



[https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-3\(46\)-100-107](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-3(46)-100-107)

Ірина Серєда

*канд. пед. наук, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Національного університету кораблебудування
ім. адмірала Макарова, м. Миколаїв, Україна,
<https://orcid.org/0000-0001-6771-4196>*

Ніна Стельмах

*канд. пед. наук, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Національного університету кораблебудування
ім. адмірала Макарова, м. Миколаїв, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-8088-0612>*

ЕКОЛОГІЧНЕ СПІЛКУВАННЯ ЯК ФАКТОР БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Анотація. В умовах загострення кризових явищ здоров'язбереження стало викликом для всіх українців, зокрема, представників освітньої сфери. Повноцінна й ефективна взаємодія учасників освітнього процесу великою мірою залежить від безпечності освітнього середовища та екологічності тих засобів, які сприяють його створенню. Метою статті є теоретичний аналіз проблеми екологічного спілкування як фактору безпечного освітнього середовища у сучасних умовах. Розкрито сутність понять: освітнє середовище, екологія спілкування, екологічне спілкування. Визначено принципи екологічного спілкування та ознаки його порушення. Накреслено шляхи до екологічного спілкування в освітньому середовищі та практичні інструменти його досягнення.

Ключові слова: здоров'язбереження, безпечне освітнє середовище, екологія спілкування, екологічне спілкування, принципи екологічного спілкування, шляхи екологічного спілкування.

Iryna Sereda

*candidate of pedagogical sciences, associate professor of
Department of Special and Inclusive Education of Admiral Makarov
National University of Shipbuilding Mykolaiv, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0001-6771-4196>*





Nina Stelmah

*candidate of pedagogical sciences,
associate professor of Department of Special and
Inclusive Education of Admiral Makarov
National University of Shipbuilding Mykolaiv, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-8088-0612>*

ECOLOGICAL COMMUNICATION AS A FACTOR OF A SAFE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Abstract. In the conditions of aggravation of crisis phenomena, health care has become a challenge for all Ukrainians, in particular, representatives of the educational sphere. The full and effective interaction of participants in the educational process largely depends on the safety of the educational environment and the environmental friendliness of the means that contribute to its creation. The purpose of the article is a theoretical analysis of the problem of environmental communication as a factor of a safe educational environment in modern conditions. The essence of the concepts: educational environment, ecology of communication, ecological communication is revealed. The principles of ecological communication and signs of its violation are defined. Paths to ecological communication in the educational environment and practical tools for its achievement are outlined.

Keywords: health care, safe educational environment, ecology of communication, ecological communication, principles of ecological communication, ways of ecological communication.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства актуалізував проблему здоров'я людини, зокрема, ментального здоров'я, як найвищої цінності. В умовах загострення кризових явищ (пандемія COVID-19, воєнний стан) здоров'язбереження стало викликом для всіх українців, зокрема, представників освітньої сфери. Повноцінна й ефективна взаємодія учасників освітнього процесу великою мірою залежить як від безпечності освітнього середовища в усіх сенсах, так і від екологічності тих засобів, які сприяють його створенню.

Екологічність, насамперед, передбачає безпеку. Це стосується не лише захисту навколишнього середовища, але й організації професійного спілкування - з учнями, батьками, колегами. Концептуальні засади такого підходу розкрито у Національній доктрині розвитку освіти України в ХХІ столітті, Національних програмах «Здоров'я через освіту», «Діти України» та ін. Головна його мета полягає у створенні сприятливих умов для повноцінного розвитку й функціонування кожної особистості. Важливою складовою системи



компетентностей, визначених у Концепції Нової української школи, є здоров'язбережувальна. Її формування багато в чому залежить від осучаснення та оздоровлення освітнього середовища, що передбачає урізноманітнення варіантів його упорядкування, впровадження методик особистісно і компетентісно зорієнтованого навчання, виховання і розвитку, перехід на новий рівень побудови взаємовідносин між його учасниками: взаєморозуміння, єдність інтересів і прагнень з метою особистісного розвитку дітей [6].

Створення безпечного підтримуючого екологічного простору в міжособистій взаємодії - необхідна умова роботи педагога (як і представників інших професій типу "людина-людина"), а також важливий інструмент збереження і відновлення ментального здоров'я кожного з учасників освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вплив середовища на розвиток особистості перебував у полі зору вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема, А. Бандури, Р. Бейкера, П. Белла, І. Булах, В. Вербицького, І. Ойла, Г. Пустовіта, Дж. Роттера, Д. Стоколса, Е. Толмена, М. Хейдметса та інших. Різні аспекти впливу освітнього середовища на формування особистості дитини в сучасних реаліях висвітлені в наукових доробках учених: І. Бега, П. Вербицької, І. Єрмакова, І. Зязюна, О. Киричука, О. Савченко, Л. Сохань, Т. Сущенко та інших. У працях науковців наголошується, що освітнє середовище має сприяти гармонізації розвитку особистості кожної дитини та зміцненню її здоров'я.

Теоретичні засади здоров'язбережувальних технологій обґрунтовано в доробках науковців: Н. Беседа, Л. Горяна, О. Дубогай, Л. Попова, С. Лапаєнко та ін. Фактори формування здоров'язбережувального освітнього середовища в освітніх закладах різного типу досліджували О. Ващенко, С. Дудко, В. Звєкова, О. Клєстова, К. Оглоблін та інші.

Незважаючи на численні дослідження різних аспектів створення безпечного освітнього середовища, проблема екологічного спілкування як фактору безпечного освітнього середовища є недостатньо розробленою.

Метою статті є теоретичний аналіз проблеми екологічного спілкування як фактору безпечного освітнього середовища у сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. Створення безпечного освітнього середовища є провідною умовою розвитку та формування здорової особистості в закладах освіти різного типу.

Освітнє середовище розглядається науковцями як: модель соціокультурного простору, в якому відбувається становлення особистості [4]; система впливів і умов формування особистості згідно з певним зразком [2]; частина освітнього простору, який безпосередньо оточує суб'єктів освітнього процесу [1].

Структура освітнього середовища, як зазначає І. Ахновська, містить такі складові: суб'єкти освітнього процесу, взаємовідносини між ними, форми, методи, способи, технології, стилі взаємодії суб'єктів освітнього процесу, способи комунікації [1].



Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє зауважити, що безпечне освітнє середовище має забезпечувати наявність безпечних умов навчання, життєдіяльності особистості, колективу та дотримання прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу; комфортну міжособистісну взаємодію на гуманістичних засадах; сприятливу позитивну емоційно-психологічну атмосферу; відсутність насильницької, авторитарної педагогіки [2].

На жаль, мусимо констатувати, що в освітніх закладах нерідко порушується психологічна безпека освітнього середовища, внаслідок чого з'являються психотравмуючі ситуації, які негативно впливають на ментальне, а також соматичне здоров'я дітей. До факторів ризику відносяться: порушення правил педагогічного спілкування, недотримання його гуманістичних принципів та педагогічного такту, прояви несправедливості, зловживання негативними стилями взаємодії (авторитарним, ліберальним) та педагогічного спілкування (спілкування-дистанція, спілкування-залякування, спілкування-загравання), створення бар'єрів у взаємовідносинах, звуження функцій комунікативної взаємодії, наявність суб'єкт-об'єктного рівня взаємовідносин тощо.

Постійний конфліктний фон запускає в мозку дитини стресові «реакції виживання» (бій, біжи, завмири), які значно звужують «вікно толерантності» (здатність адекватно реагувати на зовнішні і внутрішні подразники-тригери), гальмують усі пізнавальні процеси та особистісний розвиток. Різкі перепади надмірних збуджуючих і гальмівних процесів нервової системи (озлобленість, агресія, пригніченість, розслаблення, апатія, та ін.) призводять до появи різних психосоматичних захворювань: неврозів, ГРЗ, шлункових розладів, алергій тощо. Можуть виявлятися (особливо у дітей) зміни навіть на генетичному рівні. В. Сухомлинський такі хвороби, отримані дитиною в процесі навчання, називав дидактогеніями (дидактика – теорія навчання та освіти). Нерідко вони стають причиною серйозних неврозів у дітей, за якими простежуються і порушення різних ступенів у функціонуванні організму [9].

Сучасний підхід до порушень ментального здоров'я, на думку відомого американського психолога Бессела Ван дер Колка, ігнорує 4 важливих істини:

- наша здатність лікувати рани одне одного не менша, ніж здатність завдавати їх; відновлення взаємин з іншими людьми є необхідною умовою відновлення добробуту;

- мова дарує нам владу змінювати себе та інших, адже завдяки їй ми можемо ділитися досвідом, давати визначення тому, що знаємо, і знаходити спільне відчуття сенсу;

- ми здатні регулювати власну фізіологію, включно з деякими так званими мимовільними функціями тіла й мозку, за допомогою дихання, рухів, доторків;



● ми можемо змінювати соціальні умови, щоб створити безпечне і сприятливе середовище для дітей та дорослих [3].

Екологію спілкування в межах започаткованого дослідження ми розглядаємо як сучасний актуальний міждисциплінарний напрям, який поєднує психологію, педагогіку, риторику та створює безпечне підтримуюче середовище для відновлення емоційних ресурсів людини і розвитку її особистості.

Людина, здатна побудувати міцні екологічні відносини, засновані на повазі та прийнятті інших, оточує себе такими ж людьми і почувається комфортно та безпечно, отримуючи довіру, підтримку, позитивні емоції. Протилежним варіантом є токсичне спілкування, що позбавляє сил, знижує самооцінку, працездатність, життєвий тонус. Проблеми, які виникають у взаєминах, з'являються переважно внаслідок непорозуміння, небажання почути, поставити себе на місце іншого, нехтування особистими межами, проєктування власної картини світу тощо.

Екологічне спілкування – це спілкування, засноване на принципах поваги до себе і партнера. Таке спілкування розвиває, розкриває потенціал особистості і кращі сторони один одного. Екологічного в спілкуванні партнера характеризують такі фактори, як багате духовно-моральне наповнення особистості (прагнення до духовного розвитку) і усвідомленість (розуміння наслідків своїх думок і вчинків) [10].

Аналіз наукових досліджень та досвіду педагогів-практиків і практичних психологів [5; 7; 8; 10] дозволив виділити основні принципи екологічного спілкування:

- делікатність;
- повага до себе і партнера;
- особистісний і духовний розвиток;
- дотримання і повага до особистих кордонів;
- емоційна зрілість та психогігієна;
- дотримання балансу «брати/давати»;
- уміння слухати.

Критеріями, згідно яких можна сформулювати розуміння екологічного спілкування в тій чи іншій ситуації, є позитивний емоційний відгук та відчуття безпеки, які ми отримуємо (або не отримуємо) в результаті такого спілкування. Якщо спілкування надихає, підтримує, додає сил – його можна віднести до екологічного. Якщо ж у результаті спілкування відчувається втома, воно виснажує, забирає сили – таке спілкування може бути токсичним і небезпечним з психологічної точки зору.

Токсичне спілкування, як і токсичні особистості - це далеко не завжди про особистостей аб'юзивного, нарцисичного чи психопатичного типу. Часом навіть близькі і добре знайомі люди:

- не виявляють до нас розуміння, ставляться без поваги;



- виплескують свої негативні емоції;
- нехтують нашими особистими межами (фізичними, емоційними, часовими та ін.);
- самостверджуються за наш рахунок;
- здійснюють психологічний тиск, обманюють, маніпулюють;
- викликають почуття провини, слабкості, зниження самооцінки.

Розпізнати тривожні сигнали можна не лише за зовнішніми ознаками. Найкращим помічником у цьому є наше тіло, а найточнішим барометром - фізичні відчуття. За мільйони років еволюції людський мозок відточив до автоматизму реакції, необхідні для виживання ("бий", "біжи", "завми"). І у випадках найменшої загрози чи небезпеки, які підсвідомо фіксуються нашими сенсорними системами (зір, слух, нюх, смак, тактильні відчуття), до справи береться т. з. емоційний або середній мозок (лімбічна система), вмикаючи сигнал тривоги. А ми відповідно можемо відчувати прискорене серцебиття, коливання тиску, головний біль, нудоту або синдром подразненого кішківника, нас кидає в жар або в піт, можемо відчувати скутість м'язів (особливо шиї і плечового поясу) та ін., під час або після токсичного спілкування. Емоційно це майже завжди виявляється роздратуванням, гнівом, розпачем, швидко знесилює і виснажує. Найчастіше ми можемо навіть не усвідомлювати, критично не оцінювати, що щось відбувається не так.

Що ж робити, якщо спілкування стало для вас небезпечним?

Крок 1. Якщо токсичне спілкування відбувається з малознайомими людьми, варто припинити його якомога швидше!

Крок 2. Людям, з якими пов'язані особистими, дружніми чи професійними стосунками, слід висловити свої потреби чітко і зрозуміло, без звинувачень, роблячи акцент на власних відчуттях і бажанні продовжувати взаємодію у здорових межах.

Крок 3. Підтримувати висловлені потреби власною поведінкою (завжди, без винятків!).

Крок 4. Якщо попередні дії не допомогли, дистанціюватися та звести спілкування до мінімуму, зробивши його емоційно нейтральним.

У ході проведеного дослідження було визначено основні шляхи до екологічного спілкування:

- розвиток умінь ефективної комунікації (адекватне донесення, сприймання і розуміння інформації; організація взаємодії та спільної діяльності; розв'язання суперечок і конфліктів);
- усвідомлення та відстеження емоційного стану, як власного, так і інших учасників взаємодії (насамперед, уміння адекватно розпізнавати, оцінювати власні емоції, брати особисту відповідальність за свої реакції на них);
- удосконалення навичок саморегуляції та корегуляції (саморегуляція передбачає застосування на свідомому рівні саме тих засобів та інструментів,



які дозволять налаштуватися на необхідний емоційний лад та екологічно відреагувати емоції; корегуляція передбачає вміння емоційного співналаштування, «синхронізації» з іншими учасниками спілкування на основі емпатії);

● поважне та емпатійне ставлення до всіх учасників міжособистої взаємодії (розуміння неповторності особистого досвіду та унікальної картини світу кожної людини, здатність поставити себе на її місце, зрозуміти емоційний стан і почуття).

Для розвитку навичок екологічного спілкування майбутніх спеціальних педагогів в процесі викладання курсів: «Педагогічна деонтологія, риторика, культура мовлення корекційного педагога», «Основи самоефективності педагога», «Основи психосоматики», «Технології виховної роботи в інклюзивному середовищі» серед інших інструментів [8] ми використовуємо, наприклад, техніку ненасильницького спілкування М. Розенберга. Ця методика є ефективною для вирішення конфліктів, зокрема, професійних, оскільки дозволяє розділити факти, емоції та потреби і донести свою думку до інших без звинувачень. Модель складається з 4-х рівнів і має такий вигляд:

Коли я бачу, що _____

Я відчуваю _____

тому що моя потреба в _____ є / не задовольняється.

Чи готові ви _____?

У розвитку навичок екологічного спілкування провідну роль відіграє керування власними емоціями. Конструктивно управляти емоціями не означає їх «придушувати» або «тримати під контролем». Натомість важливо вміти робити з ними кілька речей: усвідомлювати, управляти інтенсивністю, викликати ту або іншу емоцію, адекватно виражати, реагувати. Корисними в цьому сенсі є техніка вербалізації почуттів та «Емоційний серфінг». Емоційний серфінг – це техніка регуляції інтенсивних (здебільшого негативних) емоцій, яка дозволяє не блокувати свої емоції чи реагувати на них звичним автоматичним способом, а приймати емоцію та спостерігати за нею, ніяк при цьому не реагуючи. Як хвилі, емоції приходять і йдуть, а відсутність звичних способів реагування разом з усвідомленим спостереженням дозволяють знизити їх інтенсивність.

Висновки. Таким чином, екологічне спілкування як інтегрований психолого-педагогічний підхід створює безпечне підтримуюче середовище для збереження і відновлення емоційних ресурсів учасників освітнього процесу та сприяє їх особистісному зростанню. Розвиток навичок екологічного спілкування розглядається як важлива складова загальної професійної компетентності сучасного педагога.

В умовах поширення психогенних розладів внаслідок дії стресів, кризових та надзвичайних станів оволодіння відповідними навичками – не лише шлях до ефективної професійної діяльності, але і засіб профілактики емоційного вигорання та збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці практичних рекомендацій щодо дій педагогів у створенні безпечного освітнього простору на основі набутих навичок екологічного спілкування.

Література:

1. Ахновська І.О. Теоретичні засади формування освітнього середовища в контексті економіки знань. URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
2. Безпечне освітнє середовище закладу освіти. URL: <https://www.rozvytok-osvity.te.ua>
3. Бессел Ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому; пер. з англ. А. Цвіри. Х. : Віват, 2024. 624 с.
4. Гора О. В. Освітнє середовище як фактор формування національної ідентичності студентів вищих навчальних закладів // Витоки педагогічної майстерності. Збірник наукових праць. Полтава, 2011. С. 97 – 101
5. Гоулдман Д. Емоційний інтелект; пер. з англ. С. Л. Гумецької. Х. : Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»)
6. Концепція Нової Української школи. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/2372-ad-fontes-pro-kontseptsyu-novo-ukransko-shkoli>
7. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К. : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
8. Серeda І. В. Саногенне мислення і саморегуляція як засоби профілактики психосоматичних захворювань. *Scientific Journal Virtus Issue*. 2022. № 60. С. 20-24
9. Сухомлинський В. О. Пависька середня школа // Вибрані твори: у 5 т. К. : Радянська школа, 1977. Т. 4. С. 5 – 390.
10. Як спілкуватися екологічно: 4 правила ненасильницької комунікації. URL: <https://bit.ua/2020/11/ecological-communication/>

References:

1. Akhnovska I.O. Teoretychni zasady formuvannia osvitnoho seredovyscha v konteksti ekonomiky znan [Theoretical foundations of the formation of the educational environment in the context of the knowledge economy]. Retrieved from <http://www.irbis-nbuv.gov.ua> [in Ukrainian]
2. Bezpechne osvitnie seredovyshe zakladu osvity [Safe educational environment of the educational institution]. Retrieved from <https://www.rozvytok-osvity.te.ua> [in Ukrainian]
3. Bessel Van der Kolk (2024). Tilo vede lik. Yak lyshyty psykhotravmy v mynulomu [The body heals. How to leave psychological trauma in the past]. Kharkiv: Vivat [in Ukrainian]
4. Hora O. V. (2011). Osvitnie seredovyshe yak faktor formuvannia natsionalnoi identychnosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [The educational environment as a factor in the formation of the national identity of students of higher educational institutions]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti*, 97 – 101. Poltava [in Ukrainian]
5. Gouldman D (2022). Emotsiyni intelekt [Emotional intelligence]. Kharkiv: Vivat [in Ukrainian]
6. Kontseptsia Novoi Ukrainskoi shkoly [The concept of the New Ukrainian School]. [pedrada.com.ua](https://www.pedrada.com.ua). Retrieved from <https://www.pedrada.com.ua/article/2372-ad-fontes-pro-kontseptsyu-novo-ukransko-shkoli> [in Ukrainian]
7. Matiikiv I. M. (2012) Treninh emotsiinoi kompetentnosti [Emotional competence training]: navch.-metod. posibnyk. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian]
8. Sereda I. V. (2022) Sanohenne myslennia i samorehulatsiia yak zasoby profilaktyky psykhosomatychnykh zakhvoriuvan [Sanogenic thinking and self-regulation as means of prevention of psychosomatic diseases]. *Scientific Journal Virtus Issue*, 60, 20-24 [in Ukrainian]
9. Sukhomlynskyi V. O. (1977). Pavlyska serednia shkola [Pavlysh secondary school]. *Vybrani tvory* (Vols. 4), 5 – 390. Kyiv: Radianska shkola [in Ukrainian]
10. Yak spilkuvatysia ekolohichno: 4 pravyla nenasylnytskoi komunikatsii. Retrieved from <https://bit.ua/2020/11/ecological-communication/> [in Ukrainian]