

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-1>

УДК 004.8:378

Олена ЧЕПЕЛЮК

доктор технічних наук, професор,
Херсонський національний технічний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1677-5137>

e-mail: olena.chepeyuk@kntu.edu.ua

Марія АРТЕМЕНКО

кандидат технічних наук, доцент,
Херсонський національний технічний університет

<https://orcid.org/0000-0002-8957-5403>

e-mail: mariia.artemenko@kntu.edu.ua

Маргарита ФРОЛОВА

старший викладач,
Херсонський національний технічний університет

<https://orcid.org/0000-0002-6650-053X>

e-mail: frolova.margo63@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ЯК ВІДПОВІДЬ НА БАГАТОВИМІРНИЙ ДОСВІД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ВОЄННИЙ ЧАС. ПРАКТИКИ ХНТУ

У статті розглядаються психологічні особливості процесу викладання у воєнний час як відповідь на багатовимірний досвід здобувачів освіти. Автори аналізують вплив кризових обставин, зокрема стресових факторів, травматичного досвіду отриманого через війну, окупацію, міграцію тощо на психоемоційний стан учасників освітнього процесу, а також зміни у соціальній структурі студентської аудиторії, зокрема здобувачів ХНТУ. Визначено основні виклики та потреби здобувачів із різним ступенем травматизації; наведено та систематизовано ефективні психолого-педагогічні практики, які сприяють підтримці освітнього процесу в умовах кризи. Розкрито трансформацію ролі викладача від транслятора знань до фасилітатора, який інтегрує психологічну підтримку в освітній процес на засадах травмоутливого підходу. Запропоновано системну модель адаптації освітнього середовища до багатовимірної досвіду здобувачів, що класифікує виклики за категоріями та ранжує їх за критичністю впливу на психоемоційний стан учасників освітнього процесу, а також включає практичні рекомендації щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища через інтеграцію психологічної підтримки у викладацьку практику. У висновках підкреслено необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної підготовки викладачів до роботи в умовах кризових ситуацій, розвитку їхніх навичок саморегуляції та використання ресурсних технологій.

Ключові слова: багатовимірний досвід, індивідуальний досвід, психологічні особливості, адаптація освіти, травмоутливий підхід, психоемоційна підтримка, педагогічні стратегії, психологічна резильєнтність.

Olena CHEPELYUK, Mariia ARTEMENKO, Margarita FROLOVA,
Kherson National Technical University

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TEACHING AS A RESPONSE TO THE MULTIDIMENSIONAL EXPERIENCE OF STUDENTS DURING WARTIME. KNTU PRACTICES

The article examines the psychological characteristics of the teaching process in wartime as a response to the complex and many-sided experience of students. The authors are analyzing the impact of crisis, in particular stress factors, traumatic experiences caused by war, occupation, migration, etc., on the mental and emotional condition of the participants in the learning process, alongside with the changes that had occurred in the social structure of the students' audience, the one of Kherson National Technical University in particular.

The main challenges and needs of students with varying degrees of trauma are identified: from indirect trauma through the media to direct exposure to combat zones or the loss of loved ones, which requires a case-specific approach to teaching. It has been established that, under conditions of war, anxiety, difficulty focusing, emotional lability, and sleep disturbances are increasing, directly affecting motivation and the quality of learning. The article gives some effective psychological and pedagogical practices, that contribute to supporting the education in crisis conditions, and provides systematization of the best practices.

There has been revealed the transformation of the teachers' role from a knowledge transmitter to a facilitator who integrates psychological support into the educational process based on a trauma-sensitive approach. The need for teachers to develop emotional intelligence, active listening skills, and the ability to recognize signs of psychological distress in students is justified.

A systematic model for adapting the educational environment to the multifaceted experience of learners is proposed, with challenges by categories of learners and teachers to have been classified and ranked according to their critical impact on the students' mental and emotional condition. The model includes practical recommendations for creating a psychologically safe educational environment through the integration of psychological support into the teaching process. Each item in the model has a clear and accurate nomenclature identification for a further use.

The conclusions emphasize the need for targeted psychological and pedagogical training of teachers enabling them to work in crisis situations, helping them develop their emotional self-regulation skills and knowledge how to use resource-related technologies. The article outlines the prospects for further research in designing specialized teacher's training programs and creating post-war education models focused on the society rebuilding and development.

Keywords: multifaceted experience, individual experience, psychological characteristics, educational adaptations, trauma-sensitive approach, mental and emotional support, pedagogical strategies, psychological resilience.

Стаття надійшла до редакції / Received 28.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 04.12.2025

**Постановка проблеми у загальному вигляді
та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Освітній процес під час військового конфлікту зазнає глибоких трансформацій, що вимагають переосмислення психологічних підходів

до викладання. Багатовимірність досвіду здобувачів освіти у воєнний час проявляється через накладання різних рівнів травматичних переживань, зміни життєвих обставин, порушення звичного ритму життя, втрату відчуття безпеки та стабільності. Цей досвід не є однорідним – він варіюється залежно від безпосередньої близькості до зони бойових дій, наявності особистих втрат, міграційного статусу, доступу до ресурсів підтримки та інших факторів, що спостерігається на практиці роботи зі здобувачами тимчасово переміщеного через окупацію та військові дії Херсонського національного технічного університету (далі – ХНТУ). Зокрема, це не лише загроза безпеці та психологічні травми, але й трансформація світогляду, переоцінка цінностей, зміна у сприйнятті майбутнього. Освітній процес у таких умовах не може залишатися незмінним, оскільки традиційні методи викладання часто виявляються неефективними у новій реальності.

Трансформація викладацької практики в умовах війни повинна ґрунтуватися на глибокому розумінні цих психологічних особливостей. Це вимагає інтеграції елементів психологічної підтримки в освітній процес.

Аналіз досліджень та публікацій

Загальний аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми вказує на те, що науковцями широко висвітлюються питання психологічних аспектів організації освітнього процесу в умовах воєнного стану. Зокрема, питання трансформації освітнього простору та психологічне забезпечення його процесів стали предметом дослідження таких вітчизняних вчених, як С. Максименко [9], О. Донченко [6], К. Березяк [2], О. Брик та ін. Вказані автори визначили загальні психологічні та організаційні аспекти освітнього процесу під час війни: проаналізували вплив стресових і кризових факторів на студентів та педагогів, окреслили виклики дистанційного й змішаного навчання, а також проблеми адаптації та життєстійкості. Їхні напрацювання створили теоретичне підґрунтя для розуміння трансформації освітнього простору, проте меншою мірою торкалися практичних педагогічних стратегій підтримки здобувачів освіти.

Базову систему понять, пов'язаних із підтримкою психологічного здоров'я особистості в умовах воєнного часу, розглядають такі вчені, як О. Москаленко [11], Е. Грішин [5], Г. Лазос [7], А. Буровицька [3], І. Черезова [14], М. Чикалова [15] та ін. Вказані роботи формують фундаментальну базу для розуміння психологічних процесів та визначають орієнтири для психологічної допомоги.

Водночас у цих дослідженнях бракує практичного виміру, пов'язаного з інтеграцією резильєнтності у щоденний навчальний процес.

Отже, можемо констатувати, що психологічні особливості викладання як відповідь на багатомірний досвід здобувачів освіти у воєнний час поки що не стали предметом достатньої наукової уваги, що зумовлює потребу в подальших дослідженнях та розробці адаптивних педагогічних стратегій, орієнтованих на підтримку ментального здоров'я та ефективне засвоєння знань у надзвичайних умовах.

Формулювання цілей статті

Під час роботи над цією публікацією автори ставили собі за **мету** дослідити особливості освітнього процесу у воєнних умовах, як шляхом аналізу теоретичних джерел, так і через систематизацію зібраної методом інтерв'ювання інформації про практичні кейси викладачів ХНТУ, а також виявити психолого-педагогічні проблеми та обґрунтувати ефективні стратегії інтеграції психологічної підтримки в практику викладання. Досягнення цієї мети передбачало вирішення таких завдань:

1. Проаналізувати вплив воєнного досвіду на психоемоційний стан здобувачів освіти і визначити основні виклики та потреби здобувачів освіти в умовах воєнного часу.
2. Розкрити роль викладача у поєднанні навчальних і психологічних функцій у роботі зі здобувачами освіти з різним травматичним досвідом.
3. Розробити практичні рекомендації для викладачів щодо роботи із здобувачами освіти, які мають багатовимірний досвід унаслідок війни.

Виклад основного матеріалу

Війна створює багатовимірний вплив на психіку здобувачів освіти. Постійна загроза безпеці, втрата близьких, переміщення, руйнування звичного способу життя – усі ці фактори призводять до таких явищ, як хронічний стрес, емоційне вигорання, порушення когнітивних функцій (зокрема, концентрації уваги та пам'яті), а в деяких випадках – до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Навіть у тих, хто не перебуває у безпосередній зоні бойових дій, тривале перебування в напруженому інформаційному полі, пов'язаному з війною, сприяє підвищенню тривожності та втраті мотивації до навчання. Дослідження в галузі психології стресу та травми свідчать, що тривале перебування в таких умовах призводить до

виснаження ресурсів організму, зниження імунітету та порушення регуляції емоцій.

Глибоке дослідження практик ХНТУ, через проведення чисельних інтерв'ю з викладачами, де вони розкрили факти зміни звичайної поведінки та реакції здобувачів на ті чи інші життєві та освітні ситуації, дозволило авторам виявити психологічні особливості викладання як відповіді на багатовимірний досвід здобувачів освіти у воєнний час. Систематизація отриманих даних дозволила розробити модель адаптації освітнього середовища на основі практик ХНТУ (рис.1), де визначено основні виклики, що постають перед здобувачами освіти та викладачами, проаналізовано їх психологічні прояви і наслідки, запропоновано інструменти для їх вирішення. В моделі виклики об'єднано в дві категорії: такі, що постають перед здобувачами освіти, та ті, що стосуються викладачів. Виклики розташовано в порядку зростання їх критичності та відображено в моделі інтенсивністю кольору. Для зручності користування моделлю в подальших дослідженнях, всі позиції мають свою чітко визначену номенклатуру. Нижче наведено кілька прикладів декомпозиції на складові та кодування конкретних практичних кейсів відповідно до запропонованої моделі.

Аналіз досвіду здобувачів освіти ХНТУ показав, що студентська аудиторія має різні форми переживання воєнних подій (С.В.2, С.В.3, С.В.7). Серед них є ті, хто перебував або перебуває в окупації, проживає на територіях, де велися чи ведуться бойові дії та ракетні обстріли; вимушені переселенці; військові, представники ДСНС та інших силових структур та члени їхніх родин. Водночас багато здобувачів освіти комбінують ці варіанти досвіду: наприклад, одночасно є внутрішньо переміщеними особами, дітьми учасників бойових дій та тими, хто пережив окупацію. Такий різноплановий досвід формує не просто екстремальні, а надекстремальні умови життя, що призводять до перевантаження психіки, руйнування звичних моделей поведінки й потенційно небезпечних наслідків для емоційного стану та навчальної мотивації здобувачів освіти (С.Н.7). Має використовуватися травмоточливий підхід: усвідомлення травми, визнання її впливу, інтеграція знань про травму в педагогічні практики та запобігання ретравматизації.

МОДЕЛЬ АДАПТАЦІЇ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДО БАГАТОВИМІРНОГО ДОСВІДУ ЗДОБУВАЧІВ



Рис. 1. Модель адаптації освітнього середовища до багатовимірного досвіду здобувачів освіти

Формування резильєнтності (психологічної стійкості) у здобувачів освіти є одним із ключових завдань освіти у воєнний час [5; 7; 13]. Резильєнтність – це не вроджена риса характеру, а набір навичок та установок, які можна розвивати через освітній процес. Розуміння стресу і його впливу допомагає людині управляти ним та розвивати стратегії адаптації. Це один із ключових елементів формування

резильентності, яка допомагає людині пристосовуватися до викликів і стрімкості життя [3, с. 19]. Викладачі ХНТУ сприяють формуванню резильентності через конкретні практики: розвиток навичок саморегуляції на заняттях з психології, підтримку соціальних зв'язків під час численних заходів із залученням здобувачів освіти з інших університетів, формування оптимістичного, але реалістичного погляду на майбутнє у процесі викладання всіх дисциплін (С.І.2). Це відбувається у способі подання навчального матеріалу, у реакції викладача на думки здобувачів освіти, у повсякденній комунікації, яка створює відчуття довіри та підтримки і сприяє формуванню оптимістичного, але реалістичного погляду на майбутнє.

У кризових обставинах викладачі ХНТУ діють як ментори й посередники підтримки. У період окупації, коли частина здобувачів освіти опинилася у вкрай складних життєвих обставинах (С.В.8), викладачі забезпечували для них комунікаційне та соціальне посередництво (С.І.7, С.І.8). Зокрема, надавали допомогу у вирішенні побутових питань у випадках, коли здобувачі освіти не мали доступу до базових ресурсів, а також підтримували контакт із родинами здобувачів освіти за межами країни за відсутності стабільного зв'язку. На початковому етапі війни значна частина викладачів університету також здійснювала психологічну підтримку здобувачів освіти, які переживали дезорієнтацію та втрату відчуття безпеки. У цьому контексті обґрунтованою видається необхідність системного підвищення кваліфікації педагогічних кадрів у сфері кризової психології (В.І.3). Показово, що низка викладачів ХНТУ здобуває другу вищу освіту за спеціальністю «Психологія», що підвищує їхню професійну готовність до роботи в умовах воєнних викликів (В.І.4).

Окремим викликом є робота зі здобувачами освіти, які виявляють суїцидальні думки чи наміри (С.В.10). Завдання викладача полягає у своєчасному виявленні таких випадків, допомозі здобувачам освіти в усвідомленні проблем та залученні до співпраці професійних психологів (С.І.10). У ХНТУ для цього налагоджено співпрацю з профільними університетами, що готують психотерапевтів і психіатрів, завдяки чому здобувачі освіти можуть безоплатно отримати консультацію фахівця. Водночас значущою є й робота з оточенням (С.В.6): викладачі знімають із групи надмірну відповідальність за однокурсника в кризі, надають необхідні роз'яснення та у разі потреби скеровують до психологів не лише конкретного здобувача освіти, а й його найближче студентське оточення (С.І.6).

Трансформація мотиваційної сфери здобувачів освіти у воєнний час також вимагає особливої уваги (С.В.4). Слід погодитися з

думкою дослідників, що стресова ситуація, повітряні тривоги, окупація, можливі переїзди до інших міст та країн, несприятливий психологічний клімат, знаходження в бомбосховищах, зміна внутрішнього розпорядку не дуже спонукає здобувачів освіти до навчання [8, с. 198]

Війна часто призводить до переоцінки життєвих цінностей та пріоритетів. Деякі здобувачі освіти можуть відчувати зниження мотивації до навчання через сумніви у доцільності здобуття освіти в умовах невизначеного майбутнього (С.Н.4). Інші, навпаки, розглядають освіту як стабілізуючий фактор, що надає відчуття нормальності та контролю над власним життям. Викладачі мають бути готовими допомагати здобувачам освіти знаходити особистісний сенс у навчанні в складних умовах війни.

У таких умовах класичні методи викладання, орієнтовані на передачу знань у стабільному середовищі, часто виявляються неефективними, оскільки не враховують психоемоційного стану здобувачів освіти і особливості сприйняття інформації (В.В.2). Це зумовлює необхідність переосмислення ролі викладача в освітньому процесі під час війни (В.В.3). Якщо в мирний час основна функція викладача полягала у навчанні, оцінюванні та розвитку академічних навичок, то зараз його завдання значно розширюються. В умовах кризи викладач поступово перетворюється на фігуру, яка не лише навчає, а й сприяє створенню психологічно безпечного середовища, допомагає здобувачам освіти адаптуватися до стресових умов, підтримує їхню мотивацію та емоційну стійкість. Це вимагає від нього не лише професійних знань у своїй предметній галузі, а й базових навичок психологічної підтримки, розуміння механізмів стресу та методів його подолання (В.В.4). Л. Мухіна наголошує, що в актуальний час у закладах вищої освіти в Україні кожне навчальне заняття зі здобувачами освіти не проходить без впливу екстремальних умов життя учасників освітнього процесу, а також необхідності обговорення та вирішення питань щодо подолання наслідків воєнного стану. Від викладача у закладах вищої освіти України сьогодні вимагається зміна акценту на практичне значення навчального матеріалу і можливостей його використання в актуальних умовах воєнного стану [12, с. 767].

Усвідомлення травматичного досвіду здобувачів освіти має стати основою для розробки нових підходів до викладання (В.В.2, В.В.3). Важливо розуміти, що травматичні переживання не є однорідними – вони залежать від індивідуального досвіду, особистісних характеристик, соціокультурного контексту та багатьох інших факторів.

Наприклад, під час заняття з дисципліни «Інтегровані підходи до фахової підготовки у вищій школі» для магістрів ХНТУ викладач

поставив запитання: чи вважають вони доцільною виховну функцію лекцій. Перший магістрант, який узяв слово, перевів відповідь у площину патріотичного виховання. І замість очікуваної трихвилинної відповіді дискусія тривала понад 40 хвилин. Лише завдяки професійній і психологічній підготовці викладача (B.I.4) вдалося спрямувати розмову в конструктивне русло: дискусія перетворилася на простір, де магістранти могли висловити свої думки та почуття коректно, з повагою один до одного й до різних точок зору. У результаті це забезпечило емоційне та психологічне розвантаження без конфлікту (C.I.3). Вказане ще раз підкреслює надзвичайну важливість психологічної підготовки всіх викладачів.

Сьогодні викладач має бути готовим працювати з різноманітними проявами травматичного досвіду, не нав'язуючи здобувачам освіти універсальних моделей подолання стресу. Гнучкість стає ключовою характеристикою ефективного викладання у воєнний час (C.I.3). Викладачі мають бути готовими адаптувати навчальні плани і практики до поточної ситуації, визнаючи, що деякі теми можуть викликати сильні емоційні реакції у здобувачів освіти. Важливо забезпечити баланс між визнанням реальності війни та створенням простору, де здобувачі освіти можуть тимчасово відволіктися від травматичних переживань.

Водночас варто наголосити на те, що технологічні аспекти навчання набувають особливого значення в умовах війни, коли частина здобувачів освіти змушена навчатися дистанційно. Погоджуємося з позицією вітчизняних дослідників, згідно з якими, ситуацію ускладнює не тільки ізоляція. Психоемоційний стан здобувачів освіти, а відповідно, їх адаптацію до навчання, погіршують переживання, пов'язані з обмеженим доступом до мережі Інтернет, поганою якістю зв'язку, нестійкістю інтернет-з'єднання, недостатнім рівнем цифрової компетентності, відсутністю цифрових навичок і досвіду самостійного освоєння електронних освітніх платформ та засобів комунікації [2, с. 407].

Автори стикнулися з феноменом дистанційної взаємодії, пов'язаним із небажанням здобувачів освіти вмикати камеру під час занять. При цьому вони зберігають навчальну активність: демонструють глибоке володіння матеріалом, своєчасно відповідають на запитання викладачів та беруть участь в обговореннях. Це свідчить про те, що відсутність візуальної присутності не завжди корелює зі зниженням якості навчальної діяльності, але відображає специфіку психологічного комфорту здобувачів освіти у віртуальному освітньому середовищі.

Для подолання описаних вище феноменів та труднощів, з якими стикаються здобувачі освіти у воєнний час, у практику викладання ХНТУ було інтегровано низку змін. Вони спрямовані на підвищення якості освітнього процесу, чутливість до потреб здобувачів освіти та формування психологічної готовності викладача до роботи в умовах кризи. Розглянемо більш детально ці напрямки.

1. Психоемоційна підтримка здобувачів освіти (С.І.2, С.І.3, С.І.6, С.І.7): здатність розпізнавати емоційні стани здобувачів освіти; створювати безпечне освітнє середовище, де здобувачі освіти можуть вільно висловлювати свої переживання; впроваджувати елементи психологічної підтримки (короткі вправи на релаксацію, емоційну стабілізацію).

2. Психологічно обґрунтований підхід до викладання (С.І.3, С.І.5): адаптація навчальних матеріалів та методів викладання до умов воєнного часу (враховувати можливі обмеження фізичного та психологічного ресурсу здобувачів освіти; дозування навчального навантаження, забезпечення гнучких термінів виконання завдань).

3. Використання сучасних технологій для збільшення залученості в освітній процес (В.І.1, В.І.2, В.І.6): інтегрувати онлайн-платформи, які дозволяють продовжувати навчання у будь-яких умовах, наприклад, в ХНТУ використовується система освітніх відеоконференцій та віртуальних класів BigBlueButton, яка інтегрована у систему управління навчанням Moodle. Крім того, для підвищення залученості здобувачів освіти використовуються ігрові та візуальні інструменти: Kahoot, віртуальні дошки Jamboard, MIRO, «дашборди», Figma, а також платформа Mentimeter для анонімних відповідей і швидкого опитування та платформа Padlet для колективної роботи і візуалізації ідей.

4. Використання навчальних практик (С.В.3), що акцентують увагу на позитивних досягненнях і ресурсах. Наприклад, у ХНТУ застосовується вправа «Компліменти в парах», коли здобувачі освіти об'єднуються в пари і по черзі говорять один одному щось позитивне. Вправа розвиває емпатію, зміцнює соціальні зв'язки в групі.

5. Саморегуляція та психологічна резильєнтність викладачів (В.І.4, В.І.5): розвивати власні навички стрес-менеджменту, усвідомленості, емоційної стабільності; залучати ресурси самонавчання й підвищення кваліфікації у сфері кризової педагогіки та психології.

6. Комунікація та соціальна згуртованість (С.І.4): сприяти формуванню навчальних груп як спільнот підтримки; заохочувати волонтерські та соціальні ініціативи здобувачів освіти, які сприяють почуттю значущості та спільності.

Особливої важливості набуває робота з сенсом навчання у воєнний час. Багато здобувачів освіти переживають екзистенційну кризу (С.В.4), запитуючи себе про доцільність продовження освіти в умовах, коли майбутнє здається непередбачуваним (С.Н.4). Викладачі можуть допомогти здобувачам освіти знайти новий сенс у навчанні, пов'язуючи академічні знання з актуальними потребами суспільства (С.І.4). Це може відбуватися через залучення здобувачів освіти до проєктів, спрямованих на вирішення реальних проблем, з якими стикається країна під час війни. Воєнний контекст спрямовує навчання у ХНТУ на практичну, суспільно значущу діяльність. Важливим напрямом такої діяльності є активне долучення здобувачів освіти до волонтерства. Немає підстав не погодитися з думкою сучасних дослідників, що активна суспільна позиція, патріотизм, готовність стати на захист своєї Батьківщини, моральна та громадянська культура молодого покоління стали пріоритетними завданнями освітнього процесу в умовах воєнного стану. Волонтерська діяльність здобувачів освіти є важливим напрямом у досягненні зазначених вище орієнтирів [4, с. 166].

Молодь бере участь у допомозі внутрішньо переміщеним особам, підтримці військових та їхніх родин, організації гуманітарних акцій і заходів. Це не лише формує громадянську свідомість, а й дозволяє студентам набувати реального досвіду командної роботи, лідерства, відповідальності за спільне благо; допомагає студентам відновити відчуття контролю над власним життям та сприяє формуванню активної життєвої позиції.

У практиці ХНТУ позитивно зарекомендував себе формат студентських ініціатив, зокрема фестиваль «Студентський джем». Протягом двох днів студенти проводять лекції для своїх однокурсників у кількох паралельних потоках, маючи можливість обирати тему та аудиторію. Така діяльність виявляє типові бар'єри – страх публічних виступів (С.В.1), занижену самооцінку, невпевненість у власних знаннях (С.В.2). Для їх подолання автори впроваджують психолого-педагогічні інструменти: мікротренінги з технік саморегуляції, вправи на зниження тривожності, міні-презентації у малих групах (С.І.1). Ці практики інтегруються у викладання дисциплін «Інтегровані підходи до фахової підготовки у вищій школі», «Психологія та педагогіка у вищій школі», а також застосовуються під час підготовки й публічного захисту курсових і дипломних проєктів, у приватних зустрічах та безпосередньо перед фестивалем.

Педагогічні методи, які добре працюють у воєнний час, часто включають елементи експресивних терапій – використання мистецтва і

письма як способів переосмислення досвіду. Ці методи дозволяють студентам виразити складні переживання у безпечній формі, що сприяє емоційній регуляції та відновленню відчуття контролю. Важливо, щоб такі підходи були інтегровані в навчальний процес природним чином, відповідно до специфіки дисципліни. Спираючись на теоретичні дослідження вітчизняних дослідників, можемо стверджувати, що мистецтво та його вивчення у цей час займає не менше значення, бо передусім торкається почуттів особистості та спільнот, формуючи їх культурний (духовний) світогляд [1, с. 28]

Інтеграція психологічного знання у зміст різних дисциплін може підвищити стресостійкість здобувачів освіти, сприяти формуванню у здобувачів освіти навичок самодопомоги та взаємодопомоги в умовах стресу. Наприклад, психологічні елементи можуть бути включені до фахових курсів таких спеціальностей:

— F7 – Комп'ютерна інженерія: психогігієна роботи з комп'ютером (зменшення втоми очей, управління часом, запобігання вигоранню); психологія розв'язання задач (керування фрустрацією під час помилок у кодї, розвиток креативності); командна робота у проєктах (ефективна комунікація, емпатія, розподіл ролей).

— F5 – Кібербезпека та захист інформації: психологія поведінки користувачів (усвідомлення соціальної інженерії та маніпуляцій); управління стресом під час кризових ситуацій (кібератаки, інформаційні інциденти); розвиток впевненості у прийнятті швидких рішень.

— B2 – Дизайн: психологія сприйняття кольорів та форм (емоційний вплив дизайну); робота з критикою та стресом у творчій діяльності; колаборація в командах дизайнерів та розробників (уміння підтримувати один одного). Розвиток цих навичок автори статті здійснюють у процесі опанування дисципліни «Ергономіка».

Такий міждисциплінарний підхід дозволяє нормалізувати психологічні реакції на стрес та сприяє формуванню культури психічного здоров'я.

Враховання фізичних аспектів навчання також є важливим елементом психологічно обґрунтованого викладання. Інтеграція антикризових вправ у процес навчання має важливе значення для підвищення відчуття безпеки, формування у здобувачів освіти навичок адаптації, стресостійкості та ефективної поведінки в умовах нестабільності.

Авторами розроблено сценарій інтеграції антикризових вправ, які дуже просто вставити й адаптувати під будь-яку тему чи дисципліну.

Ось кілька вправ, які ми використовували у викладанні здобувачам освіти ХНТУ:

- Ранкові зустрічі / кола довіри – щоденні короткі обговорення емоційного стану, де кожен може поділитися своїми почуттями.

- Практики емоційної саморегуляції – короткі вправи для зниження тривожності: дихальні практики, короткі медитації, вправи на уважність («тут і зараз»).

- Вправа «Швидкий обмін хорошими новинами»: кожен згадує і ділиться чимось хорошим, що сталося за останні 24 години (навіть якщо це дуже дрібна подія). Вправа формує позитивний фокус.

- Вправа «Мем-реакція»: студентам пропонується описати свій настрій одним мемом (можна кинути посилання, GIF). Вправа допомагає швидкому емоційному розвантаженню і підняттю настрою.

Перспективи післявоєнного відновлення освіти також мають бути частиною стратегічного мислення викладачів вже під час війни. Важливо розуміти, що психологічні наслідки війни не зникають автоматично після її закінчення, і багато здобувачів освіти будуть потребувати підтримки ще тривалий час. Тому підходи, розроблені для воєнного часу, можуть залишатися актуальними і в післявоєнний період, хоча й потребуватимуть певної модифікації. Важливим аспектом викладання у воєнний час є врахування змін у часовій перспективі здобувачів освіти. Війна часто призводить до фокусування на теперішньому моменті, ускладнюючи довгострокове планування та бачення майбутнього. Викладачі можуть допомогти здобувачам освіти відновити відчуття безперервності часу, пов'язуючи навчальний матеріал з майбутніми професійними перспективами та підкреслюючи роль освіти у післявоєнному відновленні суспільства.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

На основі проведеного аналізу теоретичних джерел та викликів, що постали перед здобувачами освіти та викладачами, які вимушені працювати в умовах воєнного часу, та спираючись на досвід ХНТУ, виявлено:

- воєнні умови істотно трансформують освітнє середовище, впливаючи на психоемоційний стан здобувачів освіти і викладачів, що проявляється у підвищеній тривожності, труднощах концентрації уваги, емоційній лабільності, порушеннях сну й в свою чергу впливає на мотивацію й якість навчання. Виявлено, що студенти мають різний

травматичний досвід (від непрямої травматизації через медіа до безпосереднього перебування в зоні бойових дій чи втрати близьких), що вимагає диференційованого підходу у викладанні. Основними потребами здобувачів освіти визначено: психологічну безпеку в освітньому середовищі, можливість вербалізації емоцій та відчуття контролю над ситуацією;

– роль викладача трансформується від традиційного транслятора знань до фасилітатора, який інтегрує психологічну підтримку в освітній процес. Викладач виконує подвійну функцію: забезпечує якість освітнього процесу та створює психологічно безпечне середовище для навчання. Досвід ХНТУ демонструє, що ефективне викладання в умовах війни базується на принципах травмоточливого підходу. Викладач потребує розвитку емоційного інтелекту, навичок активного слухання та здатності розпізнавати ознаки психологічного неблагополуччя здобувачів.

Спираючись на вище наведені висновки запропонована системна модель адаптації освітнього середовища до багатовимірного досвіду здобувачів освіти. У моделі виклики класифіковано за двома категоріями: здобувачів освіти та викладачів. Виклики ранжовано за зростанням критичності та візуалізовано інтенсивністю кольору. Кожна позиція має чітку номенклатуру для подальшого використання. Подальші дослідження мають бути зосереджені на розробці програм підтримки здобувачів освіти та викладачів, а також на створенні моделей післявоєнної освіти, орієнтованих на відновлення суспільства.

Література

1. Балог А. С. Роль культури та значення мистецької освіти у воєнний час. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні* : матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 3 травня – 13 черв. 2022 р. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. 504 с.
2. Березяк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2022. № 10 (15). С. 401–411. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411)
3. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>
4. Буряк-Габрись І. Волонтерство здобувачів освіти професійно-технічних навчальних закладів в умовах воєнного стану (з

досвіду роботи). *Український педагогічний журнал*. 2023. № 2. С. 162-169. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2023-2-162-169>

5. Грішін Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62-81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

6. Донченко О., Пшенична Н., Семеняко Ю. Особливості організації освітнього процесу в закладі вищої освіти в умовах воєнного стану. *Наукові записки БДПУ. Сер. : Педагогічні науки*. 2022. Вип. 2. С. 113-121.

7. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26-64.

8. Лахмотова Ю., Шкраб'юк В., Цапко А. Мотивація до дистанційного навчання студентів вищих закладів освіти в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 55. Т. 2. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/55-2-31>

9. Максименко С., Назар М. Ментальні засади протистояння російській агресії в гібридній війні : монографія. Київ : Видавництво Людмила, 2024. 91 с.

10. Малихін О., Арістова Н., Рогова В. Мінімізація освітніх втрат учнів закладів загальної середньої освіти в умовах воєнного стану: змішане навчання. *Український педагогічний журнал*. 2022. № 3. С. 68-76. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-3-68-76>

11. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 2. С. 67-70. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/309/382>

12. Мухіна Л. Я. Освітнє середовище в умовах воєнного стану: погляд психолога-викладача. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-93>

13. Предко В. В. Психологічні особливості прояву життєстійкості учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 02-03 черв. 2022 р.). Тернопіль : Університетська думка, 2022. С. 209-210.

14. Черезова І. Особливості психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах війни: стан та виклики. *Нові педагогічні*

виміри професійного розвитку майбутніх учителів: сучасні реалії та виклики : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Бердянський державний педагогічний університет, 15 листопада 2023 р.). Запоріжжя : БДПУ, 2023. С. 63-66.

15. Чикалова М., Юхно Н. Особливості освітнього процесу в умовах повномасштабних бойових дій. *Український педагогічний журнал*. 2023. № 3. С. 13-22. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2023-3-13-22>

References

1. Balog, A. S. (2022). Rol kultury ta znacennia mystetskoï osvity u voïennyi chas [The role of culture and the importance of art education in wartime]. In *Osvitnii protses v umovakh voïennoho stanu v Ukraini: materialy vseukrainskoho naukovogo-pedahohichnogo pidvyshchennia kvalifikatsii, 3 travnia – 13 chervnia 2022 r.* [Educational process in conditions of martial law in Ukraine: materials of the all-Ukrainian scientific and pedagogical advanced training, May 3 – June 13, 2022]. Odesa: Vydavnychiy dim "Helvetyka" [in Ukrainian].
2. Bereziak, K. M., Nakorchevska, O. P., & Vasylieva, O. A. (2022). Psykholohichni osoblyvosti adaptatsii studentiv do navchannia v umovakh viiny [Psychological features of students' adaptation to learning in war conditions]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriya "Psykhologhiia"* [Perspectives and Innovations of Science. Series "Psychology"], 10(15), 401–411. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411) [in Ukrainian].
3. Burovytska, A. I. (2024). Osoblyvosti rezyliientnosti studentiv pid chas navchannia v umovakh voïennoho chasu [Features of students' resilience during learning in wartime conditions]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykhologhiia* [Scientific Notes. Series: Psychology], 2. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2> [in Ukrainian].
4. Buriak-Habrys, I. (2023). Volonterstvo здобувачів освіти професійно-технічних навчальних закладів в умовах воєнного стану (з досвіду роботи) [Volunteering of students of vocational educational institutions in martial law conditions (from work experience)]. *Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal* [Ukrainian Pedagogical Journal], 2, 162–169. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2023-2-162-169> [in Ukrainian].
5. Hrishin, E. (2021). Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykhodiagnostyka ta zasoby rozvytku [Personality resilience: the essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykhologhiia* [Bulletin of KhNPU named after H. S. Skovoroda. Psychology], 64, 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> [in Ukrainian].
6. Donchenko, O., Pshenychna, N., & Semeniako, Yu. (2022). Osoblyvosti orhanizatsii osvitnoho protsesu v zakladi vyshchoi osvity v umovakh voïennoho stanu [Features of the organization of the educational process in a higher education institution under martial law]. *Naukovi zapysky BDPU. Ser.: Pedahohichni nauky* [Scientific Notes of BSPU. Series: Pedagogical Sciences], 2, 113–121 [in Ukrainian].
7. Lazos, H. P. (2018). Rezyliientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research]. *Aktualni problemy psykhologii. Tom 3: Konsultatyvna psykhologhiia i psykhoterapiia* [Actual Problems of Psychology. Vol. 3: Counseling Psychology and Psychotherapy], 14, 26–64. Vinnytsia: FOP Rohalska I. O. [in Ukrainian].
8. Lakhmotova, Yu., Shkrabiuk, V., & Tsapko, A. (2022). Motyvatsiia do dystantsiinoho navchannia studentiv vyshchykh zakladiv osvity v umovakh voïennoho stanu [Motivation for distance learning of students of higher educational institutions under martial

law]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk* [Actual Problems of the Humanities], 55(2). <https://doi.org/10.24919/2308-4863/55-2-31> [in Ukrainian].

9. Maksymenko, S., & Nazar, M. (2024). *Mentalni zasady protystoiannia rostiiskii ahrestii v hibriddnii viini: monohrafiia* [Mental foundations of resistance to Russian aggression in hybrid war: monograph]. Kyiv: Vydavnytstvo Liudmyla [in Ukrainian].

10. Malykhin, O., Aristova, N., & Rohova, V. (2022). Minimizatsiia osvitynih vtrat uchniv zakladiv zahalnoi serednoi osvity v umovakh voiennoho stanu: zmishane navchannia [Minimization of educational losses of students of general secondary education institutions under martial law: blended learning]. *Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal* [Ukrainian Pedagogical Journal], 3, 68–76. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-3-68-76> [in Ukrainian].

11. Moskalenko, O. V. (2024). Psykholohichna rezylitentnist yak umova pidtrymky psykholohichnoho zdorovia osobystosti [Psychological resilience as a condition for maintaining the psychological health of the individual]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia* [Scientific Bulletin of Uzhhorod National University: Series: Psychology], 2, 67–70. <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/309/382> [in Ukrainian].

12. Mukhina, L. Ya. (n.d.). Osvitnie seredovyshche v umovakh voiennoho stanu: pohliad psykholoha-vykkladacha [Educational environment under martial law: the view of a psychologist-teacher]. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-93> [in Ukrainian].

13. Predko, V. V. (2022). Psykholohichni osoblyvosti proiavu zhyttiistiikosti uchasykiv osvitnoho protsesu v umovakh voiennoho stanu [Psychological features of manifestation of resilience of participants of the educational process under martial law]. In *Transformatsiini protsesy sotsialno-humanitarnoi sfery suchasnoi Ukrainy v umovakh viiny: vyklyky, problemy ta perspektyvy: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Ternopil, 02–03 cherv. 2022 r.)* [Transformational processes of the socio-humanitarian sphere of modern Ukraine in conditions of war: challenges, problems and prospects: materials of the International scientific-practical conference (Ternopil, June 02–03, 2022)] (pp. 209–210). Ternopil: Universytetska dumka [in Ukrainian].

14. Cherezova, I. (2023). Osoblyvosti psykholohichnoho stanu uchasykiv osvitnoho protsesu v umovakh viiny: stan ta vyklyky [Features of the psychological state of participants in the educational process in war conditions: state and challenges]. In *Novi pedahohichni vymiry profesiinoho rozvytku maibutnykh uchyteliv: suchasni realii ta vyklyky: materialy Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf. (Berdianskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet, 15 lystopada 2023 r.)* [New pedagogical dimensions of professional development of future teachers: modern realities and challenges: materials of the All-Ukrainian scientific-practical internet conference (Berdiansk State Pedagogical University, November 15, 2023)] (pp. 63–66). Zaporizhzhia: BDPU [in Ukrainian].

15. Chykalova, M., & Yukhno, N. (2023). Osoblyvosti osvitnoho protsesu v umovakh povnomasshtabnykh boiovykh dii [Features of the educational process in the conditions of full-scale hostilities]. *Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal* [Ukrainian Pedagogical Journal], 3, 13–22. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2023-3-13-22> [in Ukrainian].