

зберігати власну психологічну стійкість. Таким чином, інтеграція психосоціальної підтримки в освітній процес є перспективним напрямом роботи в умовах війни та відбудови країни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бочаров А. В., Сафина Р. А. Психологічна підтримка в умовах воєнної кризи. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С. 34–42.
2. Лебедева Л. М. Соціальна підтримка як ресурс подолання психологічної кризи. *Вісник практичної психології*. 2020. №3. С. 15–21.
3. Огієнко Л. М. Психосоціальні інтервенції для подолання травматичного досвіду. *Актуальні питання психології*. 2023. №5. С. 51–58.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ І ВЧИТЕЛІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Гуменюк Вікторія, Ребро Євгенія

*Комунальна установа «Центр професійного розвитку
педагогічних працівників Диканської селищної ради»
cprppdik@gmail.com*

У сучасних умовах, коли українське суспільство переживає складні соціальні трансформації, пов'язані з війною, переміщенням населення, втратою близьких, економічною нестабільністю та невизначеністю майбутнього, ментальне здоров'я громадян, зокрема, дітей і педагогів, набуває пріоритетного значення. Школа як одна з основних соціальних інституцій відіграє ключову роль у підтримці стабільності, безпеки та психологічної рівноваги. Особливої актуальності це набуває в умовах освітньої реформи та адаптації системи до нових викликів, спричинених війною.

Участь школярів у навчальному процесі в умовах стресу, тривоги, втрати, а також часте переміщення (перехід до інших шкіл, дистанційне навчання, руйнування шкільної інфраструктури) накладають суттєвий відбиток на їхній психоемоційний стан. Учні можуть проявляти симптоми тривожності, емоційного виснаження, замкнутості, агресії або відчуження, що ускладнює їхню соціалізацію та академічну успішність. За таких умов школа стає не лише осередком освіти,

а й простором, де формується психологічна стійкість, розвиваються навички емоційної саморегуляції та взаємодії.

Не менш важливим є психічне здоров'я педагогів. У період зростання професійного навантаження, невизначеності щодо умов праці, необхідності взаємодії з дітьми, які перебувають у стані стресу, вчителі часто стикаються з явищем емоційного вигорання, підвищеної тривожності, професійної дезорієнтації. Брак психологічної підтримки та ресурсів для подолання таких станів може призвести до зниження ефективності освітнього процесу й посилення внутрішньої кризи в шкільному середовищі.

Окрім того, шкільна спільнота часто стає першою ланкою, яка реагує на кризові події в житті дитини – втрата рідних, переміщення, домашнє насильство, економічні труднощі в родині. Саме тому шкільні фахівці (педагоги, психологи, соціальні педагоги) мають бути підготовленими до роботи в умовах психологічної напруги та кризової підтримки учнів. Наразі в Україні спостерігається значний запит на систематизацію та впровадження психосоціальних підходів у шкільному середовищі, з урахуванням національного контексту та потреб усіх учасників освітнього процесу.

Таким чином, проблема збереження та підтримки ментального здоров'я вчителів і учнів є не лише гуманітарною чи освітньою, а й стратегічною – такою, що безпосередньо впливає на соціальну стабільність, перспективи розвитку країни, формування здорового, емоційно зрілого покоління.

Метою дослідження є вивчення психосоціальних підходів до підтримки та збереження ментального здоров'я учнів і педагогів у загальноосвітніх закладах, аналіз наявних форм допомоги, виявлення труднощів і розробка рекомендацій щодо вдосконалення підтримки у шкільному середовищі.

Дослідження проводилося у кількох загальноосвітніх школах Диканської територіальної громади впродовж 2023–2024 навчального року. Було опитано 218 учнів 5–11 класів та 74 педагогічних працівників із 5 шкіл різного типу (ліцей, опорні заклади сільські ЗЗСО). Було використано:

1. Анкетування учнів (5–11 класи) щодо їхнього емоційного стану, рівня тривожності, сприйняття шкільної атмосфери.

2. Опитування вчителів з метою виявлення ознак емоційного вигорання, ставлення до проблеми ментального здоров'я учнів, досвіду взаємодії з психологічною службою школи.

3. Напівструктуровані інтерв'ю з педагогами, практичними психологами та адміністрацією.

4. Аналіз документації шкільної служби підтримки: планів виховної роботи, звітів психологів, програм профілактики стресу.

Отримані результати свідчать про комплекс проблем, пов'язаних із ментальним здоров'ям як учнів, так і педагогів.

1. Аналіз стану ментального здоров'я учнів:

– *тривожність та емоційна нестабільність* – близько 48% учнів повідомили про щоденні відчуття тривоги, пригніченості або роздратування. Найвищі показники відзначено серед учнів 8–9 класів;

– *порушення уваги та зниження мотивації* – 35% респондентів зазначили труднощі з концентрацією уваги під час уроків, зокрема через постійні думки про небезпеку, родинні проблеми або новини про війну;

– *соціальна ізоляція* – 33% учнів відзначили, що часто почуваються самотніми навіть у шкільному колективі. Особливо це характерно для дітей-переселенців та учнів із сімей, де є військовослужбовці або втрачені родичі;

– *потреба в підтримці* – 62% респондентів вважають, що школа має більше уваги приділяти психологічній допомозі, хоч не всі готові звертатися до шкільного психолога через недовіру або страх розголошення.

2. Аналіз стану ментального здоров'я педагогів:

– *емоційне вигорання* – понад 50% вчителів мають ознаки хронічного стресу, втоми, емоційного виснаження. Особливо вразливими виявилися класні керівники та педагоги, які активно взаємодіють із учнями в позаурочний час;

– *відчуття професійної безпорадності* – 39% вчителів зазначили, що не володіють достатніми знаннями та інструментами для ефективної підтримки дітей у кризі;

– *недостатній рівень взаємодії з психологічною службою* – тільки 22% вчителів зверталися до шкільного психолога для вирішення складних ситуацій або отримання порад щодо

роботи з травмованими учнями. Часто спостерігається відчуження між вчителями й психологами через відсутність командної взаємодії.

3. Психосоціальна підтримка у школах:

- у більшості закладів наявні індивідуальні консультації шкільного психолога, але графік їх роботи обмежений, а навантаження – надмірне;

- позитивними прикладами стали школи, які впроваджують елементи соціально-емоційного навчання, зокрема щотижневі заняття з емоційної грамотності, «тихих кімнати», арт-терапевтичні майстерки, тематичні години психологічного розвантаження;

- у 3 із 5 досліджуваних шкіл проводились групові тренінги для педагогів на тему «профілактики вигорання», але лише одна школа мала системну програму підтримки педагогів;

- виявлена гостра потреба у міжсекторальній співпраці – з громадами, медичними та соціальними службами, громадськими організаціями. Наявність таких партнерств позитивно впливає на рівень підтримки та безпеки в школі.

4. Перешкоди у впровадженні системної психосоціальної допомоги:

- обмежене фінансування та нестача спеціалістів (особливо в сільських школах);

- недостатній рівень підготовки педагогів до кризового реагування;

- відсутність єдиних інструкцій та програм, адаптованих до умов війни;

- стигматизація ментального здоров'я серед учнів і вчителів (страх бути «інакшим», «слабким»).

Результати дослідження засвідчують потребу в системному підході до організації психосоціальної підтримки в загальноосвітніх закладах. Школа має бути не лише місцем здобуття знань, а й простором психологічної безпеки. Це вимагає:

- посилення кадрового забезпечення (фахівці з психології, соціальні педагоги);

- підвищення психологічної компетентності педагогів;

- створення постійно діючих програм підтримки ментального здоров'я;

– активної співпраці з громадським сектором і батьками.

Упровадження таких підходів сприятиме формуванню стійких до стресу, емоційно грамотних учнів і вчителів, що є запорукою не лише ефективного навчання, а й майбутнього благополуччя суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалько О. В. Соціально-педагогічні технології роботи з дітьми в умовах воєнного конфлікту. Київ : Знання, 2022.

2. Губенко І. В. Психологічна підтримка дітей в умовах війни: рекомендації для вчителів та батьків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 2. С. 12–17.

3. Міністерство освіти і науки України. Лист МОН № 1/12695-23 від 28.10.2022 «Про організацію психологічної допомоги в умовах воєнного стану».

4. Освітній хаб. Проєкт «Психічне здоров'я в школах України» (за підтримки ГО «Смарт освіта», МОН та ЮНІСЕФ). URL: <https://mentalhub.org.ua>

5. Сущенко Л. П. Профілактика емоційного вигорання педагогів в умовах шкільного середовища. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 4. С. 78–82.

6. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії : посібник для вчителів: підтримка ментального здоров'я дітей у часи війни. URL: <https://cbt.org.ua>

7. ЮНІСЕФ. Психічне здоров'я дітей та молоді в Україні в умовах війни : аналітичний звіт. Київ, 2023.

РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Дзюба Тетяна

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
tatjanadzuba@gmail.com*

Професійне благополуччя є важливою складовою життєдіяльності кожної працюючої людини. Професійне благополуччя відображає позитивне функціонування працівника та його задоволеність професійною діяльністю. Особистісні ресурси, які визначаються як внутрішні сильні сторони та характеристики особистості, відіграють вирішальну роль у здатності людини долати вимоги професійного середовища та підтримувати своє благополуччя на робочому місці. Здатність ефективно використовувати особистісні