

### **Література:**

1. Кравченко О.В. Культурологія у вимірах традицій академічної культури. *Культура України*. Вінниця. 2019. 70 с.
2. Добко Т. Д., Турчиновський. В. Академічна чесність як основа сталого розвитку університету. *Академічна культура та доброчесність, як соціальний капітал сучасного університету*. за ред. Т. В. Фінікова, А. Є. Артюхова. Київ. Таксон. 2017. 234 с.
3. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/conv#n851> (дата звернення: 09.03.2025).
4. Східне міжрегіональне управління Державної служби України з питань праці: веб-сайт. URL : <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iak-pro-noho-dbaty/> (дата звернення: 09.03.2025).
5. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи. навч. посіб. Київ. Академвидав. 2018. 352 с.
6. Сучасні діти – відображення цінностей дорослого світу. Т. О. Піроженко та ін. за ред. Т. О. Піроженко. Кіровоград. Імекс-ЛТД. 2018. 120 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-110>

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СІЛЬСЬКИХ УЧИТЕЛІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД**

**Сурело Євген Анатолійович**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності «231 Соціальна робота» освітньо-наукової програми  
«Соціальна робота. Соціальна реабілітація»,  
Навчально-науковий інститут менеджменту та психології,  
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,  
аспірант,  
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України  
м. Київ, Україна*

Війна в Україні не є першою і на жаль, не буде останньою в житті людства. Завжди це виклики для всього населення країни, для соціальної сфери, для медичної і, звичайно, для системи освіти. Українські освітяни опинилися перед безпрецедентними викликами, особливо в сільській місцевості, де доступ до психологічної підтримки

обмежений. Звернувшись до аналітичного звіту за підсумками дослідження «Психологічна служба у школі: вплив повномасштабної війни» [7] бачимо, що в 2023/2024 навчальному році заклади загальної середньої освіти сільської місцевості забезпечені практичними психологами на 40%, а соціальними педагогами – на 22%. Отже, педагоги мають самі вирішувати питання збереження свого ментального здоров'я в цей непростий час.

Про основні виклики, з якими стикаються сільські вчителі під час війни та про базові навички підтримки ментального здоров'я ми говорили в нашому дослідженні «Психологічна підтримка сільських учителів: основа для ефективного впровадження соціально-емоційного навчання під час війни» [9]. Хронічний стрес, невизначеність і постійне емоційне навантаження підвищують ризик професійного вигорання педагогів. У ґрунтовному дослідженні «Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді», науковці НАПН України наголошують, що значна частина учасників освітнього процесу, а це переважно практичні психологи, соціальні педагоги та вчителі, не має навичок саморегуляції під час стресу, що виражається у високих показниках тривожності (58,7%), втоми (47,7%) та інших негативних емоційних станів, як-от: гнів (29,5%), страх (26,8%), відчай (20,5%) [3, с. 52]. При цьому, не всі усвідомлюють, що такі стани мають безпосередній негативний вплив на фізичне здоров'я й можуть викликати психосоматичні захворювання різної локалізації. А це ще один фактор ризику погіршення ментального здоров'я педагогів сільської місцевості. Реформа системи медичного забезпечення спричинила низку проблем з якісним обслуговуванням, а під час війни, робить, майже неможливим її надання. До того ж, Україна стала першою країною, яка зазнала нищівної руйнації об'єктів соціальної інфраструктури – освітніх та медичних закладів, що напругу порушує Женевську конвенцію про захист цивільного населення під час війни, 1949 року [4].

Ми погоджуємося з думкою дослідників О. Скоробогатової, Н. Бакурідзе та Л. Інжієвської [8], про наявність певних упереджень в суспільстві, щодо звернення за наданням психологічної допомоги й підтримки, особливо в педагогічній спільноті. Однозначно, думка про тотожність психіатричної й психологічної допомоги, є невірною. Тож, маємо акцентувати увагу вчителів на психологічній просвіті, як методу підвищення психологічної компетентності та засобу збереження ментального здоров'я.

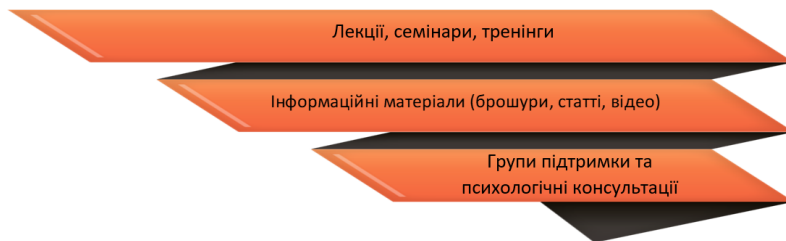
Отже, звернемось до визначення поняття «психологічна просвіта». В літературних джерелах, поряд з терміном «психологічна просвіта», ми зустрічаємо й інший термін – «психоедукація». Дослідники

Д. Бульченко й І. Тодорова [2] ще додають як синоніми «психонавчання», «психоосвіта», «психоосвітнє втручання».

На сайті МВС України [6] ми знайшли таке визначення: «Психологічна просвіта та інформування (психоедукація) – інформування отримувача послуг для формування розуміння закономірностей функціонування людської психіки, поведінки людей в екстремальних умовах, формування навичок і способів управління можливостями власної психіки, надання самодопомоги та першої психологічної допомоги іншим особам, а також готовності та бажання отримувати професійну психологічну допомогу в разі потреби».

О. Плетка [5, с. 4] доводить, що «психологічна просвіта, як дієвий фактор збереження здоров'я громадян, є інструментом здобування необхідних для цього знань та формування навичок самодопомоги і підтримки іншого».

Як бачимо, поняття «психологічна просвіта» включає багато аспектів практичного застосування (рис. 1). У контексті педагогічної діяльності психологічна просвіта є важливим інструментом профілактики вигорання та підтримки професійної мотивації.



**Рис. 1. Форми психологічної просвіти**

Ми зазначали, що інформаційні матеріали є одним із видів психологічної просвіти. З цією метою О. Плеткою була розроблена пам'ятка, як путівник зі збереження психічного здоров'я. Науковиця І. Коваленко [10] наводить приклади дієвого застосування просвітницьких сайтів, ютуб-каналів, просвітницьких розділів на платформах бібліотек. Також вона наголошує на цінності проведення вебінарів, шкіл, семінарів на онлайн-платформах за даною тематикою.

За нашими спостереженнями, інтеграція психологічної просвіти в систему підвищення кваліфікації учителів дає позитивний результат. Під час проведення лекційних занять, акцентуація уваги на власних

почуттях, емоціях, психологічних станах може позитивно вплинути на успішність опанування темою курсу.

Проведення регулярних зустрічей з практичними психологами, в рамках онлайн-курсів чи вебінарів, сприятиме засвоєнню базових технік з подолання стресу та емоційного виснаження, а отже, й застосування їх в повсякденному житті.

Сільський педагог, як найактивніший лідер громади, в силу своїх професійних обов'язків, зможе передавати отримані знання іншим учасникам освітнього процесу (учням, батькам), сприяючи таким чином підтримки стабільності серед населення. На думку А. Анцибора, село є регіоном, де надзвичайно великого значення набуває процес соціальної взаємопідтримки [1, с. 44].

Як бачимо, психологічна просвіта є ключовим фактором у збереженні ментального здоров'я вчителів сільської місцевості в умовах війни. Підтримуючи вчителя ми закладаємо фундамент майбутньої стійкої й витривалої української нації. Саме від учителя залежить формування стійкої опори в учнів, а значить, найголовнішим завданням на сьогодні, є всіляка підтримка педагога сільської місцевості.

### Література:

1. Анцибор А. Соціально-психологічні характеристики особистості сільського вчителя як лідера громадської думки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2007. 222 с.

2. Бульченко Д., Тодорова І. Підготовка майбутнього психолога до застосування психоедукації. *Габітус*. 2024. № 60. С. 50–54. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/10.pdf> (дата звернення: 06.03.2025).

3. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України ; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелєва, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. – [Електронне видання]. – Київ, 2024. – 188 с. ISBN 978-617-7118-51-9.

4. Конвенція про захист цивільного населення під час війни (укр/рос) : Конвенція Орг. Об'єдн. Націй від 12.08.1949 : станом на 23 лют. 2023 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_154#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_154#Text) (дата звернення: 06.03.2025).

5. Плетка О. Психологія для всіх на кожен день під час війни. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 23 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2025/01/pletkapammaket2024.pdf> (дата звернення: 06.03.2025).

6. Поняття, отримувачі послуг, підстави та порядок отримання. *Міністерство внутрішніх справ України*. URL: <https://mvs.gov.ua/psixologicne-zabezpecennia/psixologichna-reabilitacia/poniattia-otrimuvaci-poslug-pidstavi-ta-poriadok-otrimannia> (дата звернення: 06.03.2025).

7. Психологічна служба у школах: вплив повномасштабної війни: аналітичний звіт за підсумками дослідження / О. Будзь та ін. Київ : Центр інновац. освіти «ПроСвіт», 2024. 92 с. URL: <https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/pdf.pdf> (дата звернення: 19.02.2025).

8. Скоробогатова О. В., Бакурідзе Н. Г., Інжієвська Л. А. Питання ментального здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні. *»Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2022. № 11 (29). С. 594–603. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-594-603](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-594-603) (дата звернення: 06.03.2025).

9. Сурело Є. Психологічна підтримка сільських учителів: основа для ефективного впровадження соціально-емоційного навчання під час війни. *Соціально-емоційне навчання у формуванні сучасного освітнього середовища* : Матеріали всеукр. науково-пед. підвищ. кваліфікації. Львів-Торунь, 2025. С. 23–27.

10. Kovalenko I. Informational and analytical support for mental health support of Ukrainian educators under martial law. *IMAGE OF THE MODERN PEDAGOGUE*. 2024. Vol. 1, no. 4. P. 106–110. URL: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-4\(217\)-106-110](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-4(217)-106-110) (date of access: 06.03.2025).