
1.2. Підтримка ментального здоров'я педагогічних працівників

Facebook як простір психологічної підтримки в освіті

*Бойко Наталія,
психолог Комунальної установи «Кегичівський центр
професійного розвитку педагогічних працівників»
Кегичівської селищної ради
Берестинського району Харківської області
psihologkeg@ukr.net*

У статті розглянуто можливості використання соціальної мережі Facebook як інструменту для надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, а також надано детальний алгоритм створення опитувань на цій платформі.

Ключові слова: *психологічна підтримка, соціальні мережі, Facebook, працівники психологічної служби, опитування, учасники освітнього процесу.*

Актуальність. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали важливим інструментом комунікації, обміну досвідом, підтримки та формування спільнот за інтересами. Вони стали невід'ємною частиною як повсякденного, так і професійного життя. У реаліях сьогодення працівники психологічної служби активно використовують онлайн-простір як майданчик для взаємодії з учасниками освітнього процесу, особливо в умовах дистанційного або змішаного навчання. Facebook, як одна з найпопулярніших платформ, відкриває широкі можливості для взаємодії, підтримки та підвищення психологічної обізнаності учасників освітнього процесу.

Актуальність упровадження цифрових технологій у діяльність практичного психолога також обґрунтовується Професійним стандартом «Практичний психолог закладу освіти», затвердженим наказом Міністерства економіки України від 24 листопада 2020 року № 2425-20 [5]. Згідно з цим документом, однією із загальних компетентностей практичного психолога є цифрова компетентність, що передбачає здатність ефективно застосовувати сучасні інформаційно-комунікативні технології в професійній діяльності.

Мета статті – розкрити потенціал соціальної мережі Facebook як інструменту психологічної підтримки учасників освітнього процесу й надати практичні рекомендації щодо створення онлайн-опитувань для підвищення залученості та психологічної обізнаності педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні соціальні мережі, зокрема Facebook, стали одними з найзручніших і найрезультативніших платформ для реалізації професійної медіаторності практичних психологів [4]. Завдяки широкому функціоналу цієї мережі фахівці мають змогу не лише презентувати себе в цифровому середовищі, а й активно створювати та поширювати корисний психологічний контент. Платформа Facebook дозволяє оформити як особистий профіль, так і професійну сторінку чи групу, відповідно до мети чи цільової аудиторії. Користувачі можуть публікувати текстові матеріали, відео та

фотоконтент, інфографіку, ділитися посиланнями й ресурсами, проводити прямі ефіри, опитування тощо.

У своїй професійній діяльності працівники психологічної служби можуть користуватися платформою Facebook такими способами:

- створити особисту Facebook-сторінку або сторінку для учнів, батьків, педагогів;
- поширювати інформаційно-просвітницький контент;
- створювати анонси майбутніх подій та висвітлювати інформацію про проведені заходи;
- використовувати функцію опитувань для вивчення емоційного стану та запитів учасників освітнього процесу;
- отримувати зворотний зв'язок;
- розміщувати інтерактивний контент (психологічні тести, вправи на дихання та заземлення тощо);
- організовувати онлайн-консультації у приватних повідомленнях;
- інформувати про ресурси психологічної допомоги (гарячі лінії, безкоштовні сервіси) (рис.1).



Рис.1. Приклади практичного використання Facebook сторінки КУ «Кегичівський ЦПРПП» у роботі психолога

Однією з функцій Facebook є створення опитувань, використовуючи різні варіанти: через історії, чати та події. Можливість створювати опитування з комп'ютера наразі недоступна, тому слід скористатися мобільним додатком Facebook. Також слід урахувати, що не на всіх мобільних телефонах доступна повна версія функціоналу. Це може залежати від моделі пристрою, версії операційної системи й оновлення самого додатка. Створення опитування дає змогу залучати користувачів до обговорення, збирати думки або отримувати зворотний зв'язок.

Алгоритм створення опитування у групі Facebook

1. У полі «Що у вас на думці?» напишіть питання.

2. Оберіть функцію «Опитування».
3. Додайте варіанти відповідей до опитування або зображення.
4. За потреби можна увімкнути/вимкнути можливість обирати кілька варіантів відповіді.
5. Натисніть «Готово» або «Опублікувати».
6. Після цього опитування з'явиться у стрічці новин. Натиснувши «Голоси» можна переглянути кількість відповідей (рис. 2).



Рис.2. Алгоритм створення опитування у групі Facebook (з мобільного)

У 2024/2025 навчальному році на Facebook-сторінці КУ «Кегичівський ЦПРПП» опитування використовувалося для відволікання від щоденних турбот, перезавантаження та створення доброзичливої атмосфери серед педагогів [2]. Головною метою таких опитувань було не лише привернення уваги до внутрішніх ресурсів педагогічних працівників, а й підняття настрою, формування почуття спільноти та неформального спілкування. Наприклад, учителі мали змогу впізнати себе серед героїв мультфільму «Думками навиворіт», жартома зібрати «Емоційну валізу педагога» з трьох речей, які можна взяти із собою зі школи, вибирали свій спосіб емоційної підзарядки та ділилися своїми планами на перший день відпустки (рис. 3). Крім того, через інтерактивні вправи педагоги створювали позитивний настрій за допомогою улюблених смайликів і ділилися надихаючими фразами, якими потрібно розпочинати свій ранок (рис.1). Такі опитування та інтерактивні вправи допомагають зменшити рівень емоційного виснаження, нагадують педагогічним працівникам не забувати одягати «кисневу маску» в першу чергу на себе. Через інтерактивні форми спілкування вони також отримують можливість поділитися досвідом, висловити власні емоції або просто посміхнутися.

З метою підвищення психологічної обізнаності педагогічних працівників на Facebook-сторінці КУ «Кегичівський ЦПРПП» публікуються корисні поради, вправи та інформаційні матеріали, які спрямовані на підтримку ментального здоров'я. Значну увагу приділено поширенню матеріалів Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що включають практичні рекомендації із самодопомоги, стресостійкості, турботи про себе та професійного вигорання [1].

Також на Facebook-сторінці висвітлюється актуальна інформація про курси підвищення кваліфікації, онлайн-вебінари, що дозволяє педагогічним працівникам оперативно дізнаватися про нові можливості та вдосконалювати свою професійну майстерність.

Але використання соціальних мереж у професійній діяльності працівників психологічної служби та педагогів має як переваги, так і недоліки. Слід зважати на те, що не всі учасники освітнього процесу мають рівний доступ до Інтернету, не всі володіють достатнім рівнем цифрової грамотності, можливі випадки нецензурних або образливих коментарів, небажана активність сторонніх користувачів тощо.

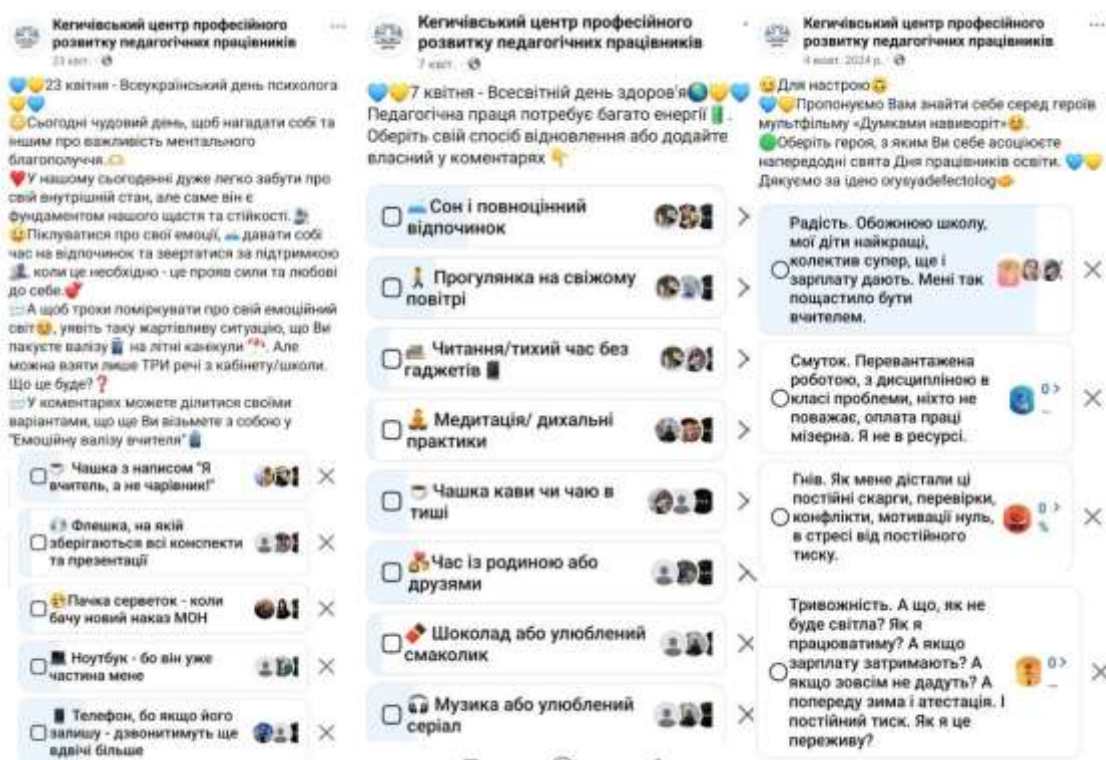


Рис.3. Приклади опитувань на Facebook-сторінці КУ «Кегичівський ЦПРПП»

Саме тому, працюючи в соціальних мережах, особливу увагу слід приділяти питанням цифрової безпеки, а також дотриманню принципів етики й конфіденційності. Для підвищення цифрової грамотності та безпечної поведінки в інтернеті педагогічні працівники можуть скористатися матеріалами освітньої платформи Дія.Освіта [3].

Висновки. Соціальна мережа Facebook у професійній діяльності працівників психологічної служби є сучасним і ефективним інструментом для надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу. Платформа Facebook може використовуватись як засіб підвищення залученості, психологічної обізнаності та формування довіри між учасниками освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. [Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»](https://www.facebook.com/howareu.program) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/howareu.program>

2. [Комунальний заклад «Кегичівський центр професійного розвитку педагогічних працівників» Кегичівської селищної ради](https://www.facebook.com/kegzentr) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/kegzentr>
3. [Національна освітня платформа «Дія.Освіта»](https://osvita.diia.gov.ua/) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.diia.gov.ua/>
4. Пономаренко Т. І. Медіаторчість сучасного психолога в соціальних мережах. *Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю)* (м. Київ, 25 червня 2021 року); за редакцією Л. А. Найдюкової; укладач Н. Л. Дятел]. Київ, 2021. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/iv-vseukrayinska-naukova-internet-konferentsiya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mediatvorchist-v-suchasnyh-realiyah-protystoyannya-mediatravmi/>
5. Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти»: наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України № 2425 від 24.11.2020. URL: https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf

Робота з настроєм учасників освітнього процесу через зміцнення ментального здоров'я

Вялий Костянтин,
учитель фізики та інформатики, старший учитель
Комунального закладу «Слобожанський ліцей»
Кегичівської селищної ради
tvorecdobra1969@gmail.com

Стаття присвячена аналізу впливу ментального здоров'я на учасників освітнього процесу. Представлено результати опитування серед учнів 5-11 класів трьох областей України: Харківської, Сумської та Київської. Серед результатів: погіршення ментального здоров'я здобувачів освіти під час війни. Визначено основні причини погіршення їх успішності.

Автор акцентує увагу на важливості психологічного добробуту як здобувачів освіти, так і педагогів. Ментальне здоров'я школярів безпосередньо впливає на їхнє ставлення до навчання. Воно формує настрій, самопочуття, рівень оптимізму та здатність адаптуватися до викликів, зокрема – до умов війни. Учні з добрим психологічним станом демонструють кращу успішність і залученість. Ментальне здоров'я вчителів впливає на їхню продуктивність і мотивацію. Від нього залежить якість підготовки до уроків, міжособистісні стосунки в колективі та взаємодія з батьками.

Ключові слова: ментальне здоров'я, емоційна стійкість, соціальна компетентність, життєва спрямованість, психічне самопочуття, освітні тренди, компетентності здобувачів освіти.

Ментальне здоров'я формує наш світогляд.

Наша країна вже четвертий рік потерпає від повномасштабної війни – жорстокої, несправедливої, нещадної. І за цей час всі ми змінилися, та моє ставлення до роботи й дітей залишилося позитивним, як і завжди. Адже в такий тяжкий та складний час я відчуваю ще більшу відповідальність за учнів, за збереження їхнього ментального здоров'я.