

II Міжнародна наукова конференція «ВОЄННІ КОНФЛІКТИ ТА ТЕХНОГЕННІ КАТАСТРОФИ: історичні та психологічні наслідки»

заважати індивідуальним утворенням у підлітковому або юнацькому віці. Крім того, наша реакція на стрес і травму відбувається в контексті взаємодії з іншими людьми, доступними ресурсами, специфічними культурами і релігіями, організаціями, спільнотами і суспільствами [3]. Кожен із цих контекстів може бути більш-менш стійким сам по собі та отже, більш-менш здатним підтримувати індивіда. Саме завдяки механізмам резильєнсу людина вчиться більш гнучко переносити стреси чи травми, з яким стикається протягом життя.

Можна стверджувати, що у світовій практиці реагування на наслідки надзвичайних ситуацій та психосоціальних криз відбулась переорієнтація з підходу, в основі якого лежить концепт «травма», до більш інтегрованого підходу, базованого на концепті «резилієнс». Якщо при першому підході фахівці фокусуються на травмі людини, після якої їй потрібно відновитися, то резилієнс відображає здатність індивіда підтримувати стабільну рівновагу, зокрема, й у надзвичайних ситуаціях, завдяки своїм сильним сторонам, ресурсам та можливостям [1]. Тобто, визнаним стає той факт, що людина, яка пережила травматичний досвід, має власні здібності, навички, ресурси та можливості.

Література

1. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». К.: НаУКМА, 2017. 92 с.
2. Anaut M. La résilience: évolution des conceptions théoriques et des applications cliniques. *Recherche en soins infirmiers*. 2015/2 (№121), PP. 28–39.
3. Southwick S.M. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Режим доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4185134/pdf/EJPT-5-25338.pdf>
4. Tusaie K. Resilience: A Historical review of the construct. *Holist Nurs Pract*. 2004. Vol. 18 (1). P. 3–8.

УДК 373.011.3-052.2:159.942]:355

Мешко Г., д. пед. н., проф.

Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка, Україна

Мешко О., канд. психол. н., доц.

Тернопільський національний педагогічний ім. Володимира Гнатюка, Україна

Габрусєва Н.

Тернопільський національний технічний університет ім. Івана Пулюя; Тернопільський національний педагогічний ім. Володимира Гнатюка, Україна

СТАН ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Meshko H., Dr. of Pedagogical Sciences, Prof.

Meshko O., Candidate of Psychological Sciences, Assoc. Prof.

Habrusieva N.

THE STATE OF EMOTIONAL WELL-BEING IN THE PROCESS OF LEARNING DURING THE WAR

У сучасних складних умовах, спричинених війною в Україні, надзвичайно актуальною суспільною проблемою є збереження і зміцнення фізичного і психічного

II Міжнародна наукова конференція «ВОЄННІ КОНФЛІКТИ ТА ТЕХНОГЕННІ КАТАСТРОФИ: історичні та психологічні наслідки»

здоров'я дитини, стан її емоційного благополуччя. Позитивні емоції мають величезне значення для здоров'я дитини, адже їх переважаючі дає відчуття щастя, створює хороше самопочуття, заряджає організм енергією, під їх впливом краще працюють всі органи і системи організму.

Крім цього, емоції виконують функцію регулятора учбової діяльності учнів. Емоційний складник впливає як на результати навчальної діяльності, так і на формування самооцінки, рівня домагань учнів тощо. Емоції детермінують динамічні характеристики пізнавальних процесів: тонус, темп, рівень активності. Позитивне емоційне забарвлення є могутнім мотиваційним чинником навчальної діяльності. Недостатня увага до емоційної сфери учнів, стану їх емоційного благополуччя, особливо в період воєнних дій, є причиною погіршення стану здоров'я школярів.

Для вивчення стану емоційного благополуччя учнів у процесі навчання під час війни використано розроблену нами анкету (відповіді на запропоновані питання надали 250 респондентів) і методика для вивчення особливостей психічного стану, створену М. Курганським і Т. Немчиним [1] (у дослідженні взяли участь 252 учні закладів загальної середньої освіти (вік 14-17 років) шкіл Тернопільської, Рівненської та Київської областей).

Результати анкетування свідчать, що 62,4% учнів почувають себе комфортно на уроках, 38,8% переживали ситуацію успіху на уроці, 17,2% відчували невдачі і розчарування у процесі навчання. Причини емоційного дискомфорту називають різні: несправедливе оцінювання; заниження оцінок; неправильний підхід до учнів; погане ставлення вчителя; нерозуміння пояснення вчителя; «стараєшся, а бал низький»; «коли вчитель не в гуморі присутнє напруження на уроці», «розчарування через жахливі новини про війну» і т.п.

У контексті дослідження інтерес представляють відповіді учнів на питання анкети «Чи впливає війна в Україні на Ваше самопочуття на уроці? Як саме?» (Рис.1)

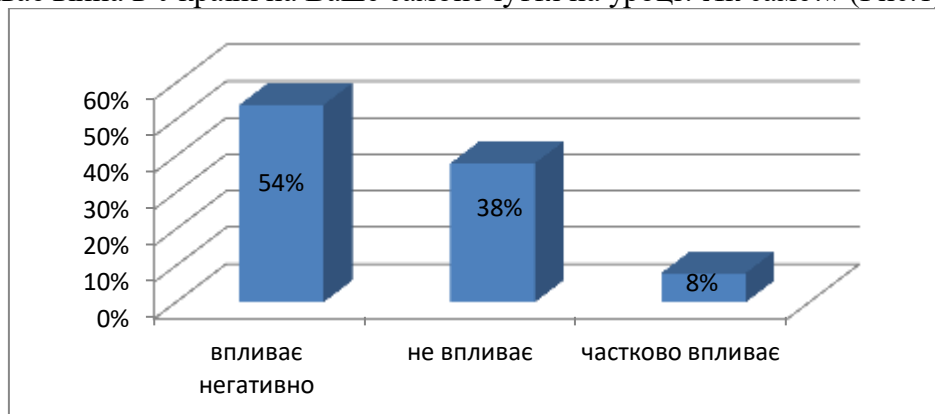


Рис.1. Результати відповідей учнів на питання «Чи впливають на Ваше самопочуття на уроці війна в країні?»

Зокрема, більшість учнів (134 особи, 54% опитаних) заявили, що воєнні дії дуже впливають на їх самопочуття: домінування поганого, пригніченого настрою; зниження рівня розумової працездатності; підвищений рівень тривоги, роздратованість («відчуваю себе тривожно, не можу зосередитись, роздратована»), внутрішній неспокій. внутрішня спустошеність; небажання працювати; страх перед майбутнім; страх через часті повітряні тривоги; внутрішній дискомфорт; неможливість психологічно налаштуватися на виконання завдань; неможливість швидко адаптуватися до нових умов; підвищена емоційність («інколи плачу, але не через уроки, а війну») та ін.

Деякі респонденти дуже детально відповідали на питання анкети: «Так, впливає. Трохи є страх, бо тато пішов воювати, та взагалі за Україну страшно, і інколи нічого не

II Міжнародна наукова конференція «ВОЄННІ КОНФЛІКТИ ТА ТЕХНОГЕННІ КАТАСТРОФИ: історичні та психологічні наслідки»

хочеться робити, і ти сидиш пригнічена на уроці», «Так, впливає. Наприклад на перерві я можу подивитись новини, а вони погані, і мені після того на уроці нічого не хочеться, знижується моя енергія», «Звичайно впливає, майже кожен ранок вимикають світло, доводиться використовувати мобільний інтернет, через це нічого не чути і не ясно на уроці. Впливає повітряна тривога вночі, нереально виспатись, сидіти завжди в сирості і терпіти це». «Так, постійно пригнічений, поганий настрій, небажання щось робити, втомата через довготривале сидіння за комп'ютером; краще ходити до школи». Впливають, хочу вбити всю русню, яка робила таке з дітьми в Ірпені, Бучі, це нелюди».

Вражають відповіді деяких респондентів, котрі є внутрішньо переміщеними: «Відчуваю неспокій, тому що переживаю за рідних, вчителів, однокласників», «На самопочуття на уроці більше впливає те, що я не бачу друзів і рідних, які далеко від мене, і те, що моє місто майже повністю зруйноване», «...постійно втомлений, ніякої стабільності, бажання вийти з усіх мереж та не вмикати комп'ютер для дистанційного навчання зростає в геометричній прогресії, немає спокою зовсім». Відповіді учнів, котрі перебувають за кордоном: «...переживання за близьких людей, друзів, учителів та інших людей в Україні, коли я знаходжуся у безпеці, за кордоном, після кожної сирени стає не по собі», «внутрішня спустошеність – війна не може не впливати, особливо на тих дітей, які змушені були тікати з рідних домівок».

На емоційне самопочуття учнів впливають взаємини з учителями. На запитання анкети «Чи впливають на твоє самопочуття на уроці твої взаємини з учителем?» ствердну відповідь дали 105 чол. (42% респондентів). На уточнювальне питання «Як саме?» відповіді у більшості випадків були такими: «якщо погані стосунки з учителем, то і предмет для мене нецікавий»; «немає бажання вчити той предмет, якщо з учителем погані стосунки»; «коли вчитель не в гуморі, то присутнє напруження на уроці», «якщо вчитель не подобається, то не можу зосередитися, довго йде час на уроці» і т.п. Тільки один респондент відповів: «Так, впливають, вчителі надихають нас і заспокоюють».

Накладають відбиток на емоційне благополуччя школярів і взаємини з однолітками. Із 250 опитаних учнів-старшокласників 36% відповіли: «Так, впливають», при цьому 24% оцінили цей вплив як позитивний, а 12% – як негативний. Варіант відповіді «іноді» або «частково» обрали 6% респондентів.

Крім відповідей на питання анкети, учні за запропонованим переліком ознак оперативно оцінювали свій психічний стан за такими показниками, як психічна активація, інтерес, емоційний тонус, напруга, комфортність.

Анкетування відбувалося анонімно, проте, за розгорнутими відповідями на попередню анкету ми встановили, що орієнтовно 10-12% респондентів війна зачепила безпосередньо. В основному це діти з Київської області та внутрішньо переміщені з Харківської області. Переважна більшість опитаних (88%-90%) перебувають у відносній безпеці в Тернопільській та Рівненській областях. Такий розподіл чітко видно за результатами опитування. Зокрема, дискомфорт та низький емоційний тонус відчують 11% опитаних, знижений інтерес до навчання спостерігається у 13% школярів. Високий рівень психоемоційної напруги діагностовано у 12% респондентів. Навіть серед учнів, які навчаються на відносно безпечній території різко знизилась показники емоційного благополуччя. За всіма показниками переважає середній рівень (Табл.1.) Варто зауважити, що проведене аналогічне дослідження у мирний час [2] засвідчило дещо вищі показники психічної активації, інтересу, емоційного тону, комфортності, нижчі показники напруги.

Таблиця 1

Узагальнені результати вивчення психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності учнів

II Міжнародна наукова конференція «ВОЄННІ КОНФЛІКТИ ТА ТЕХНОГЕННІ КАТАСТРОФИ: історичні та психологічні наслідки»

<i>Психічний стан</i>	<i>Середній бал</i>	<i>Ступінь вираження</i>
Психічна активація	12	середній
Інтерес	13	середній
Емоційний тонус	14	середній
Напруга	17	середній
Комфортність	13	середній

Для покращення стану емоційного благополуччя учнів у процесі навчання під час війни необхідно: сприяти зниженню рівня їх тривожності; вчити пережити досвід війни; підвищувати рівень життєстійкості, стресостійкості і резильєнтності учнів; сприяти в оволодінні методами і прийомами саморегуляції емоційної сфери, опануванні психотехніками суб'єктного самовпливу, формувати вміння знаходити власні ресурси у складних ситуаціях; формувати психотерапевтичну позицію вчителя; створювати психологічно безпечне освітнє середовище і забезпечувати психотерапевтичну зорієнтованість освітнього процесу. Важливо реалізовувати на уроках валеологічних технологій педагогічної взаємодії та контроль за рівнем емоційних навантажень учнів.

Все зазначене вище вимагає єдності зусиль педагогів, адміністрації і шкільної психологічної служби, зокрема: 1) просвітницька і психокорекційна робота психолога з учнями (індивідуальні бесіди, тренінги, психологічні ігри, розроблення пам'яток для учнів з проблем зниження рівня тривожності, підвищення рівня стресостійкості і резильєнтності, попередження набутої безпорадності); 2) цілеспрямована діяльність класного керівника зі створення сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі (рольові ігри, години спілкування, використання елементів тренінгу і т.п.); 3) діяльність учителів-предметників й адміністрації закладу загальної середньої освіти щодо психологічної безпеки учнів у процесі навчання, попередження «емоційної інтоксикації» учнів.

Це і слугуватиме векторами наших досліджень. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у розробленні технології формування стресостійкості і резильєнтності учнів в умовах дистанційної взаємодії, а також формування психотерапевтичної позиції майбутніх педагогів на етапі професійної підготовки.

Література

1. Психодіагностика: колекція кращих тестів / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 375 с. URL: <https://psyttests.org/psystate/sanspa.html>
2. Halyna M. Meshko, Oleksandr I. Meshko, Iryna M. Trubavina. Study of the Emotional Well-Being of Students in the Process of Education in the Modern School. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2021. Vol. 9. No. 4. P. 381-389. DOI: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2021.09.04.5>

УДК 325.54

Нестайко І., канд.пед. н., доц.

Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка, Україна

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ТА ІНТЕГРАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В РЕЗУЛЬТАТІ ВІЙНИ (ПОЛЬСЬКИЙ ПОГЛЯД)

Nestaiko I., Ph.D., Assoc. Prof.

SOCIAL ADAPTATION AND INTEGRATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS AS A RESULT OF WAR (POLISH EXPERIENCE)