

ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЛЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Костишин Н. С., Яковець Т. А.

Постановка проблеми. Життя українського народу у 2022 році розділилося на дві частини: до 24 лютого та після; до початку повномасштабного вторгнення росії на українську територію та під час війни. Кожен українець, де б не перебував, якого віку б не був – відчув негативні зміни на собі, що супроводжуються страхом, смутком, болем, втратами, стресом...

Основна частина населення не навчена психологічно справлятися з такими емоціями, у тому числі й студентство вищих навчених закладів так і закладів передвищої освіти. У такий складний період важливо, щоб під час навчального процесу студенти отримували не лише фахові знання, а й психологічну підтримку, яка допоможе їм не втратити відчуття приналежності до суспільства.

Постає потреба у відповідній гнучкій організації навчального процесу, що сприятиме комфортному сприйманню й засвоєнню нового матеріалу, опануванню нових навиків, здобуттю відповідних фахових компетентностей і при цьому не завдаватиме травматизму студентам і професорсько-викладацькому колективу.

Формулювання цілей. Метою є пошук відповідних психологічних інструментів адаптації студентської молоді до умов життя під час війни та методів ефективного їх застосування в навчальному процесі для забезпечення належного рівня освіти в Україні.

Аналіз останніх джерел та публікацій. В ході вивчення постановленої проблеми здійснено аналіз сучасних практичних та наукових праць. Сьогодні актуальними стали дослідження трансформації освітніх послуг, адже останні роки у освітянській сфері постали раніше небачені виклики. Вчені Л. Хоменко-Семенова, Л. Оксамитна, Я. Прохоренко провели аналіз особливостей організації дистанційного навчання у закладах вищої освіти по всьому світу в умовах пандемії та дійшли висновків про необхідність гнучких та надійних моделей освіти¹.

Тарасенко Я.А., Тихонова О.О., Дейнега Т.Ф. вбачають зростання ефективності дистанційного навчання при умові включення в освітній процес

теоретичну, практичну компоненту й контрольні заходи та підвищення мотивації студентів².

Дослідження науково-методичного супроводу експериментальним закладам загальної середньої освіти України в умовах війни представила Бойко С.М., зазначивши, що зараз як ніколи є потреба навчання практичних психологів і соціальних педагогів стосовно надання підтримки та допомоги дітям, педагогам і батькам з числа переселенців, які були в гарячих точках³.

Живучи у нових реаліях війни, необхідним стає дослідження проблеми збереження психологічного здоров'я та врівноваженості емоційного стану учасників освітнього процесу. Уваги потребує процес навчання у вищих закладах освіти й розробка інструментів адаптивного впливу студентської молоді до отримання фахових навиків в умовах військового стану.

Виклад основного матеріалу. Війна завжди приходить раптово й несподівано, несе із собою руйнування та втрати будівель, інфраструктури, людського здоров'я і життя. Зміни стосуються усіх сфер функціонування та життєздатності постраждалої сторони. Вторгнення росії в Україну тимчасово зупинило навчальний процес на усіх освітніх щаблях.

В результаті активних бойових дій сильних пошкоджень зазнала матеріальна база шкіл, коледжів, вишів. Зокрема, за даними Міністерства освіти і науки України, у перші дні війни було «пошкоджено щонайменше 14 університетських будівель та одну знищено»⁴.

Найбільших руйнувань зазнали заклади Чернігівської, Сумської, Харківської, Донецької, Луганської, Миколаївської областей та Києва.

Так, від обстрілів повністю знищено будівлі одного з провідних вишів України – Харківського національного університету імені Каразіна. Україні знову довелося проводити евакуацію

¹ Хоменко-Семенова, Л. О., Алпатова О. В., Прохоренко, Я. С. Адаптація студентів гуманітарних спеціальностей до дистанційного навчання як проблема сучасної педагогіки в умовах пандемії. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*, 2021. 17(2), 90–99 <https://doi.org/10.18372/2411-264X.19.16422>

² Тарасенко, Я. А., Тихонова, О. О., Дейнега, Т. Ф. Мотивація студентів медичних ЗВО в умовах дистанційного навчання: матеріали навчально-наукової конференції з міжнародною участю «Сучасні тренди розвитку медичної освіти: перспективи і здобутки» (24 берез. 2022 р. Полтава). ТОВ «АСМІ», 2022

³ Бойко С. М. Науково-методичний супровід педагогічних експериментів українського рівня в умовах російсько-української війни. *Editorial Board*. 2022. С. 547.

⁴ Освіта і війна в Україні (24 лютого – 1 квітня 2022). URL: <https://cedos.org.ua/researches/osvita-i-vijna-v-ukrayini-24-lyutogo-1-kvitnya-2022/> (дата звернення: 19.03.2014).

університетів та закладів передвищої освіти у більш-менш спокійні регіони держави. Попередній досвід переміщення закладів вищої освіти на безпечні території наша країна мала після 2014 року, коли росіяни захопили Крим та частину Донецької й Луганської областей. Зокрема, у Вінниці розпочав працювати Донецький національний університет.

Евакуації зазнали не тільки вузи, а й їх студенти, професорсько-викладацькі, трудові колективи. Кількість таких осіб сьогодні не встановлена. Лише, за свідченнями віце-прем'єр-Міністра з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України Верещук Ірини, відомо, що з небезпечних регіонів вдалося евакуювати понад 2 тисячі іноземних студентів.

З 14 березня, після двотижневих «канікул», оголотившись від раптового шоку, вищим освітнім керівництвом вирішено відновити навчання в закладах освіти у дистанційній формі. Проте, не у всіх населених пунктах України навчання відновилося, чотири області й надалі перебувають на вимушених канікулах.

Обрання дистанційної форми для організації навчання в умовах війни, на наш погляд, є цілком виправданим. Вона є найбільш оптимальною під час ведення бойових дій і надає можливість усім учасникам перебуваючи у безпеці, віддалено від навчальних закладів, брати активну участь у навчальному процесі. Ця форма уже добре знайома студентам та викладачам ще з часів пандемії COVID-2019, що здійснювалася у синхронному й асинхронному режимах. Свою ефективність довели інтегровані онлайн-заняття, навчальні заняття-бесіди, творчі проекти, полілоги тощо.

Студенти усвідомили, що рівень засвоєння знань залежить від їх здатності до самоорганізації, вміння контролювати свій час, мотивації до учіння, наполегливості; у мирних умовах навчилися концентрувати увагу, чергувати навчання та відпочинок.

Втім, сучасні реалії війни вносять свої корективи й перепони: певна частина викладачів та студентів не мають можливості вільного доступу до інтернет-покриття, не всі мають відповідні технічні засоби; через періодичне оголошення повітряної тривоги по усій території України (а то й по кілька разів на день), що вимагає негайного переміщення людей в укриття, вимушені переривати освітній процес для забезпечення безпеки його учасників. Уся ця ситуація має негативний вплив на психологічну стійкість студентів. Спеціалісти рекомендують оптимізувати навчальне навантаження і більше часу приділяти роботі в синхронному режимі:

- робота з онлайн-ресурсами (наприклад, система Moodle, Google Classroom, Zoom тощо);
- спілкування у месенджерах, Viber, соціальних мережах;

– виконання студентами завдань та вправ, які мають на меті психологічне розвантаження, прийоми та техніки врегулювання емоційного стану⁵.

Тобто, викладачам варто підбирати вправи і задачі, які міститимуть перегляд фільмів, читання відповідної літератури, інші творчі, проблемні, пошукові завдання, що допоможуть зняти емоційне та психічне напруження. Слід пам'ятати, що в складних воєнних умовах діалог чи бесіда ефективніша ніж розповіді чи інструктивні матеріали, а творчі завдання – кращі, ніж технічне виконання вправ.

Головна мета викладача повинна бути направлена на збереження та забезпечення цілісного розвитку студентів. Адже, за мирного часу, відвідування навчального закладу для кожного студента було не тільки здобуттям фахових компетентностей, знань та вмінь, а й розвиток емоційних і соціальних навичок. Ці навички мають важливе значення для досягнення молодим спеціалістом успіхів у подальшому житті.

Реалізація підтримки емоційного та психічного благополуччя здійснювалася з допомогою особистісних стосунків між студентами; між професорами, викладачами та студентами; у позанавчальних заходах, змаганнях, олімпіадах, конференціях тощо. Сучасні воєнні події підкреслюють важливість опанування молодим поколінням некогнітивних (соціально-емоційних) навичок таких як: толерантність, творчість, креативність, стійкості, наполегливість, емпатії, управління часом та самоконтролю. Тому, готуючи програму, будуючи план-графік проведення кожного онлайн-заняття з будь-якої дисципліни викладач обов'язково повинен враховувати як саме він може розвивати дані навички у студентів. Сьогодні є чимало різних ресурсів, які можуть стати у нагоді викладачам для проведення онлайн-занять (табл. 1).

Плануюче чергову лекцію чи семінарське заняття онлайн, викладачам доречно сформулювати ментальну карту дистанційного навчання студента, тобто добре продумати систему з відповідним набором платформ, серверів, форматів виконання конкретних завдань та вправ. Під час занять не слід уникати розмов про війну, корисно обговорювати конкретні ситуації, страхи, які хвилюють молодь. При цьому обов'язково наголошуючи на перемогу України в цій війні завдяки мужності, відваги та вправності Збройних Сил України (ЗСУ).

Варто продумати «ударні моменти» занять, які ефективно привертають увагу студентів до матеріалу, що подається. З досвіду ряду колег, сьогодні молодь найбільш активно реагує, на короткі відповіді в чаті, усні відповіді під час zoom-конференцій, виконання онлайн-вправ у режимі реального часу. Щоб зменшити стресові ситуації, не зайвим буде

⁵ Як педагогу організувати свою роботу під час війни. URL: <https://osvita.ua/school/86136/> (дата звернення: 19.04.2022).

Рекомендовані онлайн-інструменти для покращення проведення дистанційного навчання

Найменування онлайн-інструменту	Мета застосування	Умови застосування
ClassTime	Перевірка знань студентів	Безкоштовний тестовий сервіс. Дозволяє використати викладачем 9 абсолютно різних і нестандартних типів запитань
EdTed, Edpuzzle	Створення навчальних відео	Студентам слід становити на телефон застосунок та ввести код групи. У цій групі будуть з'являтися відповідні завдання від наставника. Коли студенти переглядатимуть академічне відео, воно на певній секунді зупиняється і у цей момент впливає завдання. Виконати таке завдання потрібно одразу, і після його виконання студенти матимуть змогу переглядати відео далі.
Quizizz	Готові вікторини і розробка авторських	Англomовний сервіс, однак зрозумілий до використання. Для створення власних вікторин слід зареєструватися.
Slides.Com	Створення презентацій	Сервіс дозволяє створювати інтерактивні онлайн-презентації як традиційні, так і мультимедійні проекти/лонгріди

Джерело: Сформовано авторами на основі⁶

Психологічні прийоми, що допоможуть подолати студентській молоді переживання у стресових ситуаціях

Абревіатура прийому	Характеристика	Послідовність застосування
ACCEPTS	Допомагає студентам використовувати прийоми відволікання у ситуації, яка викликає у них занадто інтенсивні негативні емоції	А – Активність: робити те, що приносить задоволення. С – Допомогати іншим людям. С – Порівнювати себе з людьми, які знаходяться в більш важкій ситуації або згадати власний минулий досвід подолання складніших проблем. Е – Спробувати викликати у себе позитивні емоції, наприклад, використовуючи почуття гумору. Р – Тимчасово відсторонитися від проблеми. Протягом деякого часу намагатися зайнятися чимось іншим. Т – Змусити себе думати про щось, не пов'язане з проблемою. S – Зайнятися чимось, що допомагає відчувати інші інтенсивні відчуття (наприклад, прийняти холодний душ).
IMPROVE	прийоми, які доречно використовувати в інтенсивній стресовій ситуації	І – Уявити приємний образ, що сприяє релаксації, або ж уявити, що проблема благополучно вирішилася. М – Знайти сенс в своїх відчуттях. Р – Для віруючих рекомендується використовувати молитву, а для невіруючих – промовляти «особисту мантру». R – Розслабити м'язи, глибоко дихати, використовувати «прийоми самозаспокоєння». О – сконцентрувати увагу на тому, що людина робить у даний момент. V – Спробувати ненадовго відволіктися і відпочити. Е – Спробувати підбадьорити себе. Сказати собі «Я здатний впоратися з цією проблемою».
PLEASE MASTER	список прийомів, які сприяють фізичному та емоційному здоров'ю	Р – У разі поганого самопочуття слід застосувати необхідні методи лікування. Е – Слід дотримуватися здорової дієти і помірності в їжі. А – Не вживати наркотичні засоби або ліки без призначення лікаря. S – Уникати недостатнього або надлишкового сну. Е – Фізичні вправи допомагають виробленню ендорфінів, що сприяють позитивним емоціям.

Джерело: Сформовано авторами на основі⁷

використання веселих розповідей про майбутнє, однак не слід перевантажувати ними заняття.

Студентська молодь є більш вразливою і глибше сприймає та переживає під час війни

⁶ Як навчати під час війни: чекліст учителя на дистанційці. URL: https://znayshov.com/News/Details/Yak_navchaty_pid_chas_viiny_cheklist_uchytelia_na_dystantsiitsi (дата звернення: 16.04.2022).

⁷ Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів: навч. посібник. Ніжин: Видавельц ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

такі почуття, як: страх, тривога, злість, провина, розчарування, і звичайно – надія. Тому психологи–практики радять, щоб кожне заняття, спілкування з викладачем супроводжувалося елементами допомоги у формуванні в студентів почуттів віри й надії в перемогу та безхмарне майбутнє. Як підкреслила Дубровська Євгенія, практичний психолог, «надією для них (студентів) може стати розуміння того, що ті, хто воює, дають іншим

можливість жити і розвиватися, щоб потім разом відбудувати країну»⁸.

Одним із ефективних психологічних інструментів у час війни, на нашу думку, буде максимальний пошук позитивних моментів, переживань, які студенти відчувають «тут і зараз». Викладачам, слід навчати їх бачити позитив та приємність у кожній митті життя, зокрема й у тому самому факті, що студент зараз перебуває на занятті і має можливість отримувати нові знання. Деякі прийоми, що допомагають навчитися поводитися у стресових ситуаціях містять ряд рекомендацій, що означені відповідними абрєвіатурами (табл. 2).

Головна мета – навчити молодь адекватно сприймати конкретну проблемну стресову ситуацію шляхом осмислення її змісту і при цьому вправлятися в оптимізації особистої поведінки. За основу корисним буде використовувати методи комунікативної поведінки, що використовують психологи, а також ряд психологічних прийомів роботи з особистістю, які полягають в усвідомленні студентами позитивних

⁸ Психологічний вебінар для співробітників у СумДУ. URL: <https://sumdu.edu.ua/uk/news/208-u-sumdu-pered-vidnovlenniam-navchalnoho-protsesu-orhanizuvaly-psykholohichni-vebinar-dlia-spivrobotnykiv.html> (дата звернення: 19.04.2022).

індивідуальних якостей, необхідних для вирішення та подолання стресових ситуацій і сприятимуть відновленню внутрішньоособистісної рівноваги.

Таким чином, завданням кожного наставника допомогти студентам адаптуватися до невизначених швидкозмінюваних обставин, долати нові виклики та рівні травматизму (постійні звуки сирен, вибухів, ізоляція від зовнішнього світу, фізичні пошкодження, поранення знайомих, близьких, рідних або й їх смерть).

Висновок

Отже, в даний час, поряд з забезпеченням якості освіти, викладач повинен докладати зусиль в напрямку збереження та забезпечення цілісного розвитку студентів. Запропонований підбір відповідних педагогічних методів, прийомів, способів та інструментів у процесі вивчення курсу у закладах вищої освіти сприятиме підвищенню мотивації та натхнення студентів у напружений час війни. Застосовуючи запропоновану ментальну карту дистанційного навчання та психологічні прийоми, викладач зможе досягти підвищення якості онлайн-занять і допомогти подолати студентській молоді переживання у стресових ситуаціях військового часу.

Інформація про авторів:

Костишин Наталія Степанівна,

кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри фундаментальних та спеціальних дисциплін
Чортківський навчально-науковий інститут підприємництва і бізнесу
Західноукраїнського національного університету
46, вул. Степана Бандери, м. Чортків, 48500, Україна

Яковець Тетяна Аркадіївна,

кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри фундаментальних та спеціальних дисциплін
Чортківський навчально-науковий інститут підприємництва і бізнесу
Західноукраїнського національного університету
46, вул. Степана Бандери, м. Чортків, 48500, Україна

Information about the authors:

Kostyshyn Nataliia Stepanivna,

PhD (Economics), Associate Professor,
Associate Professor of Fundamental and Special Disciplines
Chortkiv Education and Research Institute of Entrepreneurship and Business
of West Ukrainian National University
46, Stepan Bandera str., Chortkiv, 48500, Ukraine

Yakovets Tetiana Arkadiivna,

Ph.D. (Economics), Associate Professor,
Associate Professor of Fundamental and Special Disciplines
Chortkiv Education and Research Institute of Entrepreneurship and Business
of West Ukrainian National University
46, Stepan Bandera str., Chortkiv, 48500, Ukraine