



УДК 37.018.43:004].015.3:159.922]:355.01

SUPPORTING STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE PROCESS OF DISTANCE LEARNING DURING WAR

ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ В ПРОЦЕСІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Oleksenko S./Олексенко С. В.

ORCID: 0000-0001-7527-1778

Institute of in-Service Training,

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,

Kyiv, Tychyny, 22-a,

Інститут післядипломної освіти Київського

столичного університету імені Бориса Грінченка,

Київ, Тичини, 22-а, 02152

Sabol D./Сабол Д.М.

ORCID: 0000-0003-1491-0403

Institute of in-Service Training,

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,

Kyiv, Tychyny, 22-a,

Інститут післядипломної освіти Київського

столичного університету імені Бориса Грінченка,

Київ, Тичини, 22-а, 02152

Khomenko O./Хоменко О.А.

ORCID: 0000-0003-3652-1898

Institute of in-Service Training,

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,

Kyiv, Tychyny, 22-a,

Інститут післядипломної освіти Київського

столичного університету імені Бориса Грінченка,

Київ, Тичини, 22-а, 02152

Анотація. У статті розглядається проблема підтримки психологічного благополуччя учнів у процесі дистанційного навчання. Визначаються та аналізуються методи і прийоми, які педагоги застосовують для забезпечення емоційної стабільності, мотивації та позитивного настрою дітей під час онлайн-освіти.

Узагальнення отриманих даних показало, що найбільш поширеними є методи емоційної підтримки, створення позитивного психологічного клімату, активної комунікації, творчі та ігрові техніки, спрямовані на зниження стресу й формування почуття безпеки в учнів. Вчителі надають перевагу інтерактивним формам роботи, що сприяють розвитку саморегуляції, соціальної взаємодії та підвищенню навчальної мотивації.

Отримані результати підкреслюють важливість психологічної компетентності педагога та необхідність системної підтримки його діяльності в умовах дистанційного навчання в період воєнного часу.

Ключові слова: психологічна підтримка, педагоги, учні, психологічне благополуччя, дистанційне навчання

Вступ

Останніми роками в світі йде тенденція в освіті бути уважними до



психічного і психологічного благополуччя учнів. Деякі школи створюють програми, чуттєві до психічного здоров'я учнів. Ці програми працюють в Канаді, США, Австралії, Великобританії. По Світу розроблено велику кількість приватних і державних ініціатив, проєктів, концепцій, ціллю яких є фокус на підтримці позитивного мікроклімату в учнівському середовищі в закладах освіти. Цілі і задачі таких програм сконцентровані на створенні умов для покращення щоденного добробуту та зміцненні психічного здоров'я. Основні принципи світових програм, чутливих до психічного здоров'я: освітня система має бути позитивною, інклюзивною, сприятливою для психологічного відновлення, такою, в якій кожен школяр почуватиметься якнайкраще. “Школи прагнуть створити середовище, яке б давало змогу усім учням завершити школу в доброму психічному здоров'ї та бути готовими до того, щоб стати активними громадянами”[2].

Надзвичайно актуальна зараз ця тема для українців. Всі ми в Україні переживаємо важкі часи, пов'язані з війною, яка негативно впливає на психічне і психологічне здоров'я всіх нас, особливо дітей. Вижити фізично і психологічно у період пережитих пандемій і війни, зберегти себе і підростаюче покоління - це першочергова задача дорослих. Неабияка відповідальність в цій царині лежить на школі. Діти мають отримувати не тільки знання і соціальні контакти в закладі освіти, а й зберегти психологічне здоров'я. В Україні також розроблена Національна програма з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки [3].

“Наша українська школа має стати середовищем, чутливим до психічного здоров'я, має пройти своєрідну еволюцію від місця де навчаються і комунікують до нового сприятливого для життя і розвитку середовища, особливо в тих умовах, які склалися в Україні тут і зараз” [3].

Тому для нас було важливим звернути фокус своєї уваги на підтримку психологічного благополуччя учнів вчителями в процесі дистанційного навчання, яке переважало в закладах освіти України на початку війни і до сьогодні залишається актуальним в більшості областей. Нашою ціллю було



провести дослідження, запропоноване 187 респондентам, яке ми представляємо.

Мета: Визначити та проаналізувати методи та прийоми підтримки психологічного благополуччя учнів, які вчителі використовують в процесі дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу.

Для реалізації поставленої мети та отримання фактичних даних було використано відповіді педагогів на запитання тестового контролю після проходження дистанційного модуля «Психологічна допомога в процесі дистанційного навчання» (автори Хоменко О.А., Олексенко С.В.). Відповідно, респондентами стали педагоги закладів освіти м. Києва, які підвищували кваліфікацію в Інституті післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Було здійснено аналіз відповідей за 2022-2025 роки.

Педагогам було запропоновано описати методи та прийоми, які вони використовують задля підтримки психологічного благополуччя дітей та учнів в процесі дистанційного навчання.

Відповіді надавалися в довільній формі, вчителі вказували різну кількість методів, прийомів, засобів підтримки учнів, описували вправи, ігри та техніки які вони використовують, зазначали пріоритетні для них напрямки підтримки.

Результати вибору педагогами тих чи інших методів відображені в діаграмі (рис.1).

Узагальнення відповідей педагогів показало, що для підтримки психічного благополуччя учнів під час дистанційного навчання використовуються різноманітні методи й прийоми, які можна згрупувати за такими напрямками: психоемоційна підтримка та саморегуляція; комунікація та соціальна взаємодія; творчі та ігрові методики; організаційні прийоми; формування позитивного емоційного клімату.

Більшість учителів під час дистанційного навчання надають перевагу методам психоемоційної підтримки (29,2%), створенню позитивної атмосфери (30,7%), налагодженню комунікації та соціальної взаємодії (26,9%), що сприяють

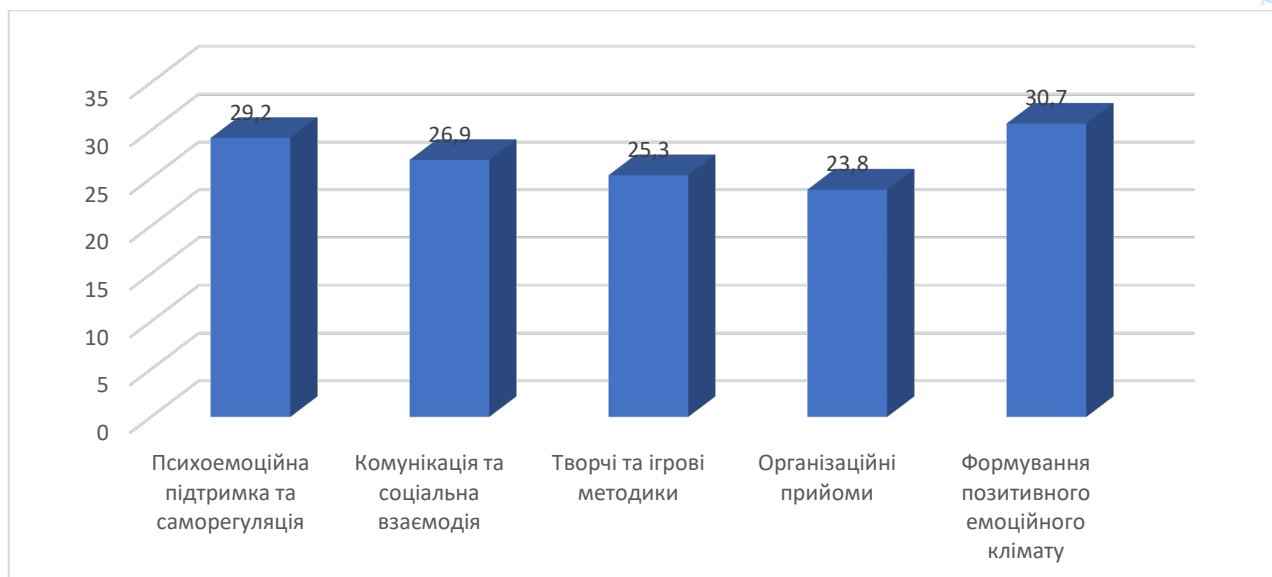


Рисунок 1 – Використання методів підтримки учнів в процесі дистанційного навчання (%)

Джерело: сформовано авторами

зниженню стресу та підвищенню мотивації учнів.

Висновки

Аналіз відповідей респондентів показав, що найбільш поширеними є методи емоційної підтримки, організація позитивної взаємодії та створення дружньої, безпечної атмосфери під час онлайн-занять. Значна частина педагогів застосовує творчі, ігрові, арт- та релаксаційні техніки, які допомагають знизити рівень тривожності, стимулюють самовираження та сприяють формуванню позитивного емоційного стану учнів.

Важливим чинником ефективної підтримки психологічного благополуччя є комунікація — регулярний зворотний зв'язок, уважне ставлення до емоційних потреб дітей, підтримка взаєморозуміння між учителем та учнями. Успішність дистанційного навчання також залежить від педагогічної майстерності, гнучкості та здатності вчителя створювати умови для саморегуляції та внутрішньої мотивації учнів.

Отже, підтримка психологічного благополуччя в умовах дистанційного навчання потребує системного підходу, що поєднує педагогічну емпатію, інноваційні технології та психологічну грамотність учителя. Розвиток цих



компетентностей є необхідною умовою забезпечення якості освітнього процесу та збереження емоційного здоров'я учнів.

Література:

1. Воротникова І.П., Якунін Я.Ю., Хоменко О.А., Наумова В.Ю., Рудик О. Б., Олексюк О.А., Меленець Л.І., Третяк О.П., Щербина В.М., Кульбедюк А.Ю. (2022) Дистанційне та змішане навчання як засіб реалізації індивідуальної траєкторії професійного зростання педагога /Колективна (три і більше авторів). Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, Україна, Київ.

2. Коли світ на межі змін: Школа чутлива до психічного здоров'я/ Упорядники: Д.Арцимеєва, Г.Терентьєва, Т.Зав'ялова, Н.Паньків, заг.ред. Л.Залюбовська/URL <https://globaloffice.org.ua/posibnyk-koly-svit-na-mezhi-zmin-shkola-chutlyva-dopsyhichnogo-zdorovya/> (дата звернення: 15.03.2024)

3. Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я. Зміст та впровадження: посібник / В. Горбунова, В. Палій, М. Розяєв, В. Климчук. URL: https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2022/10/final_mhss_201022.pdf (дата звернення: 20.03.2024).

4. Олексенко С.В. Психологічна допомога дітям в кризових ситуаціях // Практичний психолог: школа 2014 (10). с. 40-45.

5. Олексенко С.В. та Савченко С.В. Роль педагога у формуванні та відновленні психологічної безпеки - важливої складової безпечного освітнього середовища 'The Importance of Innovation for the Modern World' 2024 (33). с. 35-39.

References:

1. Vorotnykova I.P., Yakunin Ya.Iu., Khomenko O.A., Naumova V.Iu., Rudyk O. B., Oleksiuk O.A., Melenets L.I., Tretiak O.P., Shcherbyna V.M., Kulbediuk A.Iu. (2022) Dystantsiine ta zmishane navchannia yak zasib realizatsii indyvidualnoi traiektorii profesiinoho zrostannia pedahoha /Kolektyvna (try i bilshe avtoriv). Kyiv. un-t im. B. Hrinchenka, Ukraina, Kyiv.

2. Koly svit na mezhi zmin: Shkola chutlyva do psykhichnoho zdorovia/ Uporiadnyky: D.Artsymieieva, H.Terentieva, T.Zavialova, N.Pankiv, zah.red. L.Zaliubovska/URL <https://globaloffice.org.ua/posibnyk-koly-svit-na-mezhi-zmin-shkola-chutlyva-dopsyhichnogo-zdorovya/> (data zvernennia: 15.03.2024).

3. Kontseptsiiia shkoly, chutlyvoi do psykhichnoho zdorovia. Zmist ta vprovazhennia: posibnyk / V. Horbunova, V. Palii, M. Roziaiev, V. Klymchuk. URL: https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2022/10/final_mhss_201022.pdf (data zvernennia: 20.03.2024).



4. Oleksenko S.V. Psykholohichna dopomoha ditiam v kryzovykh sytuatsiiakh // Praktychnyi psykholoh: shkola 2014 (10). s. 40-45.
5. Oleksenko S.V. ta Savchenko S.V. Rol pedahoha u formuvanni ta vidnovlenni psykholohichnoi bezpeky - vazhlyvoi skladovoi bezpechnoho osvithnoho seredovyscha The Importance of Innovation for the Modern World 2024 (33). s. 35-39.

Abstract. *The article considers the problem of supporting the psychological well-being of students in the process of distance learning. The methods and techniques that teachers use to ensure emotional stability, motivation and positive mood of children during online education are determined and analyzed.*

The generalization of the obtained data showed that the most common are methods of emotional support, creating a positive psychological climate, active communication, creative and game techniques aimed at reducing stress and forming a sense of security in students. Teachers prefer interactive forms of work that contribute to the development of self-regulation, social interaction and increasing learning motivation.

The results obtained emphasize the importance of the psychological competence of the teacher and the need for systematic support of his activities in conditions of distance learning.

Key words: *psychological support, teachers, students, psychological well-being, distance learning.*

Стаття надіслана: 19.10.2025 р.