

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Н. В. Нагорна

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Сучасна система вищої освіти України функціонує в умовах безпрецедентних викликів, що вимагають від науково-педагогічних працівників не лише високого професіоналізму, а й надзвичайної психологічної стійкості. Актуальність проблеми ментального здоров'я викладача сьогодні виходить за межі суто медичного чи психологічного дискурсу, перетворюючись на стратегічний фактор забезпечення якості вищої освіти. Стан емоційного та психічного благополуччя педагога є фундаментом, на якому будується вся архітектура освітнього процесу: від здатності створювати безпечний та динамічний освітній простір до можливості реалізації педагогіки партнерства.

Стабільне ментальне здоров'я викладача безпосередньо корелює з якістю педагогічної взаємодії. Тільки внутрішньо зрівноважений фахівець здатний ефективно виконувати ролі ментора та фасилітатора, які вимагають високого рівня емоційного інтелекту, емпатії та когнітивної гнучкості. Якщо ментальне здоров'я підірване хронічним стресом чи вигоранням, викладач втрачає здатність до суб'єкт-суб'єктних відносин, повертаючись до авторитарних методів контролю або демонструючи емоційну відстороненість, що стає серйозним бар'єром для студентів. Таким чином, інвестиції в ментальне здоров'я працівників є інвестиціями в якість професійної підготовки майбутніх фахівців.

Сучасні вітчизняні та закордонні дослідження підтверджують критичність цієї проблеми. Згідно з даними міжнародних звітів (наприклад, дослідження Education Support у Великій Британії), понад 75% працівників освіти відчувають симптоми професійного вигорання, що безпосередньо впливає на їхню здатність до інновацій. В українському контексті ситуація ускладнюється фактором війни, постійною невизначеністю та необхідністю швидкої адаптації до нових форматів роботи, що, як свідчать останні розвідки вітчизняних психологів, призводить до

кумулятивного стресу. Дослідження доводять, що відсутність системної підтримки ментального здоров'я викладачів призводить до зниження їхньої креативності, погіршення групової динаміки в аудиторіях та, зрештою, до зниження конкурентоспроможності вищої школи. Це робить питання психологічної підтримки науково-педагогічних кадрів пріоритетним завданням для сучасної освітньої політики [3].

Для об'єктивного аналізу стану ментального здоров'я науково-педагогічних працівників необхідно виділити комплекс показників, що охоплюють емоційну, когнітивну та поведінкову сфери діяльності особистості. Основними індикаторами психологічного благополуччя викладача є рівень стресостійкості, здатність до швидкої адаптації в умовах невизначеності, збереження пізнавального інтересу до своєї дисципліни та високий ступінь саморегуляції. Позитивне ментальне здоров'я проявляється через стан емоційного піднесення, креативність у вирішенні педагогічних задач, відкритість до діалогу та здатність вибудовувати суб'єкт-суб'єктні відносини, про які йшлося у контексті педагогіки партнерства. Натомість маркерами погіршення ментального стану є хронічна втома, когнітивна ригідність, цинізм стосовно професійних обов'язків та емоційна лабільність.

Загрози, спричинені порушенням ментального здоров'я викладача, мають багатовекторний характер і зачіпають усі рівні академічної взаємодії. Для самої особистості викладача тривале нехтування власним психологічним станом веде до професійного вигорання, деструкції самооцінки та виникнення психосоматичних розладів. Це створює замкнене коло, де втома знижує ефективність, а низька ефективність посилює почуття провини та стрес. У масштабах освітнього процесу дефіцит ментального ресурсу педагога призводить до формалізації навчання: замість ролей ментора чи фасилітатора викладач повертається до авторитарного примусу або сухої трансляції контенту, що критично знижує якість освіти [1].

Для студентів взаємодія з викладачем, який перебуває у стані ментального неблагополуччя, стає джерелом додаткового напруження. Відсутність емпатії та підтримки з боку викладача-партнера блокує формування м'яких навичок у студентів та

знижує їхню мотивацію до самостійного пошуку знань. Окрім того, негативний стан викладача має тенденцію до «емоційного зараження», що погіршує психологічний клімат у групі та руйнує атмосферу спільної творчості. Не менш загрозливим є вплив на колег: вигорання окремих працівників може провокувати конфлікти всередині кафедри, знижувати рівень колективного інтелекту в науково-дослідній роботі та демотивувати молодих спеціалістів, для яких досвідчені педагоги мали б виступати менторами.

Цікавим аспектом у цьому контексті є феномен «втоми від співчуття» (compassion fatigue), який особливо актуальний для викладачів, що виконують функції менторів у кризові часи. Постійне надання психологічної підтримки студентам без належного відновлення власних ресурсів виснажує педагога, роблячи його вразливим до вторинної травматизації. Таким чином, ментальне здоров'я науково-педагогічного працівника постає не лише особистою справою, а фундаментальним безпековим фактором, від якого залежить життєздатність усієї академічної спільноти та можливість підготовки фахівців, здатних створювати нове в умовах глобальних викликів.

Стратегії збереження та відновлення ментального здоров'я науково-педагогічних працівників у сучасних умовах мають вибудовуватися як багаторівнева система, що поєднує індивідуальну відповідальність фахівця та інституційну підтримку з боку закладу вищої освіти. У межах індивідуальних стратегій самодопомоги першочергове значення має розвиток навичок психологічної саморегуляції та опанування технік когнітивно-поведінкової самодопомоги. Важливим аспектом є впровадження практики «цифрового детоксу» та чітке розмежування професійного й особистого простору, що особливо актуально в умовах дистанційної роботи. Викладач повинен усвідомлювати необхідність регулярної професійної рефлексії та супервізії, що дозволяє вчасно ідентифікувати ознаки «втоми від співчуття» та запобігти переходу емоційного напруження у психосоматичну площину [2].

На інституційному рівні заклади вищої освіти повинні трансформувати підходи до управління персоналом, розглядаючи ментальне благополуччя як частину корпоративної культури.

Сучасний закордонний досвід свідчить про ефективність створення «центрів академічного ресурсу» або психологічних служб, орієнтованих не лише на студентів, а й на викладачів. Пропозиції щодо покращення ситуації включають впровадження програм ментального чекапу, проведення тренінгів з резильєнтності (психологічної стійкості) та організацію груп взаємопідтримки (інтервізійних груп), де викладачі можуть безпечно обговорювати складні кейси педагогічної взаємодії. Крім того, важливою інституційною зміною є перегляд навантаження та впровадження гнучких графіків, що дозволяють науковцям уникати хронічного перевтомлення.

Цікавим і перспективним напрямком є впровадження концепції «бережливого управління» (LHE). Сутність підходу Lean Higher Education (LHE) полягає у безперервному виявленні та усуненні «втрат» — дій, які споживають час і сили науково-педагогічного працівника, але не створюють реальної цінності для освітнього чи наукового результату. До таких деструктивних чинників належать надмірна бюрократизація, дублювання звітності та складні ієрархічні процедури погодження рішень. Оптимізація цих процесів вивільняє інтелектуальну енергію викладача, дозволяючи йому переключитися з рутинного адміністрування на якісну менторську підтримку студентів та творчу наукову діяльність.

Світова академічна практика демонструє високу ефективність Lean-технологій у мінімізації професійного стресу. Зокрема, Сент-Ендрюський університет (University of St Andrews, Велика Британія) став одним із піонерів цього напрямку, створивши підрозділ «Lean St Andrews». Завдяки автоматизації внутрішнього документообігу та спрощенню процедур подання грантових заявок університет домогся значного зниження адміністративного навантаження на професорсько-викладацький склад, що позитивно вплинуло на загальний рівень психологічного благополуччя в колективі. Схожий підхід реалізовано в Університеті Оксфорда через програму «Focus», де оптимізація операційних процесів дозволила викладачам присвячувати більше часу індивідуальній роботі зі студентами (Tutorial system), яка є основою їхньої освітньої моделі.

Досвід Університету Мічигану (США) у межах ініціативи «Michigan Lean» підтверджує, що залучення викладачів до

вдосконалення власних робочих процесів сприяє розвитку культури визнання та самозарадності. Це є потужним антидотом до вигорання, оскільки викладач відчуває цінність свого часу та спроможність впливати на організацію освітнього простору. Університет Стратклайда (Шотландія) також інтегрував Lean-інструменти для цифровізації збору статистики, що дало змогу педагогам вивільнити ментальний простір для проведення інтерв'їзійних груп та реалізації стратегій самодопомоги. Таким чином, цифровізація та Lean-управління виступають не лише технічними інструментами, а й фундаментальними засобами психологічного захисту академічної спільноти, забезпечуючи життєздатність вищої школи в умовах сучасних викликів.

Висновки та пропозиції дослідження підтверджують, що ментальне здоров'я науково-педагогічного працівника є фундаментальною передумовою не лише його індивідуальної ефективності, а й загальної якості освітнього процесу та дотримання принципів академічної доброчесності. Зв'язок між ментальним благополуччям та доброчесністю є глибинним: хронічний стрес, виснаження та дефіцит внутрішнього ресурсу часто стають прихованими чинниками порушення етичних норм. Викладач у стані емоційного вигорання може несвідомо вдаватися до формалізму, зниження стандартів оцінювання або ігнорування плагіату через брак ментальних сил для якісного аналізу та принципової позиції. Стабільне ментальне здоров'я забезпечує когнітивну та етичну стійкість, дозволяючи фахівцю залишатися вірним академічним цінностям навіть у кризових умовах, оскільки доброчесність вимагає зусилля волі та високої концентрації, які неможливі в стані виснаження [1].

Для подолання цих викликів пропонується впровадження спеціалізованих курсів із психогігієни в межах обов'язкових програм підвищення кваліфікації. Зміст таких курсів має виходити за межі теоретичних лекцій і включати прикладні модулі з опанування технік когнітивного відновлення та управління стресом у реальному часі. Програми мають передбачати навчання навичкам «емоційного менеджменту», зокрема здатності ідентифікувати ранні маркери втоми та застосовувати методики психологічного розвантаження, такі як техніки майндфулнес, дихальні вправи та вправи на м'язову релаксацію. Особлива увага

в змісті курсів має приділятися питанням «гігієни уваги» в умовах надмірного цифрового навантаження, що включає структурування інформаційних потоків та вибудовування здорових меж у комунікації зі студентами та адміністрацією.

Ефективною дією в межах таких програм є створення «лабораторій стійкості», де викладачі можуть відпрацьовувати сценарії виходу з кризових ситуацій без шкоди для власного ментального стану. Окрім індивідуальних навичок, курси мають розкривати механізми групової підтримки та інтерв'її, навчаючи колег культурі психологічної взаємодопомоги всередині кафедри. На державному рівні пропонується розробка стандартів психологічного супроводу, які б закріплювали право викладача на психологічну реабілітацію та консультативну допомогу за рахунок закладу вищої освіти. Це може включати створення університетських служб психологічної безпеки, що працюють за принципом анонімності та конфіденційності [4].

Комплексний підхід до вирішення цієї проблеми передбачає не лише навчання, а й конкретні кроки щодо перегляду критеріїв оцінки праці викладача, мінімізацію «токсичного» бюрократичного тиску та створення фізичного простору в університетах (кімнат психологічного розвантаження), де педагог може відновити ресурс протягом робочого дня. Тільки поєднання особистої відповідальності за гігієну праці з системною підтримкою на рівні держави дозволить забезпечити життєздатність вищої школи. Університети мають стати осередками не лише трансляції знань, а й ментальної міцності, де психологічна стабільність академічної спільноти виступає гарантом збереження високих стандартів освіти та інтелектуального майбутнього нації.

Література

1. Казмірчук Н. Ментальне здоров'я педагога як важлива складова його професійної діяльності. *Педагогічний пошук*. 2025. №3 (127). С. 82-85
2. Тищенко В. О., Бірюкова І. В., Кохан І. В., Івасюк Н. Б. Ментальне здоров'я та освітня екосистема: психологічна архітектура сучасної освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 16. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15118446>

3. Філіпов В.Ф. Теоретисні засади проблеми збереження ментального здоров'я педагога у сучасних умовах. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. Вип. 2. 2024. С. 83-87. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.16>

4. Черезова І., Фролова О., Сердюк Н. Психологічні чинники збереження ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах війни. [Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»](#). 2024. №5. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.27>