

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

¹ Вінницький національний технічний університет

Анотація. У період війни психологічна підтримка учасників освітнього процесу відіграє ключову роль у збереженні їхнього емоційного та психічного здоров'я. У дослідженні проаналізовано методи психосоціальної допомоги учням і педагогам, зокрема індивідуальні та групові консультації, розвиток навичок емоційної стійкості та формування сприятливого освітнього середовища. Застосування цих заходів в умовах воєнного стану сприяє зниженню рівня стресу, покращенню психологічного самопочуття та підтримці мотивації до навчання.

Ключові слова: психологічна підтримка, освіта, війна, психічне здоров'я, стресостійкість, адаптація, емоційне благополуччя.

Abstract. In times of war, psychological support for participants in the educational process plays a key role in maintaining their emotional and mental health. The study analyses the methods of psychosocial support for students and teachers, including individual and group counselling, development of emotional resilience skills, and the creation of a favourable educational environment. The use of these measures in martial law helps to reduce stress, improve psychological well-being and maintain motivation to learn.

Keywords: psychological support, education, war, mental health, stress resistance, adaptation, emotional well-being

Вступ

Війна істотно впливає на психічне здоров'я та емоційний стан учасників освітнього процесу — дітей, педагогів і батьків, створюючи перед ними нові виклики та труднощі. Для дітей навчання в умовах постійного стресу та небезпеки стає складним і виснажливим процесом, оскільки вони часто стикаються з тривожністю, розладами сну та проблемами концентрації уваги. Ці фактори значно ускладнюють засвоєння навчального матеріалу та впливають на загальну ефективність освітнього процесу. Педагоги, виконуючи свої професійні обов'язки, одночасно відіграють роль емоційної підтримки для учнів, допомагаючи їм долати труднощі. Однак вони самі зазнають значного емоційного навантаження, зумовленого підвищеною відповідальністю за психологічний стан дітей. Це підвищує ризик професійного вигорання серед педагогів і вимагає розвитку навичок управління стресом та адаптивної поведінки.

Батьки, які забезпечують підтримку дітей у домашніх умовах, також стикаються з емоційними та психологічними труднощами. Виклики, спричинені війною, нерідко стають джерелом тривожності й виснаження, що ускладнює збереження емоційної стабільності в сім'ї. Для ефективної підтримки дітей і забезпечення їхньої адаптації до нових умов батькам необхідні інструменти з емоційного саморегулювання та навички ефективної комунікації [12].

В умовах війни системна психологічна підтримка всіх учасників освітнього процесу є критично важливою для збереження їхнього емоційного здоров'я. Інтеграція програм психосоціальної допомоги сприяє формуванню психологічної стійкості, адаптації до кризових умов та забезпеченню ефективності освітнього процесу [13].

Результати дослідження

В умовах війни психологічна підтримка необхідна для всіх учасників освітнього процесу: дітей, педагогів і батьків. Кожна з цих груп стикається зі специфічними викликами, і для кожної потрібні різні методи психологічної підтримки.

Так, діти є однією з найбільш вразливих груп, особливо ті, які пережили травматичні події, пов'язані з війною. Страх, тривожність, порушення сну і труднощі в концентрації можуть суттєво впливати на їхню здатність навчатися та адаптуватися до шкільного середовища. Згідно з рекомендаціями Міністерства освіти і науки України, діти потребують безпечного середовища, де вони можуть відчувати підтримку та емоційну стабільність.

Основні методи психологічної підтримки для дітей: індивідуальні консультації з психологом (для допомоги дітям, які мають високий рівень стресу, працюючи над страхами та адаптацією до нових обставин), терапевтичні ігри та арт-терапія (зниження тривожності через творчі методи, що допомагають дітям виражати емоції та справлятися з тривогами) та навчання навичкам саморегуляції (діти вчать технікам дихання, методам зниження тривоги, вправам на концентрацію) [1-4].

Педагоги, працюючи у складних умовах, також зазнають високого рівня стресу, оскільки на них покладається відповідальність не лише за передачу знань, а й за психологічну підтримку учнів. Військові дії загострюють емоційне вигорання педагогів, спричиняючи в них втому, тривогу та зниження професійної мотивації. Основні методи психологічної підтримки для педагогів: групові тренінги зі стресостійкості (групові зустрічі з психологом, де педагоги обговорюють емоційні виклики і вчать методів підтримки стресостійкості), супервізія і професійна підтримка (регулярні зустрічі з психологами чи супервізорами, де педагоги можуть отримати допомогу у вирішенні особистих і професійних проблем), а також навчання методам емоційної регуляції – техніки дихання, релаксаційні практики, медитації, що сприяють зниженню рівня стресу й емоційного вигорання [7].

Батьки, часто також під впливом сильного стресу і тривоги, відіграють важливу роль у створенні підтримувального середовища для дітей вдома. У ситуації війни їм необхідна психологічна допомога для підтримки власного емоційного балансу, щоб ефективніше підтримувати дітей. Невизначеність і страх за безпеку родини можуть викликати у батьків емоційну напругу, що передається дітям [5-6]. Основні методи психологічної підтримки для батьків: групові тренінги для батьків (тренінги та вебінари, що допомагають батькам розуміти емоційні потреби дітей та опанувати методи ефективної взаємодії), консультації з сімейними психологами (надання підтримки батькам, які мають високий рівень тривоги або труднощі у взаємодії з дітьми) та навчання методам самопомоги (батькам пропонують вправи для зниження стресу та підвищення їхньої стресостійкості, що дозволяє створити стабільну атмосферу в родині) [8-11].

Відтак, системна психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни повинна враховувати специфічні потреби кожної групи. Впровадження різноманітних методів підтримки для дітей, педагогів і батьків допомагає не лише знизити рівень стресу, але й сприяє соціальній згуртованості, підтримці мотивації до навчання та адаптації до кризових умов.

Висновки

Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни є ключовим фактором для збереження психічного здоров'я та забезпечення стабільного освітнього середовища. Діти, педагоги та батьки стикаються з різними психологічними викликами, включаючи підвищений рівень стресу, тривоги та емоційного виснаження, що ускладнює навчальний процес та взаємодію в освітньому середовищі.

Для дітей важливо створити безпечну і стабільну атмосферу, яка допомагає справлятися з тривожністю, розвивати навички емоційної регуляції та знижувати рівень страхів. Вони потребують підтримки через індивідуальні консультації, арт-терапію та спеціальні заняття зі стресостійкості. Це не лише сприяє їх емоційному благополуччю, а й покращує їхню здатність до навчання.

Педагоги, які мають високу відповідальність як за навчання, так і за підтримку дітей, потребують регулярної психологічної підтримки для запобігання емоційному вигоранню. Їм допомагають групові тренінги з управління стресом, професійна супервізія та навчання методам саморегуляції. Це дозволяє педагогам зберігати мотивацію, а також ефективніше підтримувати учнів, створюючи атмосферу довіри й емпатії.

Батьки також відіграють важливу роль у стабілізації психологічного стану дітей, адже саме вони забезпечують емоційну підтримку вдома. Для цього батькам корисні групові тренінги та консультації з сімейними психологами, де вони навчаються методам самопомоги і стресостійкості. Завдяки цьому вони створюють вдома спокійне та підтримувальне середовище, що позитивно впливає на дітей.

Загалом, комплексна психологічна підтримка всіх учасників освітнього процесу сприяє зниженню стресу, покращенню мотивації до навчання і розвитку стійкості до кризових ситуацій. Такий підхід допомагає освітнім установам адаптуватися до нових умов, забезпечуючи стабільність і якість освіти для майбутніх поколінь.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Dembitska S, Kobylanska I, Kobylanskyi O., Kuzmenko O. Training of Technical Specialties for Work Protection Professional Activity According to the Requirements of the Transdisciplinary Approach. *Professional Pedagogics*. 2023. № 1(26). Pp. 110–121. <https://doi.org/10.32835/2707-3092.2023.26.110-121>
2. Dembitska S, Kobylanska I, Kobylanskyi O., Kuzmenko O. Training of Technical Specialties for Work Protection Professional Activity According to the Requirements of the Transdisciplinary Approach. *Professional Pedagogics*. 2023. № 1(26). Pp. 110-121. <https://doi.org/10.32835/2707-3092.2023.26.110-121>
3. Dembitska S, Kuzmenko O. S. Using technology of open space as one of the innovative methods of active learning in the training of technical specialties. *Collective monograph*. New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters: collective monograph. Riga, Latvia: "Baltija Publishing". 2021. P.201–215.
4. Dembitska S., Kuzmenko O., Savchenko I., Demianenko V., Safronova A. Digitization of the Educational and Scientific Space Based on STEAM Education. In: Auer, M.E., Cukierman, U.R., Vendrell Vidal, E., Tovar Caro, E. (eds) Towards a Hybrid, Flexible and Socially Engaged Higher Education. ICL 2023. Lecture Notes in Networks and Systems, 2024. vol 901. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-53022-7_34
5. Kobylanskyi O. V., Dembitska S. V., Kovtonyuk M. M., Kosovets O. P. Coaching technologies in the digital space of higher education institutions. *"ALIKHANBOKEIKHANUNIVERSITY"ХАБАРИШЫСЫ*. 2024. №3(62). С.59-68
6. Miastkovska M., Dembitska S., Puhach V., Kobylanska I., Kobylanskyi O. Improving the efficiency of students' independent work during blended learning in technical universities. In: Auer, M.E., Cukierman, U.R., Vendrell Vidal, E., Tovar Caro, E. (eds) Towards a Hybrid, Flexible and Socially Engaged Higher Education. ICL 2023. Lecture Notes in Networks and Systems, 2024. vol 899. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-51979-6_21
7. Дембіцька С. Яровий Р., Дук Я. Вплив III-тьюторів на мотивацію та навчальну ефективність здобувачів. *Педагогіка безпеки*. 2024. Том 9, вип. 1.. С. 43–49.
8. Дембіцька С., Кобилянський О. Васаженко Н. Вплив інноваційних освітніх технологій на підготовку фахівців в умовах динамічного розвитку ринку праці. *Педагогіка безпеки*. 2024. Том 9, вип. 1.. С. 1–7.
9. Дембіцька С.В. Особливості освітніх інновацій в контексті розвитку цифрового суспільства. Інноваційні трансформації в сучасній освіті: виклики, реалії, стратегії : зб. матер. V Всеукр. відкр. наук.-практ. онлайн-форуму, Київ, 20 вер. 2023 р. / за заг. ред. І. М. Савченко, В. В. Ємець. — Київ: Національний центр «Мала академія наук України», 2023. С.108-110.
10. Дембіцька С.В., Кобилянська І.М., Кобилянський О.В. Вдосконалення професійної підготовки фахівців за спеціальністю 015 «Професійна освіта». Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Молодь в науці: дослідження, проблеми, перспективи (МН-2022)» : збірник доповідей. Вінниця: ВНТУ, 2022.С.450-451.
11. Дембіцька С.В., Кузьменко О., Кобилянський О. Інноваційні засоби формування професійної культури майбутніх фахівців технічних спеціальностей. *Педагогіка безпеки*. 2022. № 7(1-2). С. 01–07. <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2022-7-1-001-007>
12. Савчук Т. В., Іванова М. С. Стратегії стресостійкості для учнів та педагогів в умовах воєнного часу. 2022. *Психологія та освіта*. № 4(3). С. 72-80.
13. Шевченко Л. В., Пилипчук А. О. Адаптація дітей-переселенців до нових умов навчання: психологічні аспекти. 2022. *Соціальна психологія та допомога*. № 7(2). С. 30-36.

Гнатів Ірина Андріївна – студентка групи ІПО-24б, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: irinagnativ127@gmail.com

Gnativ Iryna Andriivna– student of group IPO-24b, Faculty of Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail:irinagnativ127@gmail.com