

Ядловська О.С., к.іст.н., доцент

Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного

ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННИХ ОБСТАВИН ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. У статті розглядаються основні аспекти формування психологічно безпечного простору під час здійснення освітньої діяльності згідно з правилами травмочутливої спільноти в умовах довготривалого стресу через воєнні події. Охарактеризовано психосоціальні ризики, внутрішні і соціальні фактори щодо збереження психологічної стійкості учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях.

Ключові слова: психологічно безпечний простір, освітній процес, воєнні обставини, психологічні ресурси.

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану учасники освітнього процесу перебувають у стані підвищеного стресу, що супроводжується зниженням рівня соціальної взаємодії, довіри та психологічної безпеки. Освітнє середовище часто залишається формалізованим і не забезпечує достатніх можливостей для емоційної підтримки та розвитку згуртованості. Невирішення цієї проблеми може призводити до соціальної ізоляції, зниження мотивації до навчання та погіршення психічного здоров'я учасників освітнього процесу, тому створення системи соціальної підтримки є вкрай необхідним та нагальним. Основна ідея полягає у створенні в освітньому середовищі психологічно безпечного простору, який сприятиме розвитку підтримувальної комунікації, взаємодопомоги та відчуття належності до спільноти. Це дозволить зміцнити соціальні зв'язки та підвищити рівень психологічної стійкості учасників освітнього процесу у довгостроковій перспективі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тема створення психологічно безпечного освітнього простору під час війни є надзвичайно актуальною в Україні. Дослідженням питань безпечного освітнього середовища, викликами та рішеннями в умовах воєнного часу займаються О.М. Петровський, В.С. Мисик, І.М. Вітенко. Психологічну безпеку освітнього простору, кризове реагування та створення сприятливого

психологічного клімату аналізують автори В.П. Пісоцький, А.М. Горянська, В.В. Гришко. Практичними аспектами організації безпечного освітнього середовища, цивільного захисту та психологічної безпеки досліджували О.М. Грушевенчук, Л.М. Богданович, О.Г. Мулько, С.М. Сарай та ін.

Формулювання цілей статті. Окреслити основні характеристики безпечного простору в освітньому середовищі під час воєнних обставин та дистанційного навчання і проаналізувати важливість забезпечення психологічної стійкості в умовах травмуючих подій та подальшої ретравматизації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічно безпечний простір в освітньому середовищі передбачає створення системної, інтегрованої та сталої моделі підтримки, яка не лише допомагає долати труднощі, а й розвиває психологічну стійкість як постійну компетентність учасників освітнього процесу. Проекти, що ставлять за мету формування психологічної стійкості в освіті в умовах кризових явищ, спрямовані на подолання довгострокових наслідків кризового досвіду (війни, вимушеного переміщення, втрат), зокрема соціальної ізоляції, підвищеної тривожності, емоційного виснаження та порушення довіри у міжособистісній взаємодії. У подальшому створення безпечного психологічного простору сприятиме ефективній комунікації.

Поняття безпечного освітнього середовища є своєрідним конструктом та вирізняється комплексністю розуміння, зокрема охоплює не лише фізичну безпеку, але й емоційну, цифрову та інформаційну складову, що робить це явище багатовимірним та актуальним у контексті нових викликів і загроз, які постають перед освітнім простором у XXI столітті. Отже, формування безпечного освітнього середовища потребує комплексного підходу, який включає в себе правову грамотність учасників освітнього процесу, міжвідомчу взаємодію, використання сучасних технологій, а також дотримання принципів верховенства права, недискримінації, інклюзії та поваги до людської гідності [5].

Концепцією безпеки закладів освіти, прийнятою Кабінетом Міністрів України, передбачено проведення таких заходів: 1) організація системного навчання учасників освітнього процесу діям в умовах надзвичайних ситуацій; 2) перегляд та актуалізація освітніх програм з питань безпеки життєдіяльності, цивільного захисту та домедичної допомоги, прав, свобод та обов'язків громадянина, окрема увага має бути приділена впровадженню соціально-емоційного навчання та здійсненню інтеграції знань про психічне здоров'я в освітній процес; 3) запровадження в освітній процес

зкладів освіти програм, спрямованих на формування у здобувачів освіти правової поведінки, запобігання конфліктам та правопорушенням, здобуття навичок щодо безпечної поведінки в Інтернеті; 4) запровадження обов'язкового підвищення кваліфікації педагогічних та інших працівників закладів освіти з безпекових питань, питань базових психологічних втручань, основ психологічної самодопомоги і прав, свобод та обов'язків громадянина [8]. Також необхідно освітню діяльність пов'язувати з набутками та розробками медичної галузі, зокрема, цікавим є й аспект щодо спрямованості сучасної медичної реформи на профілактику та протидію захворювань, пов'язаних із психічним перенапруженням та досліджень таких явищ у сфері освіти [1, с. 86–87]. Провідну роль у створенні мікроклімату колективу та збереженні ментального здоров'я кожного учасника освітнього процесу відіграє саме психологічна складова, що може розглядатись як відповідні набуті компетентності та власне психологічна допомога, а також перебування у сприятливих психологічно безпечних умовах.

Таким чином, окрема увага звертається на психологічну підтримку та допомогу учасників освітнього процесу, перш за все, мова йде про збереження психічного здоров'я, адже й здобувачі, й викладачі та батьки перебувають у постійному стресі, можуть бути свідками травмуючих подій або самотійно переживати такі події. Психологічна безпека освітнього простору є важливою умовою ефективного й результативного освітнього процесу. Тому сьогодні робить актуальним дослідження безпечного середовища, що максимально сприятиме гармонійному розвитку дитини, становленню її особистості, збереженню її здоров'я і життя [2].

Психологічна безпека – це відчуття комфорту, затишку, доброзичливої атмосфери, позитивного мислення особистості та благородних її намірів на майбутнє. Також учасники освітнього процесу розуміють психологічну безпеку як спокій, мир, умиротворення, благодать, здоров'я, радість, задоволення, досягнення мрій, бажань, перемога, усмішка людей, дітей, вчителя тощо [3, с. 289]. Педагоги та учнівсько-батьківська спільнота мають швидко консолідуватися та обговорювати питання пошуку особистісного ресурсу, навичок саморегуляції, самодопомоги, самопідтримки у складних стресових ситуаціях, викликах війни. Праця та спілкування в умовах війни дещо порушені, зазнали деяких змін. Щоденно потрібно коректувати режим своєї роботи, навчання, спілкування, виховання; вносити конструктивні пропозиції щодо питань свого здоров'я, турботи про власне «Я», вміння казати «ні», відмовлятися від бажаного; робити зусилля для прагнення думати на перспективу, на

випередження; вміти прислухатися до свого тіла, відчуттів, сприймань, розумінь, емоцій, настрою, самопочуття тощо [3, с. 291].

У сучасних умовах розвитку системи освіти, важливого значення набувають питання забезпечення: безпечного психологічно комфортного освітнього середовища для всіх здобувачів освіти; набуття педагогічними працівниками відповідних компетентностей щодо роботи з дітьми, які отримали психологічну травму; соціально-емоційної підтримки педагогічних працівників [4, с. 170]. Основними доступними інструментами можуть стати створення творчих осередків, спілкування у відкритому, вільному від будь-яких форм насилля середовищі, емоційний добробут, організація процесу навчання через активні методи та прийоми, диференційовані вправи, проєктна діяльність, ігрові методи, скринька довіри, прослуховування музики чи перегляд фільмів за бажанням чи потребою, підсумки у зростанні, активізація пізнавальних вмінь, створення ситуації успіху, де враховуються індивідуальні психологічні особливості кожної дитини тощо. А це передбачає систематичне професійне зростання та вдосконалення фахових вмінь педагога: професійна рефлексія, саморегуляція, самоосвіта, розвиток соціально-емоційних навичок та психосоціальних вмінь, критичне мислення тощо [4, с. 173].

Дистанційне навчання може зумовити відчуття відсутності або недостатності живого спілкування, загострюючи в особистості відчуття самотності, а відтак і небезпеку емоційного вигорання та зниження мотивації до навчання. Водночас може відчуватися брак якісної психологічної допомоги, перевантаження та втома від сидячого способу життя, наднапруженість очних м'язів, коли належний відпочинок перед і після онлайн-занять був неможливим або недостатнім. Для подолання таких проблем корисним стане впровадження викладачами коротких психологічних розминок, наповнених словами підтримки, а також гнучких крайдат для виконання завдань, аудіозаписів / відеозаписів занять, неформальних онлайн-зустрічей, інтерактивних зустрічей, індивідуальних консультацій зі здобувачами тощо. Ефективним стане також зменшення кількості завдань, а натомість зосередження уваги на їхньому практичному характері. Важливо наголосити й на особливій увазі щодо ортобіозу самих викладачів [7, с. 472].

Перешкоди, які виникають у процесі взаємодії між учасниками освітнього процесу через соціальні, психологічні чи культурні фактори, ускладнюють процес навчання, спілкування та соціалізацію здобувачів освіти, особливо дітей з особливими освітніми потребами. Відповідно, є категорії здобувачів освіти, які знаходяться у зоні ризику щодо зіткнення із

соціально-психологічними бар'єрами. Подолати соціально-психологічні бар'єри допоможе: формування толерантності, професійний розвиток педагогів щодо причини появи та розпізнавання наявності соціально-психологічних бар'єрів в освітньому середовищі, психологічна підтримка здобувачів освіти, співпраця з батьками для усунення соціальних стереотипів і покращення взаємодії вчителів, дітей та їх сімей [6, с. 77]. Нейропсихологічна профілактика емоційного вигорання здобувачів освіти впливає на індивідуально-психологічні відмінності у подоланні синдрому фізичного виснаження. Зокрема, це як комплекс заходів з ускладнення запропонованих методик, враховуючи індивідуальний підхід та особистісні ресурси, мотивацію подолання стресу, інтереси та потреби здобувачів вищої освіти [9, с. 197].

Задля створення безпечного психологічного простору необхідно розробити та використовувати в освітній діяльності різноманітні ресурси, серед яких виділимо важливість індивідуальних та командних (або колективних). До індивідуальних ресурсів віднесемо навички емпатії та активного слухання; здатність до саморегуляції та емоційної стабілізації; сформовані комунікативні компетентності; особистий досвід подолання труднощів і стресу; готовність до взаємодопомоги та підтримки інших; усвідомлення важливості психічного здоров'я та звернення по допомогу.

Командні ресурси передбачають наявність підтримувального мікроклімату в колективах здобувачів; розвиток довіри та відкритості у спілкуванні; практики групової взаємодії (обговорення, рефлексійні кола, командні завдання); взаємна академічна та емоційна підтримка між здобувачами освіти; неформальні ініціативи здобувачів та спільноти за інтересами; роль педагога та науково-педагогічного працівника як фасилітатора безпечної взаємодії.

Важливим чинником збереження психологічно безпечного простору в освіті є інституційні ресурси: психологічна служба або консультативні центри; наявність програм/заходів із розвитку психологічної стійкості та ментального здоров'я; підтримка адміністрації у створенні психологічно безпечного освітнього середовища; організація тренінгів, семінарів, просвітницьких заходів; доступ до онлайн-ресурсів і платформ психологічної підтримки; партнерство з громадськими організаціями та центрами підтримки; політики інклюзії та розвитку студентських ініціатив і самоврядування. Комплексність реалізації індивідуального, групового та інституційного рівнів поєднує підтримку учнів/здобувачів, педагогів і адміністрації. На відміну від точкових ініціатив, він формує цілісну екосистему психологічної стійкості в освітньому колективі.

Висновки. Отже, психологічно безпечний простір під час освітнього процесу в умовах воєнних обставин та дистанційного навчання полягає в поєднанні кількох підходів і рівнів впливу, які зазвичай реалізуються окремо, а саме комплексність і багаторівневність, та передбачає інтеграцію в освітнє середовище, а не лише «зовнішню допомогу». Підтримка не обмежується разовими тренінгами чи консультаціями, а вбудовується в щоденну освітню практику (навчальні заняття, комунікацію, управлінські рішення), що забезпечує сталість результатів. Поєднання сучасних підходів – принципів ненасильницької комунікації; елементів психологічної першої допомоги (ППД); розвитку емоційного інтелекту; практик формування резиліентності (стійкості) – створює більш ефективну модель реагування на стрес і кризові ситуації. Особливий акцент слід робити на профілактиці, а не лише на реагуванні. Унікальність полягає у зміщенні фокусу з «допомоги після проблеми» на попередження емоційного вигорання, тривожності та дезадаптації. Важливу роль у процесі психологічної стійкості відіграють розвиток культури взаємопідтримки та формування не лише індивідуальних навичок, а й безпечного соціально-психологічного середовища, де підтримка стає нормою взаємодії. Зазначені фактори стануть підґрунтям формування адаптації до умов кризи, зокрема воєнного контексту, коли враховується досвід життя в умовах тривалого стресу, що у подальшому забезпечить релевантність сучасним викликам і дозволить усім учасникам освітнього процесу стати більш практично орієнтованими.

Література

1. Брагіна К.С., Наумик А.С., Ядловська О.С. Реформування системи охорони здоров'я: державно-управлінський та нормативно-правовий аспекти. *Розвиток сучасної науки: актуальні питання теорії та практики. Молодіжна наукова ліга*. Харків, 2023. С. 86–87.
2. Гнатюк О.В. Безпечне освітнє середовище в умовах воєнного часу: психологічний аспект. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744969/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf>
3. Жизномірська О. Психологічна безпека особистості в умовах воєнного стану. URL : https://www.researchgate.net/publication/374222537_PSIHOLOGICNA_BEZPEKA_OSOBISTOSTI_V_UMOVAN_VOENNOGO_STANU.
4. Запорожцева Ю.С. Становлення психологічної компетентності педагога в процесі створення безпечного освітнього середовища. *Безпечне освітнє середовище: нові виклики та сучасні рішення в умовах воєнного і повоєнного часу* : збірник наукових статей, тез доповідей та інших

матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 07 березня 2025 р. Тернопіль : ФОП Осадца Ю.В., 2025. С. 169–174.

5. Зінченко Д.А. Поняття та особливості безпечного освітнього середовища як об'єкту адміністративно-правового забезпечення. *Стратегії сталого розвитку суспільства в умовах сучасних глобальних викликів* (м. Кам'янське, 10 квіт. 2025 р.) / ГО «Молодіжна Організація Починаючих Лідерів. Кам'янське : ГО МОПЛ, 2025. С. 120–125.

6. Корман М.М. Соціально-психологічна безбар'єрність освітнього середовища. *Безпечне освітнє середовище: нові виклики та сучасні рішення в умовах воєнного і повоєнного часу* : збірник наукових статей, тез доповідей та інших матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 07 березня 2025 р. Тернопіль : ФОП Осадца Ю.В., 2025. С. 76–78.

7. Примах Ю.В. Дистанційне навчання в умовах війни: психологічна безпека учасників освітнього процесу. *Безпечне освітнє середовище: нові виклики та сучасні рішення в умовах воєнного і повоєнного часу* : збірник наукових статей, тез доповідей та інших матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 07 березня 2025 р. Тернопіль : ФОП Осадца Ю.В., 2025. С. 470–473.

8. Про схвалення Концепції безпеки закладів освіти: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 07.04.2023 № 301-р. URL: <http://surl.li/ldskhw>.

9. Neuropsychological Preventive Treatment of Emotional Burnout among University Students / O. Yadlovska, Y. Formaniuk, Y. Chystovska et al. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. 13(1). P. 188–201.

Yadlovska O. A Psychologically safe environment during the educational process in times of war and remote learning

Summary. This article examines the key aspects of creating a psychologically safe environment during educational activities in accordance with the principles of a trauma-informed community in conditions of prolonged stress caused by military events. It describes the psychosocial risks, as well as internal and social factors, related to maintaining the psychological resilience of participants in the educational process during crises.

Keywords: psychologically safe space, educational process, military circumstances, psychological resources.