2. Проблематичність надання побутової допомоги або використання способів самопомоги; 3. Наявність прямого зв'язку між особистісними властивостями та схильністю до набуття розладів, але високий рівень напруженості та стресу робить вразливими незалежно від типу темпераменту та рис характеру; 4. Недовіра до необхідності сторонньої допомоги у подоланні стресових та депресивних розладів та багато інших.

**Г**учасний навчальний заклад повинен враховувати нові тенденції розвитку ментального здоров'я та психологічної підтримки для всіх суб'єктів навчального процесу [1], але й викладачі можуть займати активну позицію та розвивати власну психологічну стійкість. До умовної «формули психологічної стійкості» можна віднести [5]: цінності (сенси, які людина вибирає та які їй резонують); ефективна дія (само-розвиток, набуття самоактуалізації);

проактивне мислення; сприйнятливості оточення. Викладачі можуть використовувати стратегії підвищення ментального здоров'я та психологічної стійкості, такі як підвищення організованості в роботі навчальних груп та виконанні власних індивідуальних планів; практикуючи самопідтримку, не хтуючи підтримкою адміністрації, колег, за наявності, медичної та психологічної служб, беручи участь в суспільних та волонтерських проєктах разом зі студентами.

**Т**аким чином, набуття ментального здоров'я є комплексним завданням на рівні суспільства — через провадження програм; на рівні організацій — через формування здорового психологічного середовища та підвищення обізнаності щодо способів самопомоги.

## Література

1. Гога Н. П. Досвід роботи психологічної служби зовні в умовах безперервної освіти онлайн та офлайн // Вчені записки Харк. гуманітар. ун-ту «Народна українська академія». 2024. Т. 30. С. 70–76.
2. МН4U (2020). 10 міфів і фактів про психічне здоров'я [online]. Available at: <https://www.mh4u.in.ua/hochudiznatysya-bilshe/10-mifiv-i-faktiv-propsyhichne-zdorovya/>.
3. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу // Наук. записки. Сер. Психологія. 2024. Вип. 1 (3). С. 74–81. Available at: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/340/322>.
4. Климчук В. Поширені психічні розлади у пацієнтів ЗПТ та особливості роботи з ними // Центр громадського здоров'я МОЗ України. 2023. Available at: <https://phc.org.ua/news/vidkrita-reestraciya-nalekciyu-poshireni-psikhichni-rozladi-u-pacientiv-zpt-ta-osoblivosti#> [Accessed 02 Jan. 2025].
5. Всеукраїнська програма ментального здоров'я (2024) // Що таке ментальне здоров'я та як його покращити. Available at: <https://howareu.com/materials/shcho-take-mentalne-zdorovia> [
6. World Health Organization (2022). Mental health. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
7. Recruiter В. (2023). Розуміння ментального здоров'я: Шлях до збалансованого життя // Блог Галактика. Available at: <https://galaktica.io/blog/rozuminnya-mentalnoho-zdorovya/>
8. Straight S. Top 10 trends to watch in 2025: Notable changes and developments are poised to influence the field of psychology in profound ways // Monitor of Psychology. 2025. vol. 56, 1. Available at: <https://www.apa.org/monitor/2025/01/top-10-trends-to-watch>

10.02.2025

### Відомості про автора:

Гога Наталія Павлівна — кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету «Референт-перекладач»; Харківський гуманітарний університет «Народна українська академія»; Харків, Україна; email: [kleona1811@gmail.com](mailto:kleona1811@gmail.com); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7825-2115>