

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS TO TEACHING IN MARTIAL LAW CONDITIONS

Збройна агресія та супутні кризові явища спричинили суттєві зміни в освітньому середовищі, що вплинули як на зміст навчання, так і на емоційно-психологічний стан здобувачів освіти. У статті підкреслено особливу значущість предмета дослідження з огляду на активну фазу військових дій на території України. Проаналізовано тлумачення дефініції «адаптація», розглянуто види цього процесу. Розкрито психологічні аспекти адаптації майбутніх учителів початкових класів, до навчання в умовах повномасштабного вторгнення ворожої держави. Проаналізовано психологічні особливості адаптації майбутніх учителів початкових класів до навчання в умовах воєнного стану. Охарактеризовані важливі виклики, стратегії психологічної підтримки розгляданого явища. Виокремлено ключові труднощі адаптаційного процесу, пов'язані з дестабілізацією освітнього середовища, підвищеним рівнем тривожності, можливими змінами у формі навчання. Визначено основні фактори, що ускладнюють навчально-професійне функціонування студентів у сучасному середовищі, зокрема підвищений рівень тривожності, нестабільність зовнішніх умов, відчуття невизначеності, втрата безпеки, соціальних зв'язків тощо. Акцентовано увагу на ролі психологічної підтримки, саморегуляції та розвитку стресостійкості як необхідних складових ефективної адаптації. Особливу увагу приділено ролі внутрішніх ресурсів особистості, зокрема розвитку самоконтролю, емоційного інтелекту, мовильності, критичності мислення, здатності до конструктивного подолання труднощів. Аналізуються також зовнішні чинники підтримки, серед яких важливе місце займають психологічний супровід, створення безпечного навчального середовища, гнучкість викладацьких підходів, а також роль соціального оточення. У статті запропоновано психолого-педагогічні рекомендації щодо підтримки адаптаційного потенціалу майбутніх учителів та окреслено перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Ключові слова: адаптація, майбутні учителі початкових класів, освітній процес, умови воєнного стану.

The armed aggression and accompanying crisis phenomena have caused significant changes in the educational environment, affecting both the content of learning and the emotional and psychological state of students. The article emphasizes the particular importance of the research subject in light of the ongoing active phase of military operations on the territory of Ukraine. The definition of «adaptation» is analyzed, and various types of this process are explored. The psychological aspects of adaptation among future primary school teachers to learning in the context of a full-scale invasion by a hostile state are examined. The article analyzes the psychological characteristics of adaptation among future primary school teachers to educational conditions during martial law. It describes key challenges and psychological support strategies related to this phenomenon. The article identifies the main difficulties of the adaptation process, associated with the destabilization of the educational environment, increased anxiety levels, and possible changes in the format of instruction. It also outlines the main factors that complicate students' academic and professional functioning in a crisis environment, including high levels of anxiety, instability of external conditions, a sense of uncertainty, loss of safety, and weakened social connections. Emphasis is placed on the role of psychological support, self-regulation, and the development of stress resilience as essential components of effective adaptation.

Particular attention is paid to the role of internal personal resources, including self-control, emotional intelligence, adaptability, critical thinking, and the ability to constructively overcome challenges. External support factors are also considered, with special focus on psychological counseling, the creation of a safe learning environment, flexible teaching approaches, and the role of social surroundings. The article offers psychological and pedagogical recommendations for supporting the adaptive potential of future teachers and outlines perspectives for further research in this field.

Key words: adaptation, future primary school teachers, educational process, martial law conditions.

УДК 159.922.63:37.091.3-051:355.02
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/83.2.33>

Щур В.А.,
докт. філос.,
викладачка циклової комісії
психолого-педагогічних дисциплін
Комунального закладу «Балтський
педагогічний фаховий коледж»

Маліношевська А.С.,
викладачка циклової комісії
психолого-педагогічних дисциплін
Комунального закладу «Балтський
педагогічний фаховий коледж»

Кривко Ю.О.,
студентка III курсу
Комунального закладу «Балтський
педагогічний фаховий коледж»

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Військова агресія росії спричинила кардинальні зміни у всіх сферах функціонування Української держави. Система освіти не є виключенням, вона також зазнала істотних трансформацій. Основними викликами сьогодні вважаємо, організацію якісного едукативного процесу (як очного так і дистанційного навчання), реальну нестачу педагогів, брак фізичних ресурсів тощо. Однак, особливо гостро сьогодні постає питання психоемоційного стану усіх учасників освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У межах дослідження питання підготовки майбутніх педагогів, зважаючи на вище зазначене, наголосимо, що сьогодні актуалізується необхідність вивчення психологічних особливостей адаптації фахівців педагогічних спеціальностей. Різні аспекти зазначеної проблема студіювалися у роботах багатьох сучасних науковців: В. Галомін, Л. Ганецька, О. Єфіменко, Л. Зданевич, Ю. Карпук, Л. Красюк, Р. Кравець, Я. Макаренко, О. Матвієнко, Т. Мірошніченко, Т. Олефіренко, Л. Романишина та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Однак, мало розробленою

і такою, що потребує подальшого вивчення є проблема адаптації саме майбутніх учителів початкових класів до навчання в умовах воєнного стану.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Таким чином, враховуючи актуальність визначеної проблеми, ставимо за мету проаналізувати сутність процесу адаптації, визначити його психологічні особливості, дослідити чинники, що сприятимуть ефективній адаптації вчителів початкових класів до навчання в умовах активних військових дій в країні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна війна в Україні кардинально змінила життя кожного, змусивши студентів-педагогів опинитися в умовах постійної невизначеності, страху та втрати звичного ритму. Відчуття небезпеки неподалік, тривожні новини, зруйновані міста, втрата рідних і близьких формують середовище, в якому відбувається професійне становлення майбутніх учителів початкових класів. В цих екстремальних обставинах адаптація перестає бути лише реакцією на зміни, вона переростає у постійну внутрішню роботу, спрямовану на відновлення гармонії між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми викликами. У центрі цього процесу є збереження психоемоційної стійкості.

Роль учителя в таких реаліях модернізувалася, він сьогодні не лише спеціаліст у своїй галузі. Саме педагог має виконувати роль дорослого, що забезпечує безпеку та психологічний комфорт, слугує опорою для учнів. Тому, дуже важливо оновити і фахову підготовку майбутніх учителів, що повинна бути націлена і на професійне формування, і на розвиток психологічно стійкої та сильної особистості. Саме такі умови дозволять молодим фахівцям у майбутньому швидко та адекватно реагувати на виклики зовнішнього світу і якісно виконувати свій професійний обов'язок.

Важливим етапом у здійсненні якісної професійної підготовки завжди була адаптація першоккурсників до навчання, пов'язана із зміною соціальної ролі, оточення, зовнішніх обставин, нових вимог тощо. Однак сьогодні цей процес стосується усіх без винятку майбутніх фахівців та має вже дещо іншу спрямованість, спричинену військовими реаліями сьогодення.

Таким чином постає необхідність розтлумачення дефініції «адаптація». У психолого-педагогічних словниках дане поняття розглядається як таке, що походить від латинського «adaptacio» і у прямому перекладі означає «адаптація» [7; 4], однак має кілька значень. В широкому розумінні – це «пристосування в процесі еволюції будови, функцій, поведінки організмів до певних умов існування; у вузькому – зміна чутливості органів відчуття в результаті пристосування їх до зміни сили діючих подразників...» [4, с. 15]. Тобто адаптація – це процес пристосування організму

(на фізичному рівні) чи особистості (на психологічному рівні) до умов середовища [7, с. 9; 6, с. 37]. «Пристосування працівника в початковий період його роботи...» визначається як професійна адаптація [4, с. 15]. «Якщо мова йде про нові міжособистісні стосунки, говорять про соціально-психологічну адаптацію» [6, с. 37].

«Виділяють різні фази процесу адаптації до незвичайних екстремальних умов: фазу початкової декомпенсації і наступні фази часткової, а потім і повної компенсації. Зміни, що супроводжують адаптацію, відбуваються на всіх рівнях організму – під молекулярного до психологічної регуляції діяльності» [7, с. 9].

Розглядаючи питання адаптації майбутніх учителів початкових класів до навчання в умовах воєнного стану, вважаємо, що більшою мірою мова йде про психологічну адаптацію. «Саме нормальний психоемоційний стан є основою успішного академічного навчання. Тому, першочерговим завданням вчителя початкових класів сьогодні є вміння налагодити психологічно-комфортну та позитивну атмосферу взаємодії» [8, с. 260]. Ми також схилиємося до думки, що фундаментальними у здійсненні процесу адаптації є особистісні якості майбутніх учителів, саме вони значною мірою визначають успішність цього процесу. До найбільш впливових, на нашу думку, варто віднести емоційну стабільність, самоконтроль, особисту адаптивність, внутрішню мобільність, гнучкість і критичність мислення, рівень самоусвідомлення, відкритість до нового досвіду тощо. Перелічене стане тими якостями, що можуть допомогти подолати внутрішні кризи та відносно швидко і безболісно відновитися від будь-яких потрясінь

Однак, розкриваючи предмет дослідження, варто говорити і про фізичну адаптацію. Адже неможливість чітко спланувати робочий день, особистий час, необхідність тривалий час перебувати у сховищах та укриттях, спричиняють фізичну втому, загальну млявість організму, порушення його нормального функціонування.

Ми вважаємо, що варто також розглядати і частково професійну адаптацію майбутніх педагогів. Адже впродовж різних видів педагогічної практики майбутні учителі початкових класів можуть перебувати поруч з дітьми (за умов очної роботи закладів) і мають враховувати загальну ситуацію у класі. Так, окрім великої відповідальності та функціональних обов'язків, які завжди на них покладала майбутня педагогічна професія, додаються ще зовнішні обставини, що пов'язані з військовою ситуацією. Зокрема, варто говорити про організацію освітнього процесу з урахуванням психоемоційних особливостей конкретного класу, швидко і адекватну реакцію під час повітряної тривоги тощо.

Отже, адаптація майбутніх учителів початкових класів в умовах воєнного стану – це не стільки

технічне опанування нових форм навчання, скільки глибокий внутрішній процес, який залежить від багатьох психолого-педагогічних умов [2]. Ми переконані, що успіх цього процесу починається з відчуття безпеки й підтримки: кожен студент повинен знати, що в разі потреби йому є куди звернутися, що його страхи й тривоги будуть почуті й прийняті. Саме створення психологічно безпечного простору в навчальних групах, де панує довіра, взаємоповага та взаємопідтримка, формує перший важливий крок до стабілізації емоційного стану.

Важливо не просто заспокоїти майбутніх педагогів, типу: «все буде добре, все скоро скінчиться...» чи відгороджувати їх від зовнішніх негативних подразників, а дати зрозуміти їм, що ми всі живемо у таких обставинах, тому треба навчити студентів усвідомлювати свій внутрішній стан та сформувати необхідні навички як справлятися з його негативними проявами. Ефективною умовою успішної адаптації є включення у освітній процес підготовки майбутніх фахівців систематичної психологічної просвіти. Маємо на увазі регулярні короткі лекції, воркшопи, майстерки, арт-терапевтичні вправи та інші заходи, що націлені на збереження психофізичного здоров'я. Так, студенти зможуть більше дізнаватися про стрес, його можливі вияви та супутні природні реакції, ефективні прийоми релаксації, навчатися розпізнавати перші тривожні сигнали. Це на сьогодні є кричущою необхідністю, адже без такого «психологічного щеплення» навіть найстійкіша особистість ризикує опинитися в ситуації, коли вага невизначеності виявиться надто важкою.

Важливо також приділяти увагу розвитку навичок саморегуляції: усвідомлено відстежувати власний емоційний стан, вчасно робити перерву, практикувати техніки дихання або прості вправи на розслаблення. Наприклад, студенти, які звикли аналізувати власні переживання й ставити їм запитання «Що я зараз відчуваю?», «Що мені потрібно зробити, щоб заспокоїтися?», легше виходять зі стану розгубленості та паніки. Розвинений емоційний інтелект допомагає не лише самому тримати емоції під контролем, а й підтримувати інших: безцінним стає вміння вислухати, помітити мовчазний біль у погляді товариша й сказати одне вчасне слово підтримки.

Неможливо переоцінити роль соціального оточення: підтримка одногрупників, близьких друзів, родини стає своєрідним «психологічним щитом». Коли студент має з ким поділитися страхом або невдачею, коли близькі висловлюють віру в його сили й таланти, навіть найскладніші завдання здаються легшими. Корисними стають регулярні онлайн— або офлайн-зустрічі у форматі неформальних розмов, коли можна просто «бути собою», не приховуючи тривоги [8]. Також важливою є організація соціальної взаємодії в групах, створення

«психологічних центрів підтримки» в закладах освіти. Соціальні зв'язки зміцнюють самооцінку, дають відчуття приналежності до спільноти, підвищують стресостійкість.

Не менш важливою є роль наставників та викладачів-кураторів. Щира увага з боку досвідченого педагога, здатного не лише дати фахові напрацювання, а й проявити емпатію, може стати вирішальною для студента, який опинився на межі власних ресурсів [2; 8]. Така підтримка буває різною – від відкритої індивідуальної бесіди, де у здобувача освіти є можливість «виговоритися» і поділитися власними переживаннями та отримати практичні підказки і поради дорослого, до групових психо-розвантажувальних засобів для підтримки позитивної атмосфери та створення комфортного мікроклімату. Навіть організація для усієї академічної групи простих прогулянок на свіжому повітрі, імпровізованих пікніків тощо, сприятиме не лише підвищенню рівня згуртованості, покращенню налагодження міжособистісних взаємин, а й дозволить відволіктися від несприятливим зовнішніх факторів, зсунути фокус уваги на інше, психологічно розслабитися, набратися сил, зміцнити морально.

В умовах гнучкої побудови освітнього процесу та забезпеченні безперервності освіти в умовах війни, незамінними є новітні технології. Платформи дистанційного навчання, інтерактивні онлайн-заняття, віртуальні лабораторії, використання доповненої реальності створюють умови для збереження якості навчання. Електронні журнали та чат-боти дозволяють підтримувати комунікацію зі студентами. Використання технологій сприяє розвитку критичного мислення, медіаграмотності та цифрової компетентності. Це не просто інструмент технічної підтримки, а можливість зберегти професійний ритм та емоційний контакт [1, 5].

Висновки. Отже, виходячи з вище зазначеного, висновимо, що адаптація майбутніх учителів початкових класів до навчання в умовах воєнного стану вимагає комплексного підходу. Це не разове завдання, а безперервна робота над собою: баланс між власними почуттями та вимогами середовища, підтримка соціальних зв'язків, розвиток внутрішньої стійкості та гуманістичного підходу, що робить педагога не лише кваліфікованим фахівцем, а й справжнім провідником надії для наступного покоління. Тільки завдяки цілеспрямованим психолого-педагогічним заходам можливо забезпечити стійку професійну підготовку майбутніх фахівців. Важливо не лише вчитися, а й знаходити сили долати труднощі, зберігати спокій, підтримувати інших і самому не втрачати надії. У цьому допомагають навички саморегуляції, підтримка близьких і викладачів, а також середовище, де панує довіра й розуміння.

Подальші перспективи дослідження полягають у аналізі конкретних форм урочної та позаурочної діяльності, які можна застосовувати для організації освітнього процесу педагогічними працівниками, що сприятимуть ефективній адаптації майбутніх учителів до навчання в умовах воєнного стану.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Anderson M., Jiang J. Teens, Social Media & Technology 2018. Pew Research Center, 2018. URL: <https://publicservicesalliance.org/wp-content/uploads/2018/06/Teens-Social-Media-Technology-2018-PEW.pdf> (дата звернення: 03.05.2025).
2. Smith L. Exploring Mental Health and Well-Being Among University Faculty Members: A Qualitative Study. *Journal of psychosocial nursing*. Vol. 60, № 11, 2022. Pp 17-25. URL: <https://journals.healio.com/doi/pdf/10.3928/02793695-20220523-01> (дата звернення: 03.05.2025).
3. Strand M, Eng LS, Gammon D. Combining online and offline peer support groups in community mental health care settings: a qualitative study of service users' experiences. *Int J Ment Health Syst*. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00370-x>
4. Гончаренко, С. У. Український педагогічний словник. 2-ге вид., доп. і перероб. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
5. Гончарова І. П. Цифрові технології в освіті як засіб покращення доступності та ефективності навчання. *Розвиток науково-методичної компетентності педагогічних працівників на засадах цифрової дидактики: матеріали міжрег. наук.-практ. семінару*. Біла Церква: Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти. 2023. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734946/> (дата звернення: 03.05.2025).
6. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4139/1/D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C.pdf> (дата звернення: 03.05.2025).
7. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf (дата звернення: 03.05.2025).
8. Щур В. А. Особливості фахової підготовки майбутніх учителів початкових класів в умовах повномасштабної війни. *Наукові орієнтири: теорія та практика досліджень*: зб. наук. праць з матеріалами V Міжнар. наук. кон., м. Черкаси, 11квітня, 2025р. / Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2025.С. 259-264. DOI: <https://doi.org/10.62731/mcnd-11.04.2025.007>.