

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

**ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У
СИСТЕМІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НАСЕЛЕННЯ**

Науково-практичне видання

Суми – 2024

УДК 613.86+159.9.072

О-93

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(протокол №2 від 30.09.2024 року)*

Установа-розробник:

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Укладачі:

Калиниченко І.О. д. мед. н., професор, завідувач кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Латіна Г.О. к. б. н., доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Рецензенти

Жара Г.І. д.пед.н., професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

Заїкіна Г.Л. к.психол.н., доцент, проректор з науково-педагогічної (виховної та соціальної) роботи Сумського державного педагогічного університету імені А. С.Макаренка.

О-93 Оцінювання стану ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки населення / Калиниченко І.О., Латіна Г. О., – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024. – 40 с.

У науково-практичному виданні представлено спосіб оцінки ментального здоров'я в умовах психосоціальної підтримки за трьома складовими: рівень ризику симптомокомплексів граничних невротичних розладів; рівень емоційного вигорання; провідні стратегії подолання стресу. Запропоновано алгоритм обробки результатів опитування за трьома блоками питань та визначенням рівня ментального здоров'я.

Науково-практичне видання призначено для фахівців з громадського здоров'я, учасників освітнього процесу та усіх зацікавлених осіб з метою підтримки та збереження ментального здоров'я в умовах війни.

УДК 613.86+159.9.072

© Калиниченко І.О, ORCID – 0000-0003-1514-4210

© Латіна Г.О., ORCID – 0009-0007-3089-1886

© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ.....	3
ВСТУП.....	4
1. Методика оцінки ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки населення.....	6
2. Характеристика ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки населення.....	25
ВИСНОВОК.....	28
ЛІТЕРАТУРА.....	28
ДОДАТОК.....	30

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

Щ	щирість
Т	тривога
Д	депресія
А	астенія
ВП	вегетативні порушення
ПС	порушення сну
ПП	порушення поведінки
НС	невдоволеність собою
БС	безвихідне становище
РПО	редукція професійних обов'язків
ЕВ	емоційне відчуження
ОВ	особистісне відчуження (деперсоналізація)
КЗВЗ	копінг, зорієнтований на вирішення завдання
КСЕ	копінг, спрямований на емоції
КУ	копінг, з метою уникнення
КСВ	копінг, з метою соціального відволікання
КВ	копінг, з метою відволікання

ВСТУП

Відповідно до даних Word Bank Group, станом на 2021 рік, у світі налічувалося близько 85 мільйонів вчителів, серед них в Україні кількість педагогічних працівників усіх закладів освіти становила 820 050 осіб [1, 2]. Проте професійна діяльність освітян ускладнена воєнними діями, внаслідок яких станом на 24 січня 2023 року пошкоджено 3 151 заклад освіти, з них 440 – повністю зруйновано [3]. У таких умовах відбувається втрата відчуття безпеки, що негативно впливає на емоційне, психологічне та соціальне благополуччя населення і вимагає посилення психосоціальної підтримки [4].

Додатковою складовою ментального здоров'я є стійкість до професійного вигорання, що визначає прогностично несприятливі наслідки для здоров'я педагогів [5]. За даними власних багаторічних спостережень (2008-2021 рр.) існує стабільна тенденція до поширення середнього рівня професійного вигорання, що має негативні ознаки затяжного перебігу [6].

В умовах соціальної ізоляції, зумовленою пандемією COVID-19, серед педагогічних працівників переважав середній ($48,24 \pm 3,36\%$) та низький ($41,18 \pm 3,31\%$) рівні професійного вигорання. В умовах воєнного стану у педагогічних працівників змінилися прояви професійного вигорання, а саме: збільшилася група вчителів із низьким рівнем професійного вигорання ($57,35 \pm 3,33\%$), середній та високий рівні реєструвалися у $32,35 \pm 3,15\%$ та $10,29 \pm 2,04\%$ опитаних відповідно.

Аналізуючи дані анкетування педагогічних працівників встановлено, що питома вага групи вчителів із низьким рівнем професійного вигорання в умовах воєнного стану ($69,03 \pm 3,35\%$) переважає у 2,22 раза аналогічну групу вчителів періоду соціальної

ізоляції ($30,97 \pm 3,35\%$ респондентів). Суттєва перевага низького рівня професійного вигорання у педагогів в умовах воєнного стану свідчить про можливе зниження впливу професійних стресорів умов трудового процесу і актуалізацію відчуття невизначеності, постійної тривоги, страху за власне життя та життя близьких під час воєнних дій.

Перспективами подальшого наукового пошуку є оцінка складових ментального здоров'я, зокрема стресостійкості у педагогічних працівників в умовах воєнного стану та розробка рекомендацій щодо профілактики професійного вигорання в різних соціальних умовах трудового процесу.

Методичні рекомендації розроблено згідно з програмою науково-дослідних робіт Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури за темою «Комплексне дослідження функціонального стану, адаптаційних можливостей організму та ризику розвитку захворювань у різних групах населення» (№ державної реєстрації 0120U100799 на 2020 – 2025 рр.).

1. МЕТОДИКА ОЦІНКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НАСЕЛЕННЯ

Підтримка психічного здоров'я людини стала одним з пріоритетних завдань державної політики. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), ментальне здоров'я (психічне здоров'я) – це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, ефективно долати стресові ситуації, продуктивно та плідно працювати, робити внесок в громадське життя, а також розуміти власний емоційний стан та керувати ним [7, 8].

У Міністерстві охорони здоров'я України прогнозують, що під впливом небезпечних для життя чинників, психологічна підтримка буде необхідною для більш ніж 15 млн. українців [9]. Крім того, ВООЗ прогнозує, що до 2025 року кожен другий українець може зіткнутися із проблемами у сфері ментального здоров'я. На думку фахівців для психологічної реабілітації українців після війни знадобиться до 20 років [10].

До детермінантів ментального здоров'я належать індивідуальні фактори (здатність керувати власними думками, емоціями, поведінкою та взаємодією з іншими людьми), соціальні, культурні, економічні, політичні та екологічні фактори (національна політика, соціальний захист, рівень життя, умови роботи та соціальна підтримка оточуючих) [11].

У стратегії зміцнення та профілактики ментального здоров'я ВООЗ рекомендовано створювати сприятливі умови праці та проводити заходи з керування стресом на робочих місцях [12]. Запропоновані методичні рекомендації призначено для практичного застосування в умовах трудового процесу з індивідуальної та колективної оцінки ментального здоров'я. На підставі отриманих

даних впроваджувати заходи щодо оптимізації умов праці, промоції ментального здоров'я та розробляти програми покращення психологічного добробуту та якості життя людей. У цьому контексті термін **«промоція здоров'я»** характеризує підтримку здоров'я, сприяння здоров'ю, а також означає процес, що дозволяє людям підвищити контроль над здоров'ям і покращити стан свого здоров'я.

Для проведення оцінки ментального здоров'я пропонується використати тест-опитувальник «Оцінка стану ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки населення», що складається із трьох блоків питань (Додаток А).

Питання **блоку I** дозволяють оцінити рівень ризику розвитку граничних невротичних розладів за методикою В. В. Сєднева (1998) [13] в модифікації для дорослих. На цьому етапі, окрім визначення загального рівня розвитку граничних невротичних розладів, оцінюються основні симптомокомплекси невротичних розладів, а саме: депресії, астенії, порушення соціальної адаптації, вегетативних розладів, порушення сну та тривоги. Для проведення оцінки необхідно дати відповідь на питання з точки зору частоти прояву за допомогою двох варіантів відповідей: «так» або «ні» відповідно до опитувальника таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Тест-опитувальник розвитку граничних невротичних розладів

№	Твердження	Так	Ні
1	Вам часто буває сумно або виникає нудьга		
2	Іноді Вам хочеться плакати просто так		
3	Вам іноді буває страшно ні від чого		
4	Ви спите добре та спокійно		
5	Часто виникають труднощі у спілкуванні з колегами		
6	Часто Вам зовсім не хочеться їсти		
7	Іноді Вам буває зовсім не цікаво займатися будь-якою справою		
8	Ви відчуваєте себе сильним		
9	Вас часто турбують головні болі		
10	Ви часто відчуваєте втому після виконання будь-якої роботи		

<i>Продовження табл. 1.1</i>			
11	Іноді Ви жалкуєте про свої прояви поганого настрою		
12	На Вашу думку, у колективі до Вас існує упереджене ставлення		
13	Керівництво установи до Вас прискіпливо ставиться		
14	Під час зустрічі з друзями Вам нудно і не цікаво		
15	Іноді у Вас бувають жахливі сни		
16	Ви переважно маєте хороший настрій і самопочуття		
17	Вас часто турбує тривога за виконання роботи і спілкування з керівництвом		
18	Вам важко готуватися до роботи (занять, уроків)		
19	Ви часто забуваєте про те, що запланувала (в)		
20	Вас часто турбує сонливість		
21	Ви часто відволікаєтеся на роботі від поставлених задач		
22	Вас дратує очікування у певних ситуаціях		
23	Ви не можете довго бути активними		
24	Ви помічаєте, що стали погано запам'ятовувати		
25	Вам важко довго дивитися телевізор, працювати за комп'ютером або читати		
26	Ви почали менше спілкуватися із друзями, колегами, ніж раніше		
27	Ви погано сприймаєте нову інформацію		
28	У Вас холодні руки і ноги, навіть у теплу погоду		
29	Вас легко скривдити		
30	Іноді Ви вранці відчуваєте втому, після сну болить голова		
31	Іноді у Вас виникає запаморочення		
32	Ви часто прокидаєтеся вночі		
33	Ви втомлюєтеся від спілкування з людьми		
34	У вас часто потіють долоні		
35	Вам важко заснути від різних думок		
36	У вас часто бувають болі		
37	Буває, що Вас «закачує» (кінетоз) у автобусі, автомобілі, тролейбусі чи трамваї		
38	Ви часто сваритеся з рідними, друзями, колегами		
39	Вам часто говорять, що Ви некеровані у своїх вчинках		
40	Ви стали менш ефективно працювати, ніж раніше		
41	Вас іноді нудить		

Обрахунок балів за шкалами опитувальника проводиться відповідно до таблиці 1.2. **До початку обробки результатів оцінки оцінюється шкала щирості: 1 бал – відповіді щирі, 2 бали – відповіді – сумнівні, 3 бали – відповіді нещирі.**

Результати не зараховуються, якщо за цією шкалою набрано 3 бали.

Під час оцінки результатів відповідей 1 бал зараховується за співпадіння власної відповіді із стверджувальною або негативною оцінкою питання відповідно до шкал оцінки (табл. 1.2). **Суму балів за кожною шкалою необхідно помножити на коефіцієнт.** У подальшому проводиться оцінка кожної шкали із виокремленням низького, середнього та високого рівнів ризику розвитку симптомомокомплексів.

Таблиця 1.2.

Шкала оцінки за тестом-опитувальником розвитку граничних невротичних розладів

Шкала оцінки	Умовні позначення	Номер питання	Коефіцієнт
щирості	Щ	<i>Ні</i> – 1, 11, 36	
тривоги	Т	<i>Так</i> – 3,12,13,17,22,29,35,38,39. <i>Ні</i> – 4	2
депресії	Д	<i>Так</i> – 1,2,5,6,7,9,10,11,14,15,18,19, 20, 23,25,26,35,40. <i>Ні</i> – 8,16	1
астенії	А	<i>Так</i> – 10,18,19,20,21,23,24,25,26, 27, 28,30, 31,32,33,34,35,36,37,40	1
вегетативних порушень	ВП	<i>Так</i> - 2,6,9,20,28,31,34,36,37,41	2
порушення сну	ПС	<i>Так</i> – 15,20,30,32. <i>Ні</i> – 4	4
порушення поведінки	ПП	<i>Так</i> – 21,29,38,39,40	4

Так, відповіді із оцінкою до 11 балів, характеризують **низький рівень ризику** формування певного клінічного симптомокомплексу. Від 12 до 15 балів – **середній рівень ризику** або тенденція до підвищення виявлення певного симптомокомплексу. Від 16 до 20 балів – **високий рівень ризику** наявності певного клінічного симптомокомплексу.

Результатом опитування за I блоком питань є визначення рівня ризику розвитку граничних невротичних розладів з характеристикою прояву окремих симптомокомплексів.

Таблиця 1.3.

Зразок обрахунку виконання тесту-опитувальника Блоку I «Тест-опитувальник розвитку граничних невротичних» на прикладі умовного педагогічного працівника

№	Твердження	Так	Ні	Бали	Шкала
1	Вам часто буває сумно або виникає нудьга		-	1	- Щ
2	Іноді Вам хочеться плакати просто так		-		
3	Вам іноді буває страшно ні від чого		-		
4	Ви спите добре та спокійно		-	2 4	- Т - ПС
5	Часто виникають труднощі у спілкуванні з колегами		-		
6	Часто Вам зовсім не хочеться їсти		-		
7	Іноді Вам буває зовсім не цікаво займатися будь-якою справою	+		1	+ Д
8	Ви відчуваєте себе сильним	+			
9	Вас часто турбують головні болі		-		
10	Ви часто відчуваєте втому після виконання будь-якої роботи		-		
11	Іноді Ви жалкуєте про свої прояви поганого настрою		-	1	- Щ
12	На Вашу думку, у колективі до Вас існує упереджене ставлення		-		
13	Керівництво установи до Вас прискіпливо ставиться		-		
14	Під час зустрічі з друзями Вам нудно і не цікаво		-		
15	Іноді у Вас бувають жахливі сни	+		1 4	+ Д + ПС

Продовження табл. 1.3					
16	Ви переважно маєте хороший настрій і самопочуття	+			
17	Вас часто турбує тривога за виконання роботи і спілкування з керівництвом	+		2	+ Т
18	Вам важко готуватися до роботи (занять, уроків)			-	
19	Ви часто забуваєте про те, що запланувала (в)			-	
20	Вас часто турбує сонливість			-	
21	Ви часто відволікаєтеся на роботі від поставлених задач	+		1 4	+ А + ПП
22	Вас дратує очікування у певних ситуаціях	+		2	+ Т
23	Ви не можете довго бути активними	+		1 1	+ Д + А
24	Ви помічаєте, що стали погано запам'ятовувати			-	
25	Вам важко довго дивитися телевізор, працювати за комп'ютером або читати			-	
26	Ви почали менше спілкуватися із друзями, колегами, ніж раніше	+		1 1	+ Д + А
27	Ви погано сприймаєте нову інформацію	+		1	+ А
28	У Вас холодні руки і ноги, навіть у теплу погоду	+		1 2	+ А + ВП
29	Вас легко скривдити			-	
30	Іноді Ви вранці відчуваєте втому, після сну болить голова			-	
31	Іноді у Вас виникає запаморочення			-	
32	Ви часто прокидаєтеся вночі	+		1 4	+ А + ПС
33	Ви втомлюєтеся від спілкування з людьми			-	
34	У вас часто потіють долоні			-	
35	Вам важко заснути від різних думок	+		2 1 1	+ Т + Д + А
36	У вас часто бувають болі	+		1 2	+ А + ВП
37	Буває, що Вас «закачує» (кінетоз) у автобусі, автомобілі, тролейбусі чи трамваї			-	
38	Ви часто сваритеся з рідними, друзями, колегами			-	
39	Вам часто говорять, що Ви некеровані у своїх вчинках			-	
40	Ви стали менш ефективно працювати, ніж раніше			-	
41	Вас іноді нудить			-	

Продовження табл. 1.3	
Результат опитування за I блоком питань	
Симптомокомплекси	
щирості	2
тривоги	8
депресії	5
астенії	8
вегетативних порушень	4
порушення сну	12
соціальної адаптації	4
Сума балів	43
Рівень симптомокомплексу	порушення сну – середній рівень

Питання II блоку дають можливість оцінити рівні емоційного вигорання. Запропоновано використовувати скорочений варіант опитувальника «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко у модифікації Є.П. Ільїна (2000) Методика дозволяє визначити рівень емоційного вигорання та прояви наступних симптомів: незадоволеність собою, безвихідне становище («загнаність у клітку»), редукція професійних обов'язків, емоційне відчуження, особистісне відчуження (деперсоналізація). Для оцінки емоційного вигорання необхідно обрати відповідь «так» або «ні» на твердження, що представлені у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4.

Тест-опитувальник «Діагностика рівня емоційного вигорання» за методикою В.В. Бойка в модифікації Є.П. Ільїна (2000)

№	Твердження	Так	Ні
1	Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри		
2	Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце)		
3	Коли я відчуваю втому або напругу, то прагну скоріше вирішити проблеми колег, учнів та батьків (згорнути взаємодію)		
4	Моя робота знижує емоційні реакції		
5	Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі		

Продовження табл. 1.4

6	Робота з людьми не приносить мені задоволення		
7	Я б змінив місце роботи, якби була така можливість		
8	Через брак часу, втоми або напругу, менше, ніж належить приділяю увагу колегам, учням та їх батькам		
9	Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії колег, учнів та батьків		
10	Спілкування з колегами, учнями та їх батьками спонукало мене сторонитися людей		
11	Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами		
12	Психологічний клімат у колективі мені здається дуже важким, складним		
13	Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).		
14	Я дуже хвилююся за свою роботу		
15	Колегам, учням та їх батькам віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності		
16	Я часто радію, якщо моя робота приносить користь людям		
17	Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі під час виконання роботи.		
18	Я зазвичай виявляю цікавість до справ колег, учнів та їх батьків окрім того, що стосується безпосередньо роботи		
19	Я іноді помічаю, що працюю з колегами, учнями та їх батьками автоматично, без душі		
20	Під час виконання роботи зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чого-небудь поганого		
21	Успіхи під час виконання роботи надихають мене		
22	Ситуація під час виконання роботи, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).		
23	Я часто працюю через силу		
24	Під час виконання роботи з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я		
25	Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути		
26	Іноді, мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю		
27	Якщо б мені пощастило з роботою, я був би щасливішим		
28	Зазвичай я прискорюю час: скоріше б робочий день скінчився		
29	Працюючи з людьми, я зазвичай ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій		
30	Робота з колегами мене розчарувала		
31	Мої вимоги до виконання роботи вищі, ніж ті результати, які я досягаю через обставини		

<i>Продовження табл. 1.4</i>			
32	Моя кар'єра склалася вдало		
33	Якщо є можливість, я приділяю колегам, учням та їх батькам менше уваги, але так, щоб вони цього не помітили		
34	До всього (майже до всього), що відбувається під час виконання роботи я втратив інтерес, відчуття задоволення		
35	Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції		

Обробка даних опитування здійснюється за таблицею 1.5. Визначається співпадіння відповіді респондента із номером твердження відповідно до п'яти симптомів, з отриманням балів.

Таблиця 1.5

**Ключ-відповідей на тест-опитувальник
«Діагностика рівня емоційного вигорання» методики
В.В. Бойка в модифікації Є.П. Ільїна (2000)**

Симптом	Умовні позначення	Номер твердження	Варіанти відповіді	Бали
Незадоволеність собою	НС	1	ні	3
		6	так	2
		11	так	2
		16	ні	10
		21	ні	5
		26	так	5
		31	так	3
Безвихідне становище («загнаність у клітку»)	БС	2	так	10
		7	так	5
		12	так	2
		17	так	2
		22	так	5
		27	так	1
		32	ні	5
Редукція професійних обов'язків	РПО	3	так	5
		8	так	5
		13	так	2
		18	ні	2
		23	так	3
		28	так	3
		33	так	10
Емоційне відчуження	ЕВ	4	так	2
		9	так	3

<i>Продовження табл. 1.5</i>				
Емоційне відчуження	ЕВ	14	ні	2
		19	так	3
		24	так	5
		29	так	5
		34	так	10
Особистісне відчуження (деперсоналізація)	ОВ	5	так	5
		10	так	3
		15	так	3
		20	так	2
		25	так	5
		30	так	2
		35	так	10

Кожен симптом отримує градацію у формі несформованого симптому (до 9 балів), симптому на стадії формування (від 10 до 15 балів) та сформованого симптому (від 16 балів і більше).

За сумою балів усіх симптомів визначаються рівні емоційного вигорання: **низький рівень** – до 45 балів, **середній рівень** – від 50 до 75 балів, **високий рівень** – від 80 балів і більше.

Результатом оцінки опитування за II блоком питань є визначення рівня емоційного вигорання та домінуючих симптомів його прояву.

Таблиця 1.6

Приклад обрахунку «Тест-опитувальника «Діагностика рівня емоційного вигорання» за методикою В.В. Бойка в модифікації Є.П. Ільїна (2000)» на прикладі умовного педагогічного працівника

№	Твердження	Так	Ні	Бали	Шкала
1	Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри	+			
2	Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце)		-		
3	Коли я відчуваю втому або напругу, то прагну скоріше вирішити проблеми колег, учнів та батьків (згорнути взаємодію)	+		5	+РПО
4	Моя робота знижує емоційні реакції		-		
5	Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі	+		5	+ОВ
6	Робота з людьми не приносить мені задоволення		-		

Продовження табл. 1.6

7	Я б змінив місце роботи, якби була така можливість		-		
8	Через брак часу, втоми або напругу менше, ніж належить приділяю увагу колегам, учням та їх батькам	+		5	+ РПО
9	Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії колег, учнів та батьків	+		3	+ ЕВ
10	Спілкування з колегами, учнями та їх батьками спонукало мене сторонитися людей		-		
11	Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами		-		
12	Психологічний клімат у колективі мені здається дуже важким, складним		-		
13	Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).		-		
14	Я дуже хвилююся за свою роботу	+			
15	Колегам, учням та їх батькам віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності		-		
16	Я часто радію, якщо моя робота приносить користь людям		-	10	- НС
17	Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі під час виконання роботи.		-		
18	Я зазвичай виявляю цікавість до справ колег, учнів та їх батьків окрім того, що стосується безпосередньо роботи		-	2	- РПО
19	Я іноді помічаю, що працюю з колегами, учнями та їх батьками автоматично, без душі		-		
20	Під час виконання роботи зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чого-небудь поганого	+		2	+ ОВ
21	Успіхи під час виконання роботи надихають мене	+			
22	Ситуація під час виконання роботи, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).		-		
23	Я часто працюю через силу	+		3	+РПО
24	Під час виконання роботи з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я	+		5	+ ЕВ

<i>Продовження табл. 1.6</i>					
25	Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути		-		
26	Іноді, мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю		-		
27	Якщо б мені пощастило з роботою, я був би щасливішим	+		1	+3К
28	Зазвичай я прискорюю час: скоріше б робочий день скінчився		-		
29	Працюючи з людьми, я зазвичай ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій		-		
30	Робота з колегами мене розчарувала		-		
31	Мої вимоги до виконання роботи вищі, ніж ті результати, які я досягаю через обставини		-		
32	Моя кар'єра склалася вдало		-	5	-3К
33	Якщо є можливість, я приділяю колегам, учням та їх батькам менше уваги, але так, щоб вони цього не помітили		-		
34	До всього (майже до всього), що відбувається під час виконання роботи я втратив інтерес, відчуття задоволення		-		
35	Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції		-		
Результат опитування за II блоком питань					
Симптом		Бали			
Незадоволеність собою		10			
Безвихідне становище («загнаність у клітку»)		6			
Редукція професійних обов'язків		15			
Емоційне відчуження		8			
Особистісне відчуження (деперсоналізація)		7			
Сума балів		46			
Рівень емоційного вигорання		низький			

Для оцінки копінг-поведінки або «подолання стресу», як механізму відповіді на стресову ситуацію з метою її подолання або захисту від неї, пропонуються питання **Блоку III** [14]. Для досягнення поставленої мети рекомендується пройти опитування за методикою N. S. Endler, J. D. Parker (1990) «Оцінка дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (табл. 1.7) [14, 15]. Респонденту пропонується обрати один із п'яти варіантів відповіді на твердження опитувальника.

Тест-опитувальник «Оцінка дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» N. S. Endler, J. D. Parker (1990) [14]

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час					
2	Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити					
3	Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті					
4	Намагаюся бути на людях					
5	Звинувачую себе в нерішучості					
6	Роблю те, що вважаю найбільш доцільним у даній ситуації					
7	Заглиблююся у свій біль та страждання					
8	Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації					
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи					
10	Думаю про те, що для мене головне					
11	Намагаюся більше спати					
12	Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу					
13	Переживаю, що не можу справитися із ситуацією					
14	Відчуваю нервові напруження					
15	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше					
16	Говорю собі, що це відбувається не зі мною					
17	Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації					
18	Іду куди-небудь перекусити чи пообідати					
19	Відчуваю емоційний шок					
20	Купую собі якусь річ					

21	Визначаю план дій і дотримуюся його					
22	Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити					
23	Іду на вечірку					
24	Намагаюся осмислити ситуацію					
25	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити					
26	Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію					
27	Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього					
28	Шкодую, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього					
29.	Іду в гості до друга					
30.	Непокоюся, що я тепер робитиму					
31	Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною					
32	Іду на прогулянку					
33	Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову					
34	Зосереджую увагу на своїх загальних недоліках					
35	Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную					
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї					
37	Телефоную другові					
38	Відчуваю роздратування					
39	Вирішую, що тепер необхідно насамперед робити					
40	Дивлюся кінофільм					
41	Контролюю ситуацію					
42	Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити					
43	Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми					
44	Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації					
45	Виплескую переживання на інших					
46	Використовую ситуацію, аби					

	довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему					
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації					
48	Дивлюся телевизор					

Для оцінки відповідей призначаються бали. У разі відповіді «ніколи» призначається 1 бал, «рідко» - 2 бали, «іноді» - 3 бали, «часто» – 4 бали, «найчастіше» – 5 балів. Визначивши бали за відповідні твердження необхідно скористатися ключем-відповідей таблиці 1.8 і визначити суму балів відповідно стратегії поведінки.

Таблиця 1.8

**Ключ-відповідей тесту-опитувальника
«Оцінка дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях»
N. S. Endler, J. D. Parker (1990)**

Стратегія поведінки	Умовні позначення	Сума балів за твердження
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	КЗВЗ	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Копінг, спрямований на емоції	КСЕ	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Копінг, з метою уникнення	КУ	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Копінг, з метою соціального відволікання	КСВ	4, 29, 31, 35, 37
Копінг, з метою відволікання	КВ	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48

За результатами обробки даних визначається пріоритетна або менш пріоритетна стратегія подолання стресу:

1) Копінг, зорієнтований на вирішення завдання, це – стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв’язання проблеми;

2) Копінг, спрямований на емоції, це – стратегія, яка пов’язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях;

3) Копінг, з метою уникнення, це – стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв’язання проблеми;

4) Копінг, з метою соціального відволікання, це – стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв’язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім’ї, друзів, колег;

5) Копінг, з метою відволікання, це – стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему [13].

Результатом опитування за Блоком питань III є визначення пріоритетної стратегії подолання стресу.

Таблиця 1.9

Приклад обрахунку «Тест-опитувальник «Оцінка дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» N. S. Endler, J. D. Parker (1990)» на прикладі умовного педагогічного працівника

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Най-частіше	Шкала
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час				4		КЗВЗ
2	Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити				4		КЗВЗ
3	Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті				4		КУ
4	Намагаюся бути на людях	1					КУ КСВ
5	Звинувачую себе в нерішучості			3			КСЕ
6	Роблю те, що вважаю найбільш доцільним у даній ситуації				4		КЗВЗ
7	Заглиблююся у свій біль та страждання		2				КСЕ
8	Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації		2				КСЕ

<i>Продовження табл. 1.9</i>							
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1					КУ КВ
10	Думаю про те, що для мене головне		2				КЗВЗ
11	Намагаюся більше спати		2				КУ КВ
12	Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу				4		КУ КВ
13	Переживаю, що не можу справитися із ситуацією		2				КСЕ
14	Відчуваю нервові напруження			3			КСЕ
15	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше		2				КЗВЗ
16	Говорю собі, що це відбувається не зі мною		2				КСЕ
17	Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації			3			КСЕ
18	Іду куди-небудь перекусити чи пообідати		2				КУ КВ
19	Відчуваю емоційний шок		2				КСЕ
20	Купую собі якусь річ			3			КУ КВ
21	Визначаю план дій і дотримуюся його				4		КЗВЗ
22	Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити		2				КСЕ
23	Іду на вечірку		2				КУ
24	Намагаюся осмислити ситуацію			3			КЗВЗ
25	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити		2				КСЕ
26	Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію				4		КЗВЗ
27	Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього				4		КЗВЗ
28	Шкодую, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього			3			КСЕ

<i>Продовження табл. 1.9</i>							
29.	Іду в гості до друга		2				КУ КСВ
30.	Непокоюся, що я тепер робитиму			3			КСЕ
31	Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною		2				КУ КСВ
32	Іду на прогулянку			3			КУ
33	Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову		2				КСЕ
34	Зосереджую увагу на своїх загальних недоліках		2				КСЕ
35	Розмовляю з людиною, чю пораду я особливо ціную		2				КУ КСВ
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї		2				КЗВЗ
37	Телефоную другові			3			КУ КСВ
38	Відчуваю роздратування				4		КСЕ
39	Вирішую, що тепер необхідно насамперед робити		2				КЗВЗ
40	Дивлюся кінофільм			3			КУ КВ
41	Контролюю ситуацію				4		КЗВЗ
42	Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити				4		КЗВЗ
43	Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми			3			КЗВЗ
44	Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації		2				КУ КВ
45	Виплескую переживання на інших			3			КСЕ
46	Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему			3			КЗВЗ

<i>Продовження табл. 1.9</i>							
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації		2				КЗВЗ
48	Дивлюся телевизор				4		КУ КВ
Результат опитування за III блоком питань							
Стратегія поведінки						Бали	
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання						51	
Копінг, спрямований на емоції						40	
Копінг, з метою уникнення						40	
Копінг, з метою соціального відволікання						10	
Копінг, з метою відволікання						21	
Пріоритетна стратегія – копінг, зорієнтований на вирішення завдання							

2. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НАСЕЛЕННЯ

Для характеристики ментального здоров'я пропонується використати результати оцінки трьох етапів: рівнів симптомоконплексів граничних невротичних розладів, рівня емоційного вигорання та провідної стратегії подолання стресу. Така методика оцінки ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки дозволить визначати індивідуальні напрями щодо покращення емоційного стану і забезпечить промоцію здоров'я людини.

Для характеристики ментального здоров'я можна використати алгоритм оцінки ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки, який подано у таблиці 2.1. Відповідно встановленим характеристикам складових визначаються рівні ментального здоров'я.

Високий рівень ментального здоров'я характеризується низьким рівнем симптомоконплексів граничних невротичних розладів, емоційного вигорання та пріоритетом стратегії подолання стресу, зорієнтованій на вирішення завдання.

Середній рівень ментального здоров'я характеризується наявністю не менше ніж одного симптомоконплексу середнього рівня граничних невротичних розладів, середнього рівня емоційного вигорання та пріоритету стратегії подолання стресу, зорієнтованого на емоції, відволікання, соціального відволікання або уникнення.

Низький рівень ментального здоров'я характеризується наявністю симптомоконплексу з високим рівнем граничних невротичних розладів, високим рівнем емоційного вигорання та пріоритетом стратегії подолання стресу, зорієнтованій на емоції, відволікання, соціального відволікання або уникнення.

Алгоритм методики оцінки ментального здоров'я в системі психосоціальної підтримки полягає у проведенні опитування та оцінки результатів за трьома етапами та визначення рівнів ментального здоров'я.

Таблиця 2.1.

Алгоритм оцінки ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки

Складові оцінки	Бали	Рівні
Результат I блоку		
Симптомокомплекси		
щирості тривоги	до 11 балів	низький
депресії астенії		
вегетативних порушень	від 12 до 15 балів	середній
порушення сну соціальної адаптації	від 16 до 20 балів	високий
Рівні симптомокомплексів (низький, середній, високий):		
Результат II блоку		
Симптоми		
незадоволеність собою загнаність у клітку	до 45 балів	низький
редукція професійних обов'язків емоційне відчуження		
особистісне відчуження (деперсоналізація)	від 50 до 75 балів	середній
	від 80 балів і більше	високий
Сума балів		
Рівень емоційного вигорання (низький, середній, високий):		
Результат III блоку		
Стратегія поведінки		
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	сума балів	пріоритетна стратегія
Копінг, спрямований на емоції		
Копінг, з метою уникнення		
Копінг, з метою соціального відволікання		
Копінг, з метою відволікання		
Пріоритетна стратегія:		

Зразок оцінки ментального здоров'я на прикладі умовного педагогічного працівника. Для характеристики ментального

профілю використовуються результати обрахунку симптомів та копінг-поведінки трьох блоків оцінки, які представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати тестування складових ментального здоров'я на прикладі умовного педагогічного працівника

Складові оцінки	Бали
Результат I блоку	
Симптомокомплекси	
щирості	2
тривоги	8
депресії	5
астенії	8
вегетативних порушень	4
порушення сну	12
соціальної адаптації	4
Рівні симптомокомплексів (низький, середній, високий):	порушення сну – середній рівень
Результат II блоку	
Симптом	
Незадоволеність собою	10
Загнаність у клітку	6
Редукція професійних обов'язків	15
Емоційне відчуження	8
Особистісне відчуження (деперсоналізація)	7
Сума балів	46
Рівень емоційного вигорання	низький
Результат III блоку	
Стратегія поведінки	
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	51
Копінг, спрямований на емоції	40
Копінг, з метою уникнення	40
Копінг, з метою соціального відволікання	10
Копінг, з метою відволікання	21
Пріоритетна стратегія – копінг, зорієнтований на вирішення завдання	

Висновок: оцінка ментального здоров'я учителя фізичної культури характеризується середнім рівнем, що проявляються середнім рівнем симптомокомплексу «порушення сну» та емоційного вигорання з пріоритетом стратегії подолання стресу, зорієнтованій на вирішення завдання.

Для оптимізації моніторингу можна за допомогою бланку тесту-опитувальника «Оцінка стану ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки» (Додаток А) та ключа-відповідей (Додаток Б).

ВИСНОВОК

У методичних рекомендаціях запропоновано спосіб оцінки ментального здоров'я в умовах психосоціальної підтримки, що включає три складові: 1) рівень ризику симптомокомплексів граничних невротичних розладів; 2) рівень емоційного вигорання; 3) провідні стратегії подолання стресу.

Запропонований алгоритм передбачає обробку результатів опитування за трьома блоками питань та визначенням рівня ментального здоров'я.

Для проведення наукових консультацій для педагогічних працівників закладів освіти можна звернутись до фахівців кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за e-mail: kafedrasmv@gmail.com.

ЛІТЕРАТУРА

1. Word Bank Group: Teachers. URL: <https://www.worldbank.org/en/topic/teachers>
2. Основні освітні статистичні дані: Інститут освітньої аналітики. URL: https://iea.gov.ua/wp-content/uploads/2022/07/oosd_20220708.pdf
3. Підтримка освіти і науки України під час війни: Огляд поточного стану сфери освіти і науки України в умовах російської агресії (за лютий 2023 року). 2023. URL: https://drive.google.com/file/d/1cpn2M9_v7SK9idkiU42h1j9y8s2CFDA/view
4. Жара Г. І. Динаміка поширеності розладів психіки і поведінки серед населення України у 2017-2021 роках. Громадське здоров'я в Україні: здобутки та виклики сьогодення: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава, 2022. С. 34-43. URL: erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/9162
5. Ptáček, R., Vnukova, M., Raboch, J. et al. Burnout syndrome and lifestyle among primary school teachers: a czech representative study. *Medical*

science monitor: international medical journal of experimental and clinical research. 2019. 25. P. 4974–4981.

<https://doi.org/doi.org/10.12659/MSM.914205>

6. Kalynychenko I. O., Latina H. O., Ivanii I. V., Khrapatyi S., Liubchenko N. Characteristics of symptom complexes of professional burnout among pedagogical workers of educational institutions of various types. *Journal of Higher Education Theory and Practice.* 2022. 22(15). P. 64 – 72.

<https://doi.org/10.33423/jhetp.v22i15.5560>

7. Mental health. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

8. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>

9. ПТСП та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. Слово і діло. 2022. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zah...>

10. Малолеткова О. Потрібна нова культура ставлення до ментального здоров'я Урядовий кур'єр. 2023. URL: <https://ukurier.gov.ua/uk/articles/potribna-nova-kultura-stavlennya-do-...>

11. Comprehensive mental health action plan 2013–2030. Geneva: World Health Organization; 2021. 40 p. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345301/9789240031029-eng.pdf?sequence=1>

12. Седнев В.В. Діагностика невротичних розладів у дітей молодшого и середнього шкільного віку. *Практична психологія та соціальна робота.* 1998. № 2. С. 17–20.

13. Велитченко Л. К., Ма Фу. Копінг-поведінка в контексті її системних зв'язків. *Габітус.* Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 27. С. 43–50. URL: <https://hdl.handle.net/11300/24524>

14. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

15. Endler, N. S., Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк тесту-опитувальника «Оцінка стану ментального здоров'я у системі психосоціальної підтримки населення»

Блок I			
№	Твердження	Так	Ні
1	Вам часто буває сумно або виникає нудьга		
2	Іноді Вам хочеться плакати просто так		
3	Вам іноді буває страшно ні від чого		
4	Ви спите добре та спокійно		
5	Часто виникають труднощі у спілкуванні з колегами		
6	Часто Вам зовсім не хочеться їсти		
7	Іноді Вам буває зовсім не цікаво займатися будь-якою справою		
8	Ви відчуваєте себе сильним		
9	Вас часто турбують головні болі		
10	Ви часто відчуваєте втому після виконання будь-якої роботи		
11	Іноді Ви жалкуєте про свої прояви поганого настрою		
12	На Вашу думку, у колективі до Вас існує упереджене ставлення		
13	Керівництво установи до Вас прискіпливо ставиться		
14	Під час зустрічі з друзями Вам нудно і не цікаво		
15	Іноді у Вас бувають жахливі сни		
16	Ви переважно маєте хороший настрій і самопочуття		
17	Вас часто турбує тривога за виконання роботи і спілкування з керівництвом		
18	Вам важко готуватися до роботи (занять, уроків)		
19	Ви часто забуваєте про те, що запланувала (в)		
20	Вас часто турбує сонливість		
21	Ви часто відволікаєтеся на роботі від поставлених задач		
22	Вас дратує очікування у певних ситуаціях		
23	Ви не можете довго бути активними		
24	Ви помічаєте, що стали погано запам'ятовувати		
25	Вам важко довго дивитися телевізор, працювати за комп'ютером або читати		
26	Ви почали менше спілкуватися із друзями, колегами, ніж раніше		
27	Ви погано сприймаєте нову інформацію		
28	У Вас холодні руки і ноги, навіть у теплу погоду		
29	Вас легко скривдити		
30	Іноді Ви вранці відчуваєте втому, після сну болить голова		
31	Іноді у Вас виникає запаморочення		
32	Ви часто прокидаєтеся вночі		
33	Ви втомлюєтеся від спілкування з людьми		
34	У вас часто потіють долоні		

35	Вам важко заснути від різних думок		
36	У вас часто бувають болі		
37	Буває, що Вас «закачує» (кінетоз) у автобусі, автомобілі, тролейбусі чи трамваї		
38	Ви часто сваритеся з рідними, друзями, колегами		
39	Вам часто говорять, що Ви некеровані у своїх вчинках		
40	Ви стали менш ефективно працювати, ніж раніше		
41	Вас іноді нудить		
Результат опитування за I блоком питань:			
Симптомокомплекси		Бали	
щирості			
тривоги			
депресії			
астенії			
вегетативних порушень			
порушення сну			
соціальної адаптації			
Сума балів			
Рівень ризику розвитку граничних невротичних розладів			
Блок II			
№	Твердження	Так	Ні
1	Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри		
2	Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце)		
3	Коли я відчуваю втому або напругу, то прагну скоріше вирішити проблеми колег, учнів та батьків (згорнути взаємодію)		
4	Моя робота знижує емоційні реакції		
5	Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі		
6	Робота з людьми не приносить мені задоволення		
7	Я б змінив місце роботи, якби була така можливість		
8	Через брак часу, втоми або напругу менше, ніж належить приділяю увагу колегам, учням та їх батькам		
9	Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії колег, учнів та батьків		
10	Спілкування з колегами, учнями та їх батьками спонукало мене сторонитися людей		
11	Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами		
12	Психологічний клімат у колективі мені здається дуже важким, складним		
13	Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).		
14	Я дуже хвилююся за свою роботу		
15	Колегам, учням та їх батькам віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності		

16	Я часто радію, якщо моя робота приносить користь людям					
17	Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі під час виконання роботи.					
18	Я зазвичай виявляю цікавість до справ колег, учнів та їх батьків окрім того, що стосується безпосередньо роботи					
19	Я іноді помічаю, що працюю з колегами, учнями та їх батьками автоматично, без душі					
20	Під час виконання роботи зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чого-небудь поганого					
21	Успіхи під час виконання роботи надихають мене					
22	Ситуація під час виконання роботи, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).					
23	Я часто працюю через силу					
24	Під час виконання роботи з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я					
25	Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути					
26	Іноді, мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю					
27	Якщо б мені пощастило з роботою, я був би щасливішим					
28	Зазвичай я прискорюю час: скоріше б робочий день скінчився					
29	Працюючи з людьми, я зазвичай ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій					
30	Робота з колегами мене розчарувала					
31	Мої вимоги до виконання роботи вищі, ніж ті результати, які я досягаю через обставини					
32	Моя кар'єра склалася вдало					
33	Якщо є можливість, я приділяю колегам, учням та їх батькам менше уваги, але так, щоб вони цього не помітили					
34	До всього (майже до всього), що відбувається під час виконання роботи я втратив інтерес, відчуття задоволення					
35	Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції					
Результат опитування за II блоком питань:						
Симптом			Бали			
Незадоволеність собою						
Безвихідне становище («загнаність у клітку»)						
Редукція професійних обов'язків						
Емоційне відчуження						
Особистісне відчуження (деперсоналізація)						
Сума балів						
Рівень емоційного вигорання						
Блок III						
№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час					
2	Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити					
3	Думаю про щось гарне, приємне,					

	що було в моєму житті					
4	Намагаюся бути на людях					
5	Звинувачую себе в нерішучості					
6	Роблю те, що вважаю найбільш доцільним у даній ситуації					
7	Заглиблююся у свій біль та страждання					
8	Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації					
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи					
10	Думаю про те, що для мене головне					
11	Намагаюся більше спати					
12	Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу					
13	Переживаю, що не можу справитися із ситуацією					
14	Відчуваю нервові напруження					
15	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше					
16	Говорю собі, що це відбувається не зі мною					
17	Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації					
18	Іду куди-небудь перекусити чи пообідати					
19	Відчуваю емоційний шок					
20	Купую собі якусь річ					
21	Визначаю план дій і дотримуюся його					
22	Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити					
23	Іду на вечірку					
24	Намагаюся осмислити ситуацію					
25	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити					
26	Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію					
27	Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього					
28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього					
29.	Іду в гості до друга					
30.	Непокоюся, що я тепер робитиму					
31	Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною					
32	Іду на прогулянку					

33	Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову					
34	Зосереджую увагу на своїх загальних недоліках					
35	Розмовляю з людиною, чию пораду я особливо ціную					
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї					
37	Телефоную друзіві					
38	Відчуваю роздратування					
39	Вирішую, що тепер необхідно насамперед робити					
40	Дивлюся кінофільм					
41	Контролюю ситуацію					
42	Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити					
43	Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми					
44	Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації					
45	Виплескую переживання на інших					
46	Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему					
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації					
48	Дивлюся телевізор					
Результат опитування за III блоком питань:						
Стратегія поведінки						Бали
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання						
Копінг, спрямований на емоції						
Копінг, з метою уникнення						
Копінг, з метою соціального відволікання						
Копінг, з метою відволікання						
Сума балів						
Пріоритетна стратегія						

Ключ-відповідей до методики оцінки стану ментального здоров'я у педагогічних працівників

I етап			
№	Твердження	Шкала	Бали
1	Вам часто буває сумно або виникає нудьга	- Щ + Д	1 1
2	Іноді Вам хочеться плакати просто так	+ Д + ВП	1 2
3	Вам іноді буває страшно ні від чого	+ Т	2
4	Ви спите добре та спокійно	- Т - ПС	2 4
5	Часто виникають труднощі у спілкуванні з колегами	+ Д	1
6	Часто Вам зовсім не хочеться їсти	+ Д + ВП	1 2
7	Іноді Вам буває зовсім не цікаво займатися будь-якою справою	+ Д	1
8	Ви відчуваєте себе сильним	- Д	1
9	Вас часто турбують головні болі	+ Д + ВП	1 2
10	Ви часто відчуваєте втому після виконання будь-якої роботи	+ Д + А	1 1
11	Іноді Ви жалкуєте про свої прояви поганого настрою	- Щ + Д	1 1
12	На Вашу думку, у колективі до Вас існує упереджене ставлення	+ Т	2
13	Керівництво установи до Вас прискіпливо ставиться	+ Т	2
14	Під час зустрічі з друзями Вам нудно і не цікаво	+ Д	1
15	Іноді у Вас бувають жахливі сни	+ Д + ПС	1 4
16	Ви переважно маєте хороший настрій і самопочуття	- Д	1
17	Вас часто турбує тривога за виконання роботи і спілкування з керівництвом	+ Т	2
18	Вам важко готуватися до роботи (занять, уроків)	+ Д + А	1 1
19	Ви часто забуваєте про те, що запланувала (в)	+ Д + А	1 1
20	Вас часто турбує сонливість	+ Д + А + ВП + ПС	1 1 2 4
21	Ви часто відволікаєтеся на роботі від поставлених задач	+ А + ПП	1 4
22	Вас дратує очікування у певних ситуаціях	+ Т	2
23	Ви не можете довго бути активними	+ Д + А	1 1
24	Ви помічаєте, що стали погано запам'ятовувати	+ А	1
25	Вам важко довго дивитися телевізор, працювати за комп'ютером або читати	+ Д + А	1 1
26	Ви почали менше спілкуватися із друзями, колегами, ніж раніше	+ Д + А	1 1

27	Ви погано сприймаєте нову інформацію	+ А	1
28	У Вас холодні руки і ноги, навіть у теплу погоду	+ А + ВП	1 2
29	Вас легко скривдити	+ Т + ПП	2 4
30	Іноді Ви вранці відчуваєте втому, після сну болить голова	+ А + ПС	1 4
31	Іноді у Вас виникає запаморочення	+ А + ВП	1 2
32	Ви часто прокидаєтеся вночі	+ А + ПС	1 4
33	Ви втомлюєтеся від спілкування з людьми	+ А	1
34	У вас часто потіють долоні	+ А + ВП	1 2
35	Вам важко заснути від різних думок	+ Т + Д + А	2 1 1
36	У вас часто бувають болі	- Щ + А + ВП	1 1 2
37	Буває, що Вас «закачує» (кінетоз) у автобусі, автомобілі, тролейбусі чи трамваї	+ А + ВП	1 2
38	Ви часто сваритеся з рідними, друзями, колегами	+ Т + ПП	2 4
39	Вам часто говорять, що Ви некеровані у своїх вчинках	+ Т + ПП	1 4
40	Ви стали менш ефективно працювати, ніж раніше	+ Д + А + ПП	1 1 4
41	Вас іноді нудить	+ ВП	2

II етап

№	Твердження	Шкала	Бали
1	Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри	- НС	3
2	Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце)	+ЗК	10
3	Коли я відчуваю втому або напругу, то прагну скоріше вирішити проблеми колег, учнів та батьків (згорнути взаємодію)	+РПО	5
4	Моя робота знижує емоційні реакції	+ЕВ	2
5	Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі	+ОВ	5
6	Робота з людьми не приносить мені задоволення	+НС	2
7	Я б змінив місце роботи, якби була така можливість	+ЗК	5
8	Через брак часу, втоми або напругу менше, ніж належить приділяю увагу колегам, учням та їх батькам	+ РПО	5
9	Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії колег, учнів та батьків	+ ЕВ	3
10	Спілкування з колегами, учнями та їх батьками спонукало мене сторонитися людей	+ ОВ	3

11	Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами	+НС	2
12	Психологічний клімат у колективі мені здається дуже важким, складним	+ЗК	2
13	Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).	+ РПО	2
14	Я дуже хвилююся за свою роботу	- ЕВ	2
15	Колегам, учням та їх батькам віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності	+ ОВ	3
16	Я часто радію, якщо моя робота приносить користь людям	-НС	10
17	Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі під час виконання роботи.	+ЗК	2
18	Я зазвичай виявляю цікавість до справ колег, учнів та їх батьків окрім того, що стосується безпосередньо роботи	- РПО	2
19	Я іноді помічаю, що працюю з колегами, учнями та їх батьками автоматично, без душі	+ ЕВ	3
20	Під час виконання роботи зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чого-небудь поганого	+ ОВ	2
21	Успіхи під час виконання роботи надихають мене	-НС	5
22	Ситуація під час виконання роботи, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).	+ЗК	5
23	Я часто працюю через силу	+РПО	3
24	Під час виконання роботи з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я	+ ЕВ	+5
25	Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути	+ ОВ	+5
26	Іноді, мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю	+НС	+5
27	Якщо б мені пощастило з роботою, я був би щасливішим	+ЗК	+1
28	Зазвичай я прискорюю час: скоріше б робочий день скінчився	+ РПО	+3
29	Працюючи з людьми, я зазвичай ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій	+ ЕВ	+5
30	Робота з колегами мене розчарувала	+ ОВ	+2
31	Мої вимоги до виконання роботи вищі, ніж ті результати, які я досягаю через обставини	+НС	+3
32	Моя кар'єра склалася вдало	-ЗК	-5
33	Якщо є можливість, я приділяю колегам, учням та їх батькам менше уваги, але так, щоб вони цього не помітили	+ РПО	+10
34	До всього (майже до всього), що відбувається під час виконання роботи я втратив інтерес, відчуття задоволення	+ ЕВ	+10
35	Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції	+ ОВ	+10

III етап

№	Твердження	Шкала	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
---	------------	-------	--------	-------	-------	-------	------------

1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	K3B3	1	2	3	4	5
2	Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити	K3B3	1	2	3	4	5
3	Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті	KY	1	2	3	4	5
4	Намагаюся бути на людях	KY KCB	1	2	3	4	5
5	Звинувачую себе в нерішучості	KCE	1	2	3	4	5
6	Роблю те, що вважаю найбільш доцільним у даній ситуації	K3B3	1	2	3	4	5
7	Заглиблююся у свій біль та страждання	KCE	1	2	3	4	5
8	Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації	KCE	1	2	3	4	5
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	KY KB	1	2	3	4	5
10	Думаю про те, що для мене головне	K3B3	1	2	3	4	5
11	Намагаюся більше спати	KY KB	1	2	3	4	5
12	Дозволю собі покуштувати улюблену їжу	KY KB	1	2	3	4	5
13	Переживаю, що не можу справитися із ситуацією	KCE	1	2	3	4	5
14	Відчуваю нервові напруження	KCE	1	2	3	4	5
15	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше	K3B3	1	2	3	4	5
16	Говорю собі, що це відбувається не зі мною	KCE	1	2	3	4	5
17	Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації	KCE	1	2	3	4	5
18	Іду куди-небудь перекусити чи пообідати	KY KB	1	2	3	4	5
19	Відчуваю емоційний шок	KCE	1	2	3	4	5
20	Купую собі якусь річ	KY KB	1	2	3	4	5
21	Визначаю план дій і дотримуюся його	K3B3	1	2	3	4	5
22	Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити	KCE	1	2	3	4	5
23	Іду на вечірку	KY	1	2	3	4	5

24	Намагаюся осмислити ситуацію	КЗВЗ	1	2	3	4	5
25	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити	КСЕ	1	2	3	4	5
26	Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	КЗВЗ	1	2	3	4	5
27	Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього	КЗВЗ	1	2	3	4	5
28	Шкодую, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього	КСЕ	1	2	3	4	5
29.	Іду в гості до друга	КУ КСВ	1	2	3	4	5
30.	Непокоюся, що я тепер робитиму	КСЕ	1	2	3	4	5
31	Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною	КУ КСВ	1	2	3	4	5
32	Іду на прогулянку	КУ	1	2	3	4	5
33	Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову	КСЕ	1	2	3	4	5
34	Зосереджую увагу на своїх загальних недоліках	КСЕ	1	2	3	4	5
35	Розмовляю з людиною, чию пораду я особливо ціную	КУ КСВ	1	2	3	4	5
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	КЗВЗ	1	2	3	4	5
37	Телефоную другові	КУ КСВ	1	2	3	4	5
38	Відчуваю роздратування	КСЕ	1	2	3	4	5
39	Вирішую, що тепер необхідно насамперед робити	КЗВЗ	1	2	3	4	5
40	Дивлюся кінофільм	КУ КВ	1	2	3	4	5
41	Контролюю ситуацію	КЗВЗ	1	2	3	4	5
42	Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити	КЗВЗ	1	2	3	4	5
43	Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми	КЗВЗ	1	2	3	4	5
44	Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації	КУ КВ	1	2	3	4	5
45	Виплескую переживання на інших	КСЕ	1	2	3	4	5

46	Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему	КЗВЗ	1	2	3	4	5
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації	КЗВЗ	1	2	3	4	5
48	Дивлюся телевізор	КУ КВ	1	2	3	4	5

Науково-практичне видання

КАЛИНИЧЕНКО Ірина Олександрівна
ЛАТІНА Ганна Олександрівна

**ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У
СИСТЕМІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НАСЕЛЕННЯ**

Підп. до друку 30.09.2024.
Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 2,38.
Ум. фарб.-відб. 2,38. Обл.-вид. арк. 1,9.
Тираж 100 пр. Вид. №38

Видавець:
СумДПУ імені А. С. Макаренка
40002, м.Суми, вул.Роменська, 87
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Виготовлювач:
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.