



ISSN 2959-1953

ISSN 2959-1961

<https://osvita.eeipsy.org>

<https://doi.org/10.38014/osvita.2022.90.04>

НИКОЛАЙЧУК Г.І.,

кандидат педагогічних наук,

професор,

кафедра загальної психології та

психодіагностики, Рівненський

державний гуманітарний університет,

м. Рівне, Україна

ДЕМЧУК О.О.,

кандидат психологічних наук, доцент,

кафедра загальної психології та

психодіагностики, Рівненський

державний гуманітарний університет,

м. Рівне, Україна

ПАРАДИГМА УКРАЇНСЬКОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

NIKOLAICHUK G.I., DEMCHUK O.O. **Paradigm of Ukrainian education in the conditions of war: psychologist's advice.** *The article analyzes the situation for all participants in the educational process. Since the beginning of the full-scale invasion of russia, Ukrainian education had undergone many transformations. Children study in between air raids and stress in bomb shelters. War is an extremely difficult time for everyone, and the educational process suffers the most from it. The resumption of remote work, where the situation allows, had become an important contribution to people's daily life. It is important to involve psychologists in the educational process who are ready to help children and teachers on a volunteer basis. Communicating with a psychologist individually or in group sessions will help children and teachers overcome stress, and those who have been forcibly resettled will also adapt to a new environment and feel more comfortable in it.*

Key words: *Ukrainian education, war, emotional burnout, communication, self-esteem, self-worth, empathy.*

НИКОЛАЙЧУК Г.І., ДЕМЧУК О.О. **Парадигма української освіти в умовах війни: поради психолога.** *У статті проаналізовано ситуацію для всіх учасників освітнього процесу. Від початку повномасштабного вторгнення росії українська освіта зазнала багатьох трансформацій. Діти навчаються в*

перервах між повітряними тривогами та стресують у бомбосховищах. Війна – надзвичайно складний час для усіх, а освітній процес потерпає від неї найбільше. Відновлення роботи в дистанційному режимі, де ситуація це дозволяє, стало важливим внеском у життєдіяльність людей. Важливо залучати до освітнього процесу психолога, які готові на волонтерських засадах допомагати дітям та вчителям. Спілкування з психологом індивідуально або ж групові заняття допоможуть дітям і педагогам подолати стрес, а вимушено переселеним – також адаптуватися до нового середовища та почуватися в ньому більш комфортно.

Ключові слова: українська освіта, війна, емоційне вигорання, спілкування, самооцінка, самоцінність, емпатія.

Постановка проблеми: Виклик перед українською освітою стоїть величезний, тому і зусилля всі мають докласти неймовірні. В умовах повномасштабної агресії росії проти України чимала відповідальність за зміцнення основ психологічних знань.

В країні триває війна, викладачі та вчителі скаженіють від навантаження, учні від кількості уроків, а батьки від того, що доводиться все робити разом із дітьми, особливо з початковою ланкою школярів, оскільки від того потоку інформації, яка надходить зараз – у всіх напружується мозок. Ті освітяни, які мають офлайн – скаржаться, що це небезпечно, або незручно, просять паралельно надсилати записи уроків, а ті здобувачі, що мають онлайн – скаржаться, що вже всі всередині родини пересварилися через те навчання. Напруга зростає. А отже, єдине що нам варто зробити, це поєднати зусилля поважного тріо: заклад освіти – здобувачі освіти – їх рідні, – говорить вона. – Це хибний шлях, коли нескінченно довго ми кожен окремо, та всі разом наполягаємо на своєму, відстоюємо власні прагнення, використовуючи досвід минулих років. Не існує для нашої країни прецеденту здобуття освіти в умовах війни. Є таке чарівне слово «емпатія» і для поважного освітянського тріо воно значить єдине – учні розуміють свою відповідальність за можливість отримувати звання, вчителі намагаються зрозуміти, яка реальна можливість учнів отримувати ці знання, корегуючи навантаження та міняючи підходи, а батьки – не обмежують своїх дітей у прагненні навчатися та не підривають авторитет освітнього закладу, регулярно вголос критикуючи заклад освіти, програму, викладачів».

Вагомого значення набуває створення психологічно комфортного середовища для учнів та забезпечення якісного процесу навчання для дітей, які мають психологічну травму, надання своєчасної підтримки педагогічним працівникам та залучення батьків до освітнього процесу.

Головним поточним пріоритетом діяльності закладів освіти є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу, які постраждали від російської збройної агресії. За таких умов роль психологічної служби системи освіти істотно зростає.

Сьогодні всі учасники освітнього процесу більше ніж будь-коли потребує психологічної підтримки й допомоги. У цей непростий для нашої країни час працівники психологічної служби надають психологічні послуги в режимі 24/7, налагоджують взаємодію з учасниками освітнього процесу за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, проводять консультації через електронні застосунки, створених на веб-сайтах закладів освіти, надають інформаційну підтримку щодо джерел консультування, куди саме можна звернутися, розмістивши повідомлення в месенджері фейсбук-сторінки, чаті телеграм-каналу.

Мета статті: проаналізувати ситуацію для всіх учасників освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Внаслідок воєнних дій значна кількість учасників освітнього процесу отримали психологічні травми різного ступеня, що часто призводять до посттравматичного розладу та потребують постійної психологічної підтримки та допомоги.

Наша професія передбачає, що ми маємо більше роботи саме зі скаргами. Але нас дуже тішить, що попри все наша система освіти працює. Ще в травні-червні було відчуття, що ми не почнемо цей навчальний рік.

Особливо схильними до вигорання на роботі є люди, які працюють в сфері «людина-людина», тобто ті, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням.

Необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати інших і говорити самому, стежити за важливими новинами, давати вказівки підлеглим або навпаки виконувати доручення керівництва, намагатися виправдати чийсь очікування, перевершити конкурентів, продемонструвати хороші показники — все це призводить до того, що в якийсь момент у людини просто «сідають батарейки».

Коли ви просто втомилися, то можете привести себе в норму за кілька днів. Досить просто виспатися, провести вихідні з вимкненим телефоном, щоб відпочити від постійних дзвінків, переключитися на хорошу книгу, сходити в спортзал або прийняти гарячу ванну, і ось, ви знову сповнені сил і енергії [8].

Якщо у вас емоційне вигорання, його не позбутися просто так. Більш того, з часом все тільки погіршується. Нервово напруження і стреси призводять до погіршення сну, підвищена дратівливість провокує конфліктні ситуації на роботі, негаразди в професійній сфері відбуваються на сім'ї та особистих стосунках.

Немало важливу роль відіграє самооцінка кожної особистості. Це наче імунна система особистості. Від стану самооцінки, зрештою, залежать і успіхи людини, і те як вона буде свої стосунки, і навіть те, чи почувається вона щасливою від своїх досягнень. Так само як при поганому імунитеті у нас починають вилазити різні хвороби, симптоми та болячки, при порушеній самооцінці з'являються тривоги, депресії, комплекси та проблеми у відносинах.

Психологи відокремлюють **самооцінку і самоцінність**. «Самооцінка» містить в собі поняття «оцінка» та передбачає порівняння себе за певним критерієм – розум, щастя та успіх. Тут може бути одна небезпека, – якщо ми не вміємо адекватно оцінювати себе, то за якими критеріями ми би себе не порівнювали, завжди знайдеться хтось розумніший, багатший, красивіший чи успішніший за нас. Тому для людини, яка має завищені очікування щодо себе, таке порівняння може бути некорисним і призвести до багатьох переживань [4].

Тому я рекомендую навчитися дбати про розвиток самоцінності. Адже саме слово «самоцінність» підказує, що ми самі по собі вже є цінними. Ця цінність закладена в нас від народження, міститься у нашій унікальності. І найважливіше, відчуття самоцінності – це саме те, що підтримує нас завжди, навіть у найбільш невдалі періоди, коли усе валиться з рук, а навколо багато нерозуміння та критики.

Своїм клієнтам ми інколи пропонуємо провести такий мисленнєвий експеримент: «Уявіть собі, що у вас є красива коштовність – діамант. Він є цінним для вас, адже пов'язаний з багатьма спогадами та подіями вашого життя. Ось ви вирішуєте віднести його до ювелірної майстерні, щоб там діамант інкрустували золотом та зробили з нього прикрасу. Дорогою до майстерні, коштовність раптово вислизає з ваших рук і падає в брудну калюжу... Що ви будете робити?»

Відповідь зазвичай однозначна: «Підйму, помию (чи обітру) і продовжу свій шлях». Правда, на цьому наш мисленнєвий експеримент ще не завершений: «А як ви зазвичай ставитеся до себе, коли вам щось не вдається, ви помилилися, втрапили у халепу, а то і, зовсім, ваше життя зараз «на дні»?». Тут відповіді вже різні, але ніхто ще не сказав: «Допоможу собі піднятися, подбаю за себе і піду далі», як було у варіанті з діамантом...

Часто ми більше цінуємо речі ніж самих себе та ставимось до них більш бережно, але згадуючи історію діаманта, ви можете краще усвідомлювати та відчувати власну цінність. Це і є найкращий шлях до розвитку самоцінності.

Глибока психологічна проблематика вирішується або в результаті цілеспрямованої психотерапевтичної роботи, або життєві події та обставини спричиняють переоцінку цінностей та формування нових, ефективніших форм поведінки.

Будь-яка психотравматична подія викликає стрес. Людина починає підлаштовуватися під нові умови і приблизно за місяць звикає. Адаптація є нормальною для будь-якої людини. Якщо відбувається дезадаптація, тобто людина не може прийняти ситуацію, що склалася, вона потребує кваліфікованої психіатричної допомоги.

Емоційні гойдалки – звична річ. Емоції мають змінювати одна іншу – це нормально. Людина не може постійно радіти чи сумувати. Під час війни коливання настрою загострюються: людина вже не радіє – у неї ейфорія, вона не сумує – сприймає новину з жахом. Втім, це теж нормально. Важливо виганяти всі ці емоції: хочеться поплакати – плачте, хочеться посумувати – посумуйте. Емоції послідовно змінюватимуть одна одну, їх важливо проживати і відпускати, аби залишатися в ресурсі [7].

Існує два постулати: перший – приймаємо, що життя не буде таким, як до цього. Другий – далі життя буде тільки кращим. Кращим за найпіківіший момент в минулому житті. Навіть якщо ви втратили когось із близьких, ви зможете перебудувати своє життя так, аби усі втрати були не намарно. У тому, що не буде, як раніше, немає нічого поганого. Будьмо чесними: і до війни не всі були щасливими. Все одно були люди, які мали токсичних колишніх, партнерів-аб'юзерів, не дуже цікаву роботу. Дехто мав невпорядковане житло і їв з негарного посуду. Ми заведемо собі новий красивий посуд, збудуємо дім, зрештою, дім – це не адреса, дім – це те, що людина створює самостійно. Наприклад, у наших військових бувають дуже затишні бліндажі з красивими поличками, хоча бліндаж – це просто яма в землі і дерев'яні перекриття.

Після війни життя буде кращим. Головне – не нити, не скиглити і не сіяти зраду. Єдиний, хто може вам завадити жити краще, – ви самі, коли свідомо відмовляєтесь від радісного життя. Українці люблять страждати, а давайте свідомо радіти. Росіяни цього точно не переживуть [3].

Важливо, щоб кожен робив свою роботу. Не всі можуть стояти на позиціях зі зброєю – зараз люди, як і до війни, діляться по посадах.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Паралізований початком війни освітній процес після літніх канікул запрацював у нових реаліях – з урахуванням усіх складних викликів і безпекової ситуації.

Через воєнну агресію росії проти України українське суспільство зараз переживає важкі часи. Тривога і фрустрація призводять до того, що величезна кількість людей звертається за психологічною допомогою.

Страждання примушують до роздумів про сенс того, що відбувається, намагатися встановити причинно-наслідкові зв'язки, в тому числі і щодо власних реакцій та вчинків, щоб на їх основі прогнозувати подальший розвиток подій і свої реакції на них. В екстремальних умовах людина має можливість пізнати себе краще; власні особливості, що яскраво проявилися у стре-

совій ситуації, спонукають процеси самопізнання та увагу до власних уподобань, бажань – навіть у найпростіших моментах, повагу до власних потреб та смаків як таких, що мають право на існування.

Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним – вона психологічна [5].

Щиро бажаючи перемоги українському спротиву у війні, яку веде росія, ми ще більше бажаємо, щоб хвилі оксамитової революції прокотилися лавами російської армії, породивши нове покоління відмовників. Така відмова воювати з боку російських солдат була б перемогою не лише для України, але й для світової спільноти, для справедливості і для майбутнього, в якому б ми хотіли жити.

Бездоганного навчання у воєнний час не варто чекати, але найголовніше зараз – зберегти життя і здоров'я усіх нас. Після перемоги все наздоженемо, а зараз слід вчитися за можливостями, які наразі доступні.

Українська школа ще довго матиме справу з дітьми з дуже різним досвідом. Оскільки учні змінилися, то й освіта вже ніколи не буде такою, як до війни.

Натомість освіта має давати учням життєспроможність, гнучкість мислення, стійкість, давати поєднання навичок критичного мислення та навичок роблення, вміння втілити ідею в реальний матеріал.

Війна є надзвичайним психологічним подразником для людини та суспільства. Ми не маємо природного імунітету, здатного захистити від стресу, що спричиняють бойові дії. Втім, існують правила і практики, які дозволяють навчитися спокійніше сприймати ситуацію. І цим зберегти фізичне здоров'я та душевну рівновагу. Своє, і тих, хто перебуває поруч [3].

І, зрештою, головне правило підтримуючої комунікації – лишатися оптимістами. Позитивне мислення мотивує співробітників. Безумовно, не варто забувати про вдячність. Завжди, і особливо зараз, важливо дякувати людям за віддану працю. Подяка – ключовий елемент зацікавленості й залучення. В умовах війни люди, які забезпечують стабільність державного апарату і керіваність країни, на це точно заслуговують [2].

Робота педагогічного працівника у закладі освіти відрізняється великим обсягом зусиль, необхідних для опрацювання різних по складності та емоційній напрузі ситуацій, що виникають під час навчання. Особливість цієї роботи полягає в тому, що педагоги кожного дня стикаються з сильними почуттями, іноді з дуже складними та неприємними. Це людський біль, агресія, безсилля, безпорадність тощо. І формуючи творчу активність учнів, необхідно постійно приділяти увагу їхнім потребам, інколи досягаючи меж своїх емоційних можливостей і професійної компетентності. Саме тому психологічний та соціально-педагогічний супровід освітнього процесу є актуальним в умовах сьогодення.

Список використаних джерел:

1. Данилова Т.М. Формування гуманістичної спрямованості особистості майбутнього практичного психолога: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2004. 19 с.
2. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агентство», 2012. 200 с.
3. Парадигма вищої освіти в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 18 липня-28 серпня 2022 року. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. 536 с.
4. Просандєєва Л.Є. Концептуальні засади теорії самоцінності. Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.7. Вип. 13. К., 2007. 282-288.
5. «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція»: упровадження програми виховної роботи з підлітками щодо питань протидії торгівлі людьми (для учнів професійно-технічних навчальних закладів): методичні рекомендації / авт.-упор. Н. І. Бойчук, С. В. Терницька; за заг. ред. І. Д. Звереві, Ж. В. Петрович. К.: ФО-П Буря О.Д., 2014. 308 с.
6. Робочий зошит «Сонце у кишені» (автори: Сабліна Н.В., Омельченко Я.М.), «Схвалено для використання в освітньому процесі» лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти МОН України від 21.06.2022 №22.1/12-Г-158
7. <https://nus.org.ua/articles/osvita-pid-chas-vijny-yak-pidtrymuyut-vchyteliv-iz-tot-ta-yaki-problemy-mayut-ukrayinski-uchni-za-kordonom/>
8. <https://wkrolik.com.ua/pitannya-do-psixologa/>

Transliteration of References:

1. Danylova T.M. (2004) . Formuvannia humanistychnoi spriamovanosti osobystosti maibutnoho praktychnoho psykholoha: Avtoref. dys... kand. psykhol. nauk: 19.00.07 / Instytut psykholohii im. H.S.Kostiuka APN Ukrainy. K. 19 s.
2. Kokun O.M. (2012). Psykholohiia profesiinoho stanovlennia suchasnoho fakhivtsia: Monohrafiia. K.: DP «Inform.-analit. Aherentstvo». 200 s.
3. Paradyhma vyshchoi osvity v umovakh viiny ta hlobalnykh vyklykiv XXI stolittia: materialy vseukrainskoho naukovo-pedahohichnoho pidvyshchennia kvalifikatsii, 18 lypnia-28 serpnia 2022 roku. Odesa: Vydavnychi dim «Helvetyka», 2022. 536 s.
4. Prosandieieva L.Ie. (2007). Kontseptualni zasady teorii samotsinnosti. Aktualni problemy psykholohii: Zb. naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T.7. Vyp. 13. K. 282-288.

5. «Osobysta hidnist. Bezpeka zhyttia. Hromadianska pozytsiia»: uprovadzhennia prohramy vykhovnoi roboty z pidlitkamy shchodo pytan protydii torhivli liudmy (dlia uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv): metodychni rekomendatsii / avt.-upor. N. I. Boichuk, S. V. Ternytska; za zah. red. I. D. Zvierievoi, Zh. V. Petrochko. K.: FO-P Buria O.D., 2014. 308 s.
6. Robochyi zoshyt «Sontse u kysheni» (avtory: Sablina N.V., Omelchenko Ya.M.), «Skhvaleno dlia vykorystannia v osvithomu protsesi» lyst DNU «Instytut modernizatsii zmistu osvity MON Ukrainy vid 21.06.2022 №22.1/12-H-158
7. <https://nus.org.ua/articles/osvita-pid-chas-vijny-yak-pidtrymuyut-vchyteliv-iz-tot-ta-yaki-problemy-mayut-ukrayinski-uchni-za-kordonom/>
8. <https://wkrolik.com.ua/pitannya-do-psixologa/>



NIKOLAICHUK G.I.

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Department of General Psychology and of psychodiagnostics, Rivne State Humanitarian University, Rivne, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-5637-4288>
E-mail: nikolaychukhalyna@gmail.com

DEMCHUK O.O.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of General Psychology and of Psychodiagnostics, Rivne State Humanitarian University, Rivne, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-4974-3908>
E-mail: demchuk15@ukr.net

**PARADIGM OF UKRAINIAN EDUCATION IN THE CONDITIONS OF WAR:
PSYCHOLOGIST'S ADVICE***

<https://doi.org/10.38014/osvita.2022.90.04>

* публікація здійснена за рахунок спільного гранту СЄІП (Україна - Франція) та БФ «Освіта: майбутнє»