



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ



# **КОНТЕКСТИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ВОЛОДИМИРА БОНДАРЯ. АДАПТИВНЕ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ**

**Матеріали I Всеукраїнських педагогічних читань  
пам'яті Володимира Бондаря**

**3 жовтня 2024 року**

**З нагоди відзначення 190 річниці Українського  
державного університету імені Михайла Драгоманова**

**Київ - 2024**



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ



**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ НАПН УКРАЇНИ  
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ  
ПЕДАГОГІВ І ПСИХОЛОГІВ ПОЧАТКОВОЇ, ДОШКІЛЬНОЇ І  
ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»**

***КОНТЕКСТИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ВОЛОДИМИРА БОНДАРЯ.  
АДАПТИВНЕ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ  
ТА ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ***

**матеріали І Всеукраїнських педагогічних читань пам'яті  
Володимира Бондаря**

**3 жовтня 2024 року**

**Київ – 2024**

УДК 37(477)(092)Бондар В.: [378.02-044.347:355.01(477)]

**К64**

*Друкується за рішенням Вченої ради Педагогічного факультету Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (Протокол №3 від 25 вересня 2024 року).*

Голова редакційної колегії: *В.П.Андрущенко*, дійсний член НАПН України, член-кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Відповідальний редактор: *Т.О. Олефіренко*, кандидат педагогічних наук, професор, декан Педагогічного факультету УДУ імені Михайла Драгоманова

**К64** Контексти наукових досліджень Володимира Бондаря. Адаптивне навчання студентів в умовах воєнного стану та відновлення України : матеріали I Всеукраїнських педагогічних читань пам'яті Володимира Бондаря (3 жовтня 2024 року): збірник тез / ред.кол: В.П. Андрущенко (голова) [та ін.]. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2024. 230 с.

До збірника увійшли матеріали I Всеукраїнських педагогічних читань пам'яті Володимира Бондаря (3 жовтня 2024 року).

Матеріали збірника будуть корисними для дослідників, науковців, аспірантів, викладачів, студентів.

© В.П. Андрущенко, Т.О. Олефіренко, автори статей, 2024.

ISBN 978-966-931-313-3

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024.

*Рашковська Ілона Владиславівна,  
кандидатка психологічних наук, професорка,  
доцентка кафедри практичної психології  
УДУ імені Михайла Драгоманова  
Себало Людмила Ігорівна,  
кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри початкової освіти  
та інноваційної педагогіки,  
УДУ імені Михайла Драгоманова*

## **ФЕНОМЕН ЩАСТЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОМУ КОНТЕКСТІ**

Феномен щастя цікавив людей з давніх давен. В наш час, коли українське суспільство багато років живе в стресовому стані, спричиненого епідемією COVID-19 та життям у воєнному стані, це поняття набуває нового змісту. Здавна предметом філософських пошуків були способи зробити людину щасливою, знайти ті орієнтири в її житті, які вказують їй шлях до благополучного життя. І тут постають питання «Чи можна відчувати себе щасливим під час кризових подій?» «Та як це можна зробити?» Зробимо короткий екскурс в історію по розкриттю цих питань. У той же час, з розвитком наукового знання щастя перестало бути чисто умоглядним, філософським конструктом, але отримало підтвердження в інших галузях, зокрема, у фізіології (через пошук «гормонів щастя» та мозкових структур, які відповідають за їх продукцію та регуляцію емоційного стану людини) та психології. Що ж є щастя в психолого-педагогічному контексті.

Напрямок психології, що займається вивченням питань щастя, носить назву позитивної психології. У другій половині ХХ століття дослідження того, що створює основу для людського щастя, стали особливо популярними, і навіть до сьогодні вивчення позитивних аспектів життя людини залишається однією із провідних ланок психології. Попри це, точної відповіді на запитання, що ж таке щастя, годі й шукати. Існує декілька поширених поглядів на нього у сучасній психології.

Згідно з гедоністичною концепцією, суб'єктивне благополуччя – так звикло називають щастя її представники – це наші емоції та ставлення до різних життєвих сфер та до життя в цілому. Професор-емерит університету Іллінойсу та професор університету Юти, «Доктор Щастя» Ед Дінер передбачає, що, якщо попросити Вас оцінити рівень свого щастя за шкалою від 1 до 10, то результат, імовірно, складе близько 7-8 балів – більшість

людей оцінюють себе як «достатньо щасливих». Дослідник зазначає, що кожен із нас має певний «базовий рівень щастя», адже організм має властивість адаптуватися до умов середовища. Майкл Аргайл навіть визначає щастя як особистісну рису, тобто кожен з нас має в собі якість – здатність бути щасливим. Тому, навіть потрапивши у життєві труднощі, з часом емоційний баланс стабілізується і Ви знову вийдете на свій звичний рівень щасливості. Як би не було прикро констатувати, однак у випадку з великим позитивним зарядом – після одруження, народження дитини, отримання бажаної роботи чи виграшу у лотерею – поступово людина також звикне до нового стану і показники її суб'єктивного благополуччя повернуться до вихідного рівня [3].

Основними складовими щастя гедоністичні психологи називають часте переживання позитивних емоцій (перш за все радості), відсутність негативних афектів (суму, пригнічення, розпачу, розчарування), та задоволеність життям як відповідність очікувань людини тому, що вона має.

Еудемонічна теорія вважає, що щасливою є та людина, що має змогу слідувати власному «даймону» – так Аристотель описав внутрішню природу, нахили та здібності людини. Розуміння та володіння благом, та постійне прагнення задоволення власних потреб, яке гедоністи бачать ключовим для щасливої людини, еудемоністи розглядають як надто егоцентричну життєву ціль. Основою переживання щастя вони пропонують вважати уявлення про сенс та самореалізацію, що визначають повноту людського функціонування і тим самим забезпечують благополуччя [4].

Цікаво до вирішення питання, що ж таке щастя, підійшов інший відомий американський дослідник психології щастя Мартін Селігман. Професор Пенсильванського університету вивів «формулу щастя»:

*Щастя (С) = індивідуальний діапазон (І) + обставини (О) + воля (В).*

Селігман виходить з ідеї, що 50% міри нашої щасливості обумовлені генетично, і саме тому рано чи пізно, що б не відбувалося в житті, ми повертаємося на базовий рівень суб'єктивного благополуччя. Близько 10% щастя людини визначають зовнішні життєві обставини (сім'я, діти, релігія, повсякденна діяльність тощо). І лише на 40% ми здатні вольовим зусиллям та власними стараннями скоригувати своє щастя і визначати його. Тут все залежить від того, який шлях людина для себе обере та чим буде займатися [2].

Отже, майже половину свого щастя, на думку М. Селігмана, людина має змогу створити самостійно. Для цього вона може рухатися одним із трьох напрямів, адже є три шляхи до щастя:

- життя у задоволенні (The Pleasant Life), де щастя отримується через насолоди (pleasures). Такий шлях до щастя пов'язаний із розвитком людиною у собі тих якостей, які допомагають постійному підтриманню у себе великої частоти переживання позитивних емоцій.

- добре життя (Good Life) пов'язане із отриманням щастя через залученість до діяльності, що цікава та відповідає покликанню – у діяльність «поток», про яку писав американський вчений румунського походження Міхаї Чіксентміхалі (engagement). Селігман пише про Стіва Джобса як про зразок життя в «потоці» (знавцям та любителям української філософії ідея «поток» напевне перегукується з описуваною Григорієм Сковородою «сродною працею»);

- змістовне життя (Meaningful Life), коли щасливою людиною стає, розуміючи свою ціль та вбачаючи сенс життя (meaning). На цьому шляху щастя полягає у можливості використання позитивних рис особистості для вищої, ніж власні, цілей та задумів, у здатності приносити користь іншим і, тим самим, собі, у виході за межі самого себе, у трансцендентності [3].

Представники гуманістичного й екзистенційного напрямів у пошуку складників щастя надають великого значення ступеню задоволеності потреб особистості, особливо потреб найвищого рівня. Близькою до гуманістичної ідеї самоактуалізації і творчості є поняття Г. Сковороди про «сродну працю». Варто нагадати відоме прислів'я, що «тому, хто займається улюбленою справою, не доведеться працювати взагалі», мається на увазі, що такий труд є задоволенням, тобто щастям. На думку Г. Сковороди, «сродна» праця є легководійсною та дарує людині душевний спокій і самовдосконалення. Навпаки, праця без природного споріднення до неї є нещастям.

Український вчений Н. Виничук (2012) виокремлює такі детермінанти щастя, як: 1) об'єктивні – зовнішні життєві обставини (здоров'я, дохід, робота, соціальний статус, дозвілля, освіта, вік, стать, релігія тощо); 2) суб'єктивні (нейротизм, екстраверсія, гумор, радість, любов тощо) – оцінка суб'єктом, відповідно до його магістральних життєвих установок, факторів, які різною мірою впливають на загальний рівень щастя [1].

Сьогодні в сучасній школі українській школі багато уваги приділяється ментальному здоров'ю. Характерною рисою сучасної ситуації в суспільстві є прискорена підготовка вчителів, вихователів до нових змін та вимог МОН України. Серед освітніх змін, що є в новому навчальному році - це є «Уроки щастя», що є адаптацією американського курсу із соціально-емоційного навчання Well-Being («Наука бути щасливими»). Із вересня його запустили для вивчення в українських школах у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

Як показали дослідження, студенти – майбутні педагоги готові до змін, що запроваджені в школах з нового навчального року, але багато з цих студентів не зовсім розуміють, чому саме має бути назва «Уроки щастя», а не «Уроки здоров'я», адже і там, і там прослідковується запровадження соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, де елементами є:

- уміння будувати стосунки з людьми;
- творчість й уміння «бути творцем свого життя»;
- «людинознавство» – розуміння того, що означає бути людиною;
- уміння любити, співчувати, жити гідно й бути вільним;
- мудрість й тому, як зростати в ній, умінню осмислювати життя й досвід;
- цінності й важливість сенсів життя;
- емоційна компетентність – важливість емпатії, емоційного інтелекту, щоби розуміти емоційні потреби й почуття як власні, так і свого оточення;
- ментальне здоров'я й розуміння того, як дбати про нього.

А те, що стосується вище перерахованих складових можна віднести до ментального здоров'я як учнів так і педагогів, куди входить «щастя» [5].

Чому саме «Уроки щастя»? Відповідь є простою. Треба підтримати дітей, які перебувають у стресових станах, а ще це може бути профілактикою булінгу в закладах освіти та як робота з дітьми, що є внутрішньо переміщеними особами. Також важливим питанням залишається підготовка вихователів закладів дошкільної освіти, практичних психологів, соціальних педагогів та вчителів, зокрема початкових класів щодо запровадження «Уроків щастя» як інтегрованих уроків в початковій школі.

Окремим питанням, що постає перед суспільством та проведенням такого інтегрованого уроку є: стабільний емоційний стан вчителя, створення комфортного емоційного середовища, що дозволяє створити позитивне середовище та покращить психоемоційний стан дітей. Нами було проведене дослідження щодо стабільного емоційного стану вчителів та майбутніх учителів. Виявлено, що серед опитаних цих двох категорій є і «абсолютно щасливі» і «нещасливі». Ті, що вважають себе абсолютно щасливими наголошують на тому, що вони ніби то щасливі на 100 % при цьому додаючи «аби не було війни». Ті, що вважають себе нещасливими акцентують увагу на тому, що до того стану, в якому перебуває країна додаються ще й особисті проблеми або проблеми здоров'я та сім'ї. Так серед 42 опитаних вчителів кийвських шкіл констатуємо, що 73,4% вважають себе щасливими аби не було війни. Серед студентів – майбутніх учителів початкових класів цей відсоток на 9,1 % вищий і складає 82,5 %.

Але як вчителі так і майбутні вчителі та практичні психологи закладів освіти для кращого розуміння дітьми такого феномену можуть запровадити проєктивну арт-терапевтичну методику «Малюю щастя» або арт-терапевтичну вправу «Багаж щастя» для формування позитивного мислення у дітей та осмислення проблем, розгляд їх під різними кутами, коли дитина навчається думати про хороші речі, які трапляються з нею протягом дня. Вона буде цінувати навіть незначні позитивні речі, які можуть бути непоміченими іншими людьми. Дитина зможе відрізнити невеликі проблеми від дійсно істотних. Також ефективним буде проведення бесід з дітьми для уточнення того, хто і як розуміє та що вкладає в дефініцію «щастя».

Практичний психолог закладу освіти може запропонувати дітям намалювати «Моє різнокольорове щастя», коли буде проведена діагностика емоційного стану дитини та проведена робота над гармонізацією внутрішнього стану та формування позитивної самооцінки учнів.

Отже, важливо підкреслити, що такі уроки та заняття з дітьми є цінними як для дітей так і для вчителів. При потребі та за бажанням можна долучати і батьків.

#### **Використані джерела:**

1. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Серія «Психологія». Випуск 45. С. 39–51

2. Дворніченко Л.Л. Дослідження психологічних особливостей щастя в жінок середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологія». Випуск 5. С.110 – 115

3. <https://health.ucu.edu.ua/faculty/science/psychologiya-pro-shhastyia-chy-vono-isnuye-de-jogo-shukaty/>

4. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream>

5. <https://nus.org.ua/articles/use-pro-uroky-shhastyia-zibraly-vidpovidi-na-populyarni-pytannya/>