



УДК 378.14

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2022-10\(12\)-474-483](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2022-10(12)-474-483)

Шендерук Олена Борисівна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри іноземних мов, Академія Державної пенітенціарної служби, вул. Гонча, 34, м. Чернігів, 14000, тел.: (050) 263-32-23, <https://orcid.org/0000-0003-4147-327X>

Биконя Оксана Павлівна доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри іноземних мов, Академія Державної пенітенціарної служби, вул. Гонча, 34, м. Чернігів, 14000, тел.: (063) 456-40-99, <https://orcid.org/0000-0002-8865-8792>

РЕАДАПТАЦІЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Реадаптація як психолого-педагогічний феномен на сьогоднішній день набуває нового значення. Відтепер це не просто навичка, а гігієнічна норма кожної людини. Поняття «реадаптація» визначено в роботі як повторне пристосування людини до умов навколишнього середовища. В статті обґрунтовуються психолого-педагогічні засади поняття реадаптації, при цьому акцент робиться на адаптації науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану. За результатами аналізу наукової літератури та описів практичного досвіду виявлено зміну підходів у науково-педагогічній діяльності викладачів та студентів. На перший план сьогодні виступають такі процеси як адаптація, акомодация, інтелектуальна адаптація та асиміляція. Наголошено на потребах нового контексту, коли науково-педагогічні працівники коригують свою діяльність в нових умовах. Виділено ключові питання, які допоможуть пришвидшити реадаптацію та допоможуть повернутися до звичних умов життя та праці. Наведено поради, які полегшать пристосування до нових умов. В роботі розглянуто когнітивні фільтри, як своєрідні лінзи мислення. Представлено порівняльну характеристику «збиральних» когнітивних лінз, які зосереджують нашу увагу на якомусь одному аспекті реальності та «розсіювальних», які призводять до занадто узагальнених або спотворених висновків. Наведено поради стосовно того як «протерти» когнітивні лінзи. Серед них ведення щоденника та переміщення фокусу уваги з академічних успіхів на підтримку і нормалізацію психічного стану студентів. В статті представлено модель роботи із бар'єрами до змін (REDUCE) як зразок збереження емоційних ресурсів та техніка «6 П», що складається з шести компонентів (планування, позитиву, присідань, перерв, піклування та приємностей). Для заспокоєння емоційного фону наголошено на основних



компетенція таких як самосвідомість, саморегуляція, розуміння емоцій інших людей та побудова стосунків на основі того, як відчуваєш інших.

Ключові слова: реадаптація, асиміляція, акомодация, адоптація, когнітивні фільтри, «збиральні» лінзи, «розсіювальні» лінзи.

Shenderuk Olena Borysivna Candidate of pedagogical sciences, Assistant Professor, Assistant Professor of Foreign Languages Department, Academy of the State penitentiary service, Honcha, 34, Chernihiv, 14000, tel.: (050) 263-32-23, <https://orcid.org/0000-0003-4147-327X>

Bykonja Oksana Pavlivna Doctor of pedagogical sciences, Professor, Professor of Foreign Languages Department, Academy of the State Penitentiary Service, Honcha, 34, Chernihiv, 14000, tel.: (063) 456-40-99, <https://orcid.org/0000-0002-8865-8792>

READAPTATION OF SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL EMPLOYEES UNDER CONDITIONS OF MARITAL STATE

Abstract. Readaptation as a psychological and pedagogical phenomenon is gaining new significance today. From now on it is not just a skill, but a hygienic norm for every person. The concept of "readaptation" is defined in the article as re-adjustment of a person to environmental conditions. The paper substantiates the psychological and pedagogical principles of the concept of readaptation, while the emphasis is on the adaptation of scientific and pedagogical workers in the conditions of martial law. According to the results of the scientific literature analysis and descriptions of practical experience, a change in approaches in the scientific and pedagogical activity of teachers and students was revealed. Such processes as adaptation, accommodation, intellectual adaptation and assimilation have come into force today. The emphasis was placed on the needs of a new context, when scientific and pedagogical workers adjust their activities in new conditions. The key issues that help to speed up readaptation and serve to return to the usual conditions of life and work were highlighted. The tips that facilitate adaptation to new conditions were provided. The paper examines cognitive filters as a kind of thinking lens. A comparative description of "gathering" cognitive lenses, which focus our attention on one aspect of reality, and "dispersive" ones, which lead to overly generalized or distorted conclusions, were presented. The tips of "wiping" cognitive lenses were provided. Keeping a diary and shifting the focus of attention from academic success to supporting and normalizing mental state of students were among them. The article presents the model of working with barriers to change (REDUCE) as an example of preserving emotional resources and the "6 P" technique, which consists of six components (planning, positivity, squats, breaks, care and pleasantness). To calm the emotional background, basic competencies such as self-awareness, self-regulation,





understanding other people's emotions, and building relationships based on how you feel about others were emphasized.

Keywords: readaptation, assimilation, accommodation, adoption, cognitive filters, "gathering" lenses, "diffusing" lenses.

Постановка проблеми. Кожен з нас, починаючи з 24-го лютого, складає свій життєвий іспит. Кожен трансформується разом з нашою країною та обирає свій шлях на майбутнє і у кожного він свій. Війна триває, ми продовжуємо жити на гойдалках від «скоро перемога» до «кінця і краю не видно». Ми продовжуємо жити і кожної хвилини закладаємо майбутнє своїми рішеннями та думками. Перед освітянами постає питання – як і чи можливо повернутись до повноцінного робочого стану?

А відтак, реадaptивність відтепер не просто чергова навичка soft-skill ів, а гігієнічна норма кожного. Тепер, коли ми поступово фізично повертаємось у своє довоєнне життя, ми сподіваємось знову відчувати минуле життя. Так наша психіка проходить наступний етап адаптації до нових умов – реадaptацію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливі аспекти стосовно проблеми реадaptації порушені такими науковцями як Н. Завацька, Н. Кадя, Б. Лазоренко, О. Сафін, Ю. Федорій. Проте всі дослідження стосуються авторських технологій реінтеграції певних категорій та реадaptації особистості і проблема реадaptивності науково-педагогічних працівників поки ще досліджена не в повному обсязі.

Мета статті дослідження особливостей реадaptації науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. За визначенням дослідниці Н. Каді, реадaptація – відновлення регуляторних психічних реакцій та психічної діяльності, повторне звикання людини до соціальних умов, суспільства, праці після закінчення вимушеної перерви (війна, тривала хвороба) [1]. Тобто, це повторне пристосування людини до умов навколишнього середовища. Реадaptацію проходять всі ті, хто раптово з певних причин змінили звичне середовище та мають знову адоптуватись та відбудовувати втрачені або припинені соціальні зв'язки та умови існування.

Протягом останнього часу відбулась зміна підходів у діяльності. На перший план виходять такі процеси як асиміляція та акомодация. З'явилися потреби нового контексту, відбувається інтелектуальна адаптація, асиміляція. Доведено, що адаптивність в організації може бути і асимілятивною, коли лідер і команда просто пристосовуються до нових умов, та акомодативною, коли лідер та команда коригують себе в нових умовах. Через акомодацию лідер і команда можуть значно швидше вчитися діяти в новому контексті, зберігаючи працюючі підходи і практики, аналізувати старі установки і упередження і відмовлятися від тих, що більше не ефективні. Проте адаптація має містити елементи і асиміляції і акомодации. Наше завдання – систематично аналізувати їх співвідношення і чим більші зміни, тим більше фокусуватися на акомодации.



Запитання, які допоможуть пришвидшити реадаптацію:

- * Що із наших звичних підходів може працювати в нових умовах?
- * Що нам заважає швидко реагувати на зміни освітнього контексту?
- * Яких знань нам бракує для швидкої адаптації?
- * На які сильні навички та звички, які вже маємо, можемо спиратися?
- * Які нові правила і домовленості допоможуть в нових умовах? Що нам допоможе дотримуватись цих правил і домовленостей?
- * Якої саме підтримки потребує моя кафедра для швидкої адаптації?

Чим триваліший термін перебування в незвичних, змінених умовах, тим довше і складніше відбувається реадаптація до звичних умов життя.

Як полегшити реадаптацію:

1. Усвідомити, що після повернення до «звичного» життя, нам потрібно буде приймати «нові» рішення.
2. Зрозуміти, як за змінених умов (минулого життя) ми можемо заново створити свої соціальні ролі.
3. Спостерігати та помічати зміни без страху, а з інтересом.
4. Віднаходити та зберігати в новому те, що збереглося із важливого і цінного.
5. Провести переоцінку своїх емоційних сил та психологічних можливостей у новому зміненому житті.
6. Планувати і розвивати нові звички, які працюватимуть у зміненій реальності.
7. Знизити на початковому етапі планку очікувань щодо себе.
8. Прийняти рішення та наважитись на новий досвід.

Досліджуючи питання реадаптації, не можна оминати увагою когнітивні фільтри, які є своєрідними лінзами мислення, що фільтрують інформацію, яку ми отримуємо ззовні. Як це працює: щомиті мозок сприймає теребайти інформації – зорової, слухової, тактильної, але увага, як прожектор, підсвічує променем тільки ту інформацію, яка необхідна нам зараз. Цей промінь може переломлюватись, проходячи через когнітивні «лінзи», і тоді ми сприймаємо інформацію лише під певним кутом, ігноруючи інші точки зору. Наприклад: повернувшись до робочого режиму, ви можете звертати увагу тільки на тих членів команди, які скаржаться, засмучені, відчувають безсилля, зневіру. Це буде створювати однобічне уявлення, що буде підсилювати вашу гіпотезу про те, що хорошого щасливого життя більше не буде. При цьому об'єктивний факт, що з 20 членів вашої кафедри тільки 5 або 6 знаходяться в пригніченому стані, ігнорується. Це приклад когнітивного фільтру, при якому велика частина інформації ігнорується для підтвердження «домінуючої» гіпотези: «щасливого життя більш не буде».

Існує два типи когнітивних лінз: «збиральні» та «розсіювальні». «Збиральні» когнітивні лінзи зосереджують нашу увагу на якомусь одному





аспекті реальності. «Розсіювальні» когнітивні лінзи призводять до занадто узагальнених або спотворених висновків.

Таблиця 1.

Порівняльна характеристика когнітивних лінз

«Збиральні» фільтри	«Розсіювальні» фільтри
Чорно-біле мислення: або добре, як раніше, або ніяк.	Супер-узагальнення: я ніколи не зможу почуватися як раніше.
Знецінення позитивного: те, що щось виходить зараз, аж ніяк не означає, що все добре.	Читання думок: мій керівник каже, що ми все робимо вірно лише для того, щоб підтримати. Насправді він знає наскільки все погано.
Применшення: нам вдається робити лише 60% з того, що ми робили до війни. Це не має сенсу.	Перебільшення: мій сумний настрій зіпсував роботу всієї команди.
Нереалістичні стандарти: якщо ми повернулися до нормального робочого режиму, ми маємо бути суперпродуктивними.	Навішування ярликів і стереотипів: я зробила помилку в звіті, я нездара.
Селективна катастрофізація: я часто роблю помилки, коли говорю українською, я ніколи не зможу вільно нею розмовляти.	Генералізована катастрофізація: я забуваю слова українською, я часто сумую, я відчуваю нестачу сил, війна зруйнувала все моє життя.

[1]

Як «протерти» когнітивні лінзи:

1. Фільтри яскравіше за все відчуються під впливом сильних емоцій.

Спробуйте кілька днів вести щоденник, в якому ви будете фіксувати найбільш емоційні ситуації: що відбулося – які думки були в тій ситуації – які емоції відчували – до якої поведінки призвело.

2. Із наведених прикладів виділіть фільтри, які проявляються у вашому житті.

Тепер ви почнете їх помічати. А це означає, ви будете мислити більш свідомо.

Сьогодні навчання відбувається у незвичних для нас умовах. Це виклик не тільки для викладачів, а й для студентів. У непрості часи війни підлітки так само переживають стрес і тривогу. Їх відчуття підсилені тим, що вони не завжди розуміють, що відбувається.

Тому у нинішніх умовах ми повинні перемістити фокус уваги з академічних успіхів на підтримку і нормалізацію психічного стану студентів. Зараз це нормально. Ми всі можемо і повинні долучитись до цього в рамках викладання свого предмету.



Демонстрація власного спокою та врівноваженості – це найбільш простий спосіб допомогти заспокоїтись нашим студентам.

Дайте студентам можливість висловитись: розповісти про свій настрій, розказати про свої справи. Коли людина називає (проговорює) свої емоції, у неї змінюється активність у відділах головного мозку і таким чином знижується тривожність.

Дозвольте студентам говорити про свій сум чи злість, але обов'язково спрямуйте їх увагу на маленькі перемоги, сильні сторони, гарні новини. У кожному дні можна знайти щось позитивне. Допоможіть їм побачити це, навчіть їх помічати це. У вашому арсеналі повинно бути багато тем для розмов, які зможуть переключити емоції студентства.

Якщо вам відомо, що в одного зі студентів відбулась жаклива травмуюча подія, не розпитуйте про це детально. Повторення деталей може викликати повторну травматизацію психіки. Також пам'ятайте, що якщо хтось ділиться страшними подіями в групі – це може сприяти травматизації інших слухачів. Якщо у підлітка є потреба поділитись, за можливості, краще запропонувати поспілкуватись після заняття індивідуально, або спрямувати цю роботу на психолога.

Нинішня ситуація могла позначитись на поведінці учнів, на їх здатності засвоювати матеріал. Стрес міг вплинути на увагу, пам'ять, на здатність зосереджуватись. І нам, дорослим треба взяти до уваги, що крім описаного, один з механізмів захисту психіки – це регрес. Тобто деякі підлітки можуть демонструвати поведінку, яка притаманна меншим за віком учням. До цього потрібно поставитись терпимо та з розумінням. Не можна докоряти студентам.

Не зайвим буде нагадати викладачам про турботу про себе. Пам'ятайте: для того, щоб надавати допомогу іншим, необхідно відновлювати свій власний ресурс, задовольняти свої базові потреби. Подбайте про безпечне місце для себе, де ви зможете проводити заняття. Обговоріть з рідними порядок дій у разі, якщо оголошено тривогу під час того, як ви проводите заняття. Розробіть свій алгоритм дій [2].

Цікавим, на нашу думку, в контексті вивчення проблеми реадaptaції науково-педагогічних працівників є фрагмент-модель роботи із бар'єрами до змін, який виглядає таким чином:

Reactance – реактивне реагування
Endowment – дарування
Distance – відстань
Uncertainty – невизначеність
Corroborating – підтверджуючі докази
Evidence

Чим більший тиск – тим більший опір. Люди мають вроджену систему реагування на тиск. Ми маємо такий радар, який сканує і визначає загрозу – хтось тисне на нас. Щоб зменшити цей бар'єр, варто фокусуватись не на тому,





щоби змусити людей захотіти змінюватись, а на тому, щоб через послідовну комунікацію, прості, чіткі пояснення дати людям можливість обирати «змінюватись» самостійно.

Ми завжди переоцінюємо значущість того, що втрачаємо, порівнюючи з тим, що можемо отримати натомість. Ми продовжуємо щодня нести втрати, тією чи іншою мірою, хтось більше, хтось менше. Для багатьох людей звичний режим, підхід, темп роботи – асоціюється з визначеністю і відчуттям спокою, а необхідність змінюватися – зі ще одними втратами. Щоб зменшити цей бар'єр, ми маємо показати студентам, що насправді вони втрачають, коли не готові йти в зміни. Показати, що нічого не змінювати – це не про збереження, а про втрати [3].

В умовах невизначеності дуже складно повірити у реалістичність цілі, якщо вона «віддалена» у часі. Зараз люди живуть без планів і далекоглядних цілей. Є відчуття, що ми не можемо контролювати майбутнє. Якщо те, про що ми говоримо, занадто далеко від того, де студент є прямо зараз, вони схильні нехтувати або ігнорувати те, про що ми говоримо. Щоб зменшити цей бар'єр нам варто говорити про стратегічні плани, проте фіксуватись і деталізувати варто перш за всеосяжні у часі і спроможності реалізувати цілі.

Людям не подобається витрачати кошти, час або зусилля на те, цінність чого не можна відчутти. Коли мова йде про зміни, студент має інвестувати час, зусилля та енергію у те, цінність чого вони відчують можливо згодом. Щоб зменшити цей бар'єр треба зосередитись на тому, щоби якомога більше спростити введення змін. Починайте з дуже простих, але системних речей, давайте людям можливість повертатись із зворотнім зв'язком про те, наскільки складно чи легко їм даються зміни. Підсилюйте будь-які успіхи у змінах позитивним зворотним зв'язком і визнанням найменших перемог.

Чим більший наш досвід, або наші переконання в чомусь, тим сильнішим буде супротив до того, що їм суперечить. Щоб зменшити цей бар'єр, потрібно одразу оперувати багатьма доказами дієвості кожного нового підходу. Змиріться з тим, що однієї людини, яка поділиться новою ідеєю недостатньо, щоб змінити думку усієї команди. Подумайте про залучення інших, хто вже впроваджує зміни і попросіть цих людей про підтримку. Запасіться часом та терпінням.

Зараз у всіх постійний хронічний стрес. В такому стані просідає продуктивність, знижується увага, відповідно й комунікативні навички. Що треба, аби краще працювати? Стабілізуватись. Заспокоїти свій емоційний фон. Для цього потрібні 4 основні компетенції:

1) Самосвідомість (Self-awareness).

Практика самоемпатії – якщо щодня робити кілька хвилин, то розвивається Self-awareness, бо вчимося розпізнавати різні емоції.

2) Саморегуляція (Self management).



Саморегуляція – вчитесь говорити собі чи іншим про емоції та підв'язувати їх під власні глибинні потреби.

3) Розуміння емоцій інших людей (Social-awareness).

Ви вчитесь спостерігати, відділяти свої спостереження від оцінкових суджень, не навішувати своїх ярликів на інших людей, вміти ідентифікувати емоції інших не через припущення, а через запитання: ти зараз відчуваєш...? коли так говориш/поводишся...

4) Побудова стосунків на основі того, як відчуваєш інших людей (Relationship management) [4].

Визначено, що для зберігання емоційних ресурсів дуже корисною є техніка «6П»:

1. Планування.

Намагайтесь визначити план на кожен день і рухатись по ньому. Не заглядайте далеко.

2. Позитив.

Не допускайте руйнівних оцінних суджень ні себе, ні оточуючих. Фіксуйтесь на хорошому.

3. Присідання.

Після декількох простих вправ тіло допоможе звільнитися від складних емоційних переживань і запустить «гормони щастя».

4. Перерви.

Навіть якщо ви відчуваєте величезну відповідальність за те, що робите, змушуйте себе робити короткі перерви на відновлення.

5. Піклування.

Не зважаючи на умови, знайдіть кілька хвилин часу для того, що саме важливо для вас.

6. Приємність.

Серед усього, чим займаєтесь, виділяйте речі, які вам приємно робити. Підкреслюйте в собі відчуття насолоди, коли займаєтесь ними [4].

Насправді, протидія змінам – це протидія болю. Для мозку все нове є загрозою. Ми перебільшуємо значущість того, що втрачаємо, порівнюючи з тим, що можемо отримати через зміни. І таких бар'єрів, через які важко змінюватись, сотні. З іншого боку, зміни невідворотні. Новий час потребує і нового мислення, і нових підходів в роботі, нових форматів взаємодії, формулювань очікувань і аналізу результатів. І головне, для змін потрібен не тиск, а каталізатор.

Донесіть до студентів думку про те, що щодня, не зважаючи на хочу/не хочу, можу/не можу, ми всі маємо виконати декілька задач: соціальну, фізичну та когнітивну. Ми повинні підтримувати спілкування з родичами та знайомими, задати хоч одне питання «як ти там?», бо єдність та підтримка важливі для всіх. Нам потрібен рух, особливо у стресі – це стабілізує, приводить до тями і надає сил для подальших дій. Хоча б три присідання або ходьба колами, будь-який



активний і хоча б відносно інтенсивний рух. А ще нам потрібні наш мозок і здатність вчитись, запам'ятовувати і аналізувати. Тож вкрай важливо задіяти цю функцію. Щодня хоча б щось одне вивчити і запам'ятати: іноземне слово, інструкцію з надання медичної допомоги чи іншу корисну інформацію. Важливо не просто подивитись, а саме вивчити.

Порадьте студентам поспати, відпочити, але не дозволяйте лежати весь день в куточку, дивлячись у стінку чи у телефон. Настоюйте на тому, що людина повинна зробити хоча б одну маленьку дію!

Намагайтесь жартувати зі студентами, посміхатись до них, викликати посмішку у відповідь. Гумор має терапевтичну дію. В нагоді стануть смішні історії, питання на кмітливість.

Висновки. З огляду на основні завдання реадaptaції науково-педагогічних працівників розкрито вищезгадане поняття як відновлення регуляторних психічних реакцій та психічної діяльності, повторне звикання людини до соціальних умов, суспільства, праці після закінчення вимушеної перерви. Визначено основні питання, які допоможуть пришвидшити реадaptaцію та допоможуть повернутися до звичних умов життя та праці. Виокремлено «збиральні» та «розсіювальні» когнітивні лінзи та здійснено їх порівняльну характеристику. Наведено поради, які полегшать пристосування до нових умов. Наголошено на важливості технік, які допоможуть науково-педагогічним працівникам швидко пройти процес реадaptaції. Дотримання цих простих правил та порад допоможе зберегти нормальний емоційний стан нашого студентства. А академічні знання ми обов'язково надолужимо після стабілізації ситуації.

Література:

1. Кадя Н. Businessbrain. URL: https://hi.in.facebook.com/natalya.kadja/posts/pfbid0CGCfmp7QoyRdysqrcjEtneDrS6KRMRvC4gFrLz8CoCMver2sawVxkW5uc2TNEbY3I?__tn__=K-R (дата звернення: 17.09.2022).
2. Лазоренко Б. П. Технологія реінтеграції та реадaptaції особистості, фрагментованої внаслідок психотравматизації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39 (42). С. 168–177.
3. Особливості організації освітнього процесу в 2022-2023 навчальному році. URL: <https://pon.org.ua/novyny/9583-osoblyvosti-organizacii-osvitnogo-procesu-v-2022-2023-navchalnomu-roci.html> (дата звернення: 17.09.2022).
4. Поради вчителям щодо навчання в умовах воєнного стану. URL: <https://school3.com.ua/vchyteliyam/porady-vchyteliyam-shchodo-navchannia-v-umovakh-voiennoho-stanu/> (дата звернення: 17.09.2022).

References:

1. Kadia, N. *Businessbrain* [Product innovative policy]. Retrieved from https://hi.in.facebook.com/natalya.kadja/posts/pfbid0CGCfmp7QoyRdysqrcjEtneDrS6KRMRvC4gFrLz8CoCMver2sawVxkW5uc2TNEbY3I?__tn__=K-R [in Ukrainian].
2. Lazorenko, B.P. (2017). *Tekhnolohiia reintehratsii ta readaptatsii osobystosti, frahmentovanoi vnaslidok psykhotravmatyzatsii* [Technology of reintegration and readaptation of a personality, fragmented due to trauma]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii – Scientific Studios of Social and Political Psychology*, 39 (42), 168-177 [in Ukrainian].



3. Osoblyvosti orhanizatsii osvitnoho protsesu v 2022-2023 navchalnomu rotsi [Peculiarities of educational process organization in 2022-2023]. Retrieved from <https://pon.org.ua/novyny/9583-osoblyvosti-organizacii-osvitnogo-procesu-v-2022-2023-navchalnomu-roci.html> [in Ukrainian].

4. Porady vchyteliam shchodo navchannia v umovakh voiennoho stanu [Tips for teachers as regard to studying under conditions of marital state]. Retrieved from <https://school3.com.ua/vchyteliam/porady-vchyteliam-shchodo-navchannia-v-umovakh-voiennoho-stanu/> [in Ukrainian].