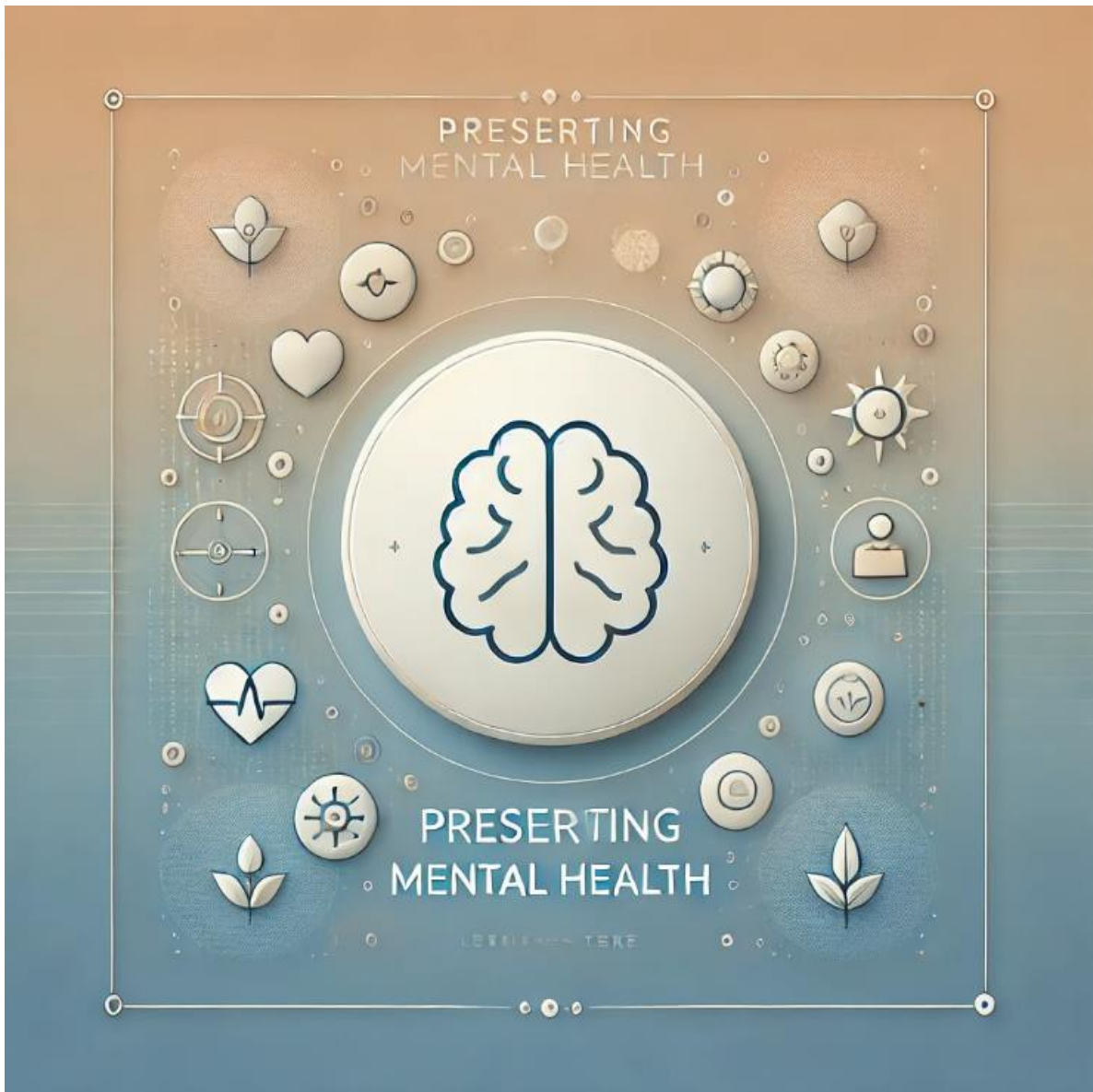


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ
- ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:
збірник наукових праць
учасників круглого столу**

КИЇВ-2024

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

З 41

Рецензенти:

Андрущенко Т.В. – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мозгова Г.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

Biological Sciences, 359(1449), 1383–1394. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>

5. Van Horn J.E., Taris T.W., The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2004. No3. p. 365-375. <http://dx.doi.org/10.1348/0963179041752718>

Сидоренко Ольга Борисівна,
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
УДУ імені Михайла Драгоманова

ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ РЕСУРС ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВИКЛАДАЧА ЗВО

Актуальність проблеми. У сучасному світі, де професійна діяльність займає значну частину життя людини, питання професійного благополуччя набуває особливого значення. Професійне благополуччя викладача ЗВО є важливим компонентом його загального психічного здоров'я і впливає на якість освітнього процесу, педагогічну діяльність та рівень взаємодії зі студентами.

Професійне благополуччя - це стан, коли людина відчуває задоволеність своєю роботою, емоційне, психологічне та фізичне благополуччя в професійній діяльності, відчуття значущості власного внеску, можливості для розвитку та самореалізації, підтримку з боку колег і керівництва, а також баланс між роботою та особистим життям. Відсутність цього балансу може викликати стрес, що негативно впливає на ефективність роботи та загальний рівень задоволення життям.

Ступінь розроблення проблеми. Професійне благополуччя є важливим ресурсом для підтримки психічного здоров'я і розвитку стійкості особистості до життєвих викликів. Здатність ефективно адаптуватися до складних ситуацій, контролювати емоції та зберігати внутрішню гармонію значною мірою залежить від того, наскільки людина задоволена своєю професійною діяльністю. Особистість, яка відчуває професійне благополуччя, має більш високий рівень мотивації, менше схильна до стресу і краще справляється з професійними викликами в умовах сьогодення.

Психічне здоров'я особистості тісно пов'язане з умовами професійної діяльності. Задоволеність викладача своєю працею залежить від ряду чинників, включаючи гнучкий графік роботи, можливості для професійного зростання,

підтримку з боку керівництва та колег, а також адекватну фінансову винагороду. Постійне перевантаження призводить до емоційного вигорання, яке виникає через високі вимоги, інтенсивну взаємодію із великою кількістю студентів в онлайн- і офлайн-режимах навчання, робочі конфлікти, що погіршує якість життя особистості викладача. Тому, професійне благополуччя є важливим аспектом загального психічного здоров'я, визначає рівень задоволеності людиною своїм життям, стресостійкість та продуктивність на роботі.

Дослідженню професійного благополуччя присвячено багато наукових праць як вітчизняних так і зарубіжних вчених: чинники професійного благополуччя працівників освіти та стратегії збереження психічного здоров'я та методики дослідження «mental health» персоналу організацій представлено у працях Карамушка, Л. (2014), Карамушка, Л. (2020); стратегії підвищення стресостійкості у працівників та їх вплив на професійне благополуччя у роботах Зінченко, Н. (2019); зв'язок між емоційним вигоранням та професійним благополуччям у викладачів Сидоренко, Н. (2020) та особливості емоційного вигорання менеджерів комерційних організацій Сидоренко, О. (2020); вплив хронічного стресу на професійне благополуччя та психічне здоров'я висвітлено у роботах - Maslach, C., & Leiter, M. (1997); внутрішня мотивація і психологічні потреби (автономія, компетентність, соціальні зв'язки) та їх вплив на професійне і особистісне благополуччя людини розглянуто у працях Deci, E., & Ryan, R. (2000); модель «PERMA» - основні складові благополуччя (позитивні емоції, залученість, стосунки, значущість і досягнення), які впливають на професійне та особисте благополуччя представлено у роботах Seligman, M.E.P. (2011); баланс між роботою і сім'єю та його вплив як на загальний рівень задоволеності життям, так і на професійне і особисте благополуччя Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Отже, професійне благополуччя науковці розглядають з різних аспектів життя людини.

Виклад основного матеріалу. Задоволеність роботою є одним з ключових факторів, який впливає на психічне здоров'я людини. Особа, яка є емоційно стабільною і задоволеною своєю професійною діяльністю рідше стикається з проблемами, пов'язаними з хронічним стресом, емоційним вигоранням або депресією. Професійне благополуччя підтримує здатність людини управляти стресом, сприяє зміцненню психічної стійкості, а також допомагає зберігати внутрішню гармонію і позитивний настрій.

З іншого боку, хронічний стрес, невпевненість у власних силах або відсутність можливостей для професійного зростання можуть призводити до зниження рівня психічного здоров'я. Такий стан може стати причиною

виникнення емоційного вигорання, яке значно знижує продуктивність працівника, погіршує його якість життя та впливає на загальне самопочуття. Саме професійне благополуччя відіграє ключову роль у формуванні емоційної стійкості, адже людина, яка задоволена своєю роботою, має більше внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій. Серед важливих чинників можна виокремити наявність соціальної підтримки на робочому місці, можливості для розвитку професійних навичок, а також усвідомлення свого внеску в успіх організації. Крім того професійне благополуччя знижує ризик емоційного виснаження та підвищує здатність до адаптації в умовах змін або невизначеності.

Варто відзначити, що одним з ключових аспектів професійного благополуччя є підтримка на робочому місці. Працівники, які отримують визнання за свої досягнення, мають кар'єрні перспективи та можливості для самоосвіти, більш успішно справляються з професійними викликами та проявляють вищий рівень стресостійкості.

У контексті викладачів закладів вищої освіти (ЗВО), професійне благополуччя є ключовим для забезпечення ефективності освітнього процесу та підтримки власного психічного здоров'я. Викладачі, які відчують підтримку з боку колег, керівництва та студентів, мають більше ресурсів для виконання своїх обов'язків і краще справляються зі стресом. Баланс між навантаженням на роботі та особистим життям, можливість професійного розвитку і визнання досягнень людини також значно сприяють збереженню психічного здоров'я та стійкості.

Для підвищення професійного благополуччя викладачів ЗВО та збереженню їх психічного здоров'я необхідно дотримання таких умов: надання професійної автономії (самостійне ухвалення рішень в межах своєї професійної діяльності, виходячи з власних знань, досвіду та оцінки ситуації); можливість постійного професійного розвитку та кар'єрного зростання; зменшення педагогічного навантаження і покращення умов праці; соціальна підтримка з боку колег і адміністрації (позитивні відносини в колективі, створення комфортної та дружньої атмосфери); розвиток емоційної стійкості (самоусвідомлення, управління стресом, позитивне мислення, підтримка соціальних зв'язків, адаптація до змін і невизначеності, розвиток професійних навичок, фізична активність і здоровий спосіб життя), а також використання психологічних ресурсів особистості; гнучкість робочого графіку, відповідна винагорода за працю.

Висновок. Професійне благополуччя є важливим ресурсом для підтримки психічного здоров'я та розвитку стійкості особистості. Задоволеність роботою,

емоційна стабільність і можливість професійного розвитку допомагає працівникам краще справлятися зі стресом, підвищують їх мотивацію та сприяють досягненню гармонії між професійним і особистим життям. Забезпечення професійного благополуччя та психічного здоров'я викладачів закладів вищої освіти має велике значення для освітнього процесу. Емоційний стан педагогів та їхнє задоволення від професійної діяльності безпосередньо позначається на ефективності навчання і сприяє позитивній взаємодії зі студентами.

Список використаних джерел

1. Зінченко, Н. О. (2019). Зв'язок професійного благополуччя із стресостійкістю працівників. *Вісник психології і педагогіки*, (24). 56-62.
2. Карамушка, Л. М. (2014). *Психологія професійного благополуччя працівників освіти*. Київ: Педагогічна думка. 2014. 256.
3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: *психологічний практикум*. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
4. Сидоренко, Н. В. (2020). Професійне благополуччя як основа профілактики емоційного вигорання. *Науковий вісник НПУ університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та психологія*, (40). 112-118.
5. Сидоренко, О.Б. (2020). Яновська Е. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання у менеджерів комерційних організацій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 9(54), 2020. 143-152.
6. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
7. Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). *Sources of conflict between work and family roles*. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
8. Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.
9. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press. 368 с.