

РОЛЬ АДАПТИВНО-РЕФЛЕКСІЙНИХ ПРАКТИК В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ У ВОЄННИЙ ЧАС

A Наголошено, що перебування людей під час карантину в червоній зоні, коли мали місце певні обмеження, психологічно вплинуло на людей, а найвразливішою стала категорія учнів і студентів. Воєнний стан поглибив цю ситуацію, коли загроза життю стала не тільки явною, а й трагічною, емоційно забарвленою. Розкрито виховну роль адаптивно-рефлексійних вправ для студентів, які знизять рівень страху й підвищать позитивний емоційний стан для успішного дистанційного навчання; наголошено на підсиленні психологічної функції викладача в його професійній діяльності; описано окремі адаптивно-рефлексійні вправи для практичного використання викладачами. Використано теоретичні методи дослідження, зокрема, соціологічне опитування, аналіз, узагальнення, інформаційні джерела, адаптивно-рефлексійні практики.

Висвітлюються проблеми психологічного стану студентів і викладачів у воєнний час, розкривається діяльність викладачів в умовах дистанційного навчання, наголошується на важливості адаптивно-рефлексійних практик на навчальних заняттях. Автор уточнює різницю між поняттями «рефлексійний» і «рефлексивний», наголошуючи на психологічному стані людини, її бажанні зосередитися на своєму внутрішньому стані. Стрес, критичний душевний стан, бажання вижити, осмислити себе, знайти своє місце, думати про майбутнє, – мабуть, це найбільше, що спостерігається серед студентів і викладачів у дні воєнного стану. Увага приділяється аналізу результатів соціологічного опитування студентів за допомогою гугл форми, яке вони могли пройти онлайн. Після кожного питання подається глибокий коментар з точки зору педагогіки й психології.

Аналіз анкет підтвердив необхідність введення адаптивно-рефлексійних практик під час навчальних занять. Автор ділиться досвідом таких практик, характеризує окремі з них на прикладі гуманітарних дисциплін. Є розуміння, що вчитися студентам у будь-який спосіб треба, але мозок перебиває дистрес й усвідомлення важкого стану. У статті наголошується на іншій позиції викладача: на відході від моралізаторства, глибокого вивчення дисципліни, і більше спілкування, бо дистанційне навчання сьогодні сприймається ще й як канал добра, зустрічі з одногрупниками, обміном душевного стану для студентів, підтримки з боку викладачів. Пропонується підвищити роль психолога.

Ключові слова: освітній процес; воєнний час; студенти; адаптивно-рефлексійні практики; дистрес; адаптація

S *Luchaninova Olha. The role of adaptive-reflexive practices in the Educational Process of Institutions of Higher Education in Ukraine in Wartime.*

It was noted that the staying of people during quarantine in the red zone, when there were certain restrictions, psychologically affected people, and the category of pupils and students became the most vulnerable. Martial law aggravated this situation, when the threat to life became not only obvious, but also tragic, emotionally charged.

The educational role of adaptive-reflexive exercises for students is revealed, which will reduce the level of fear and increase the positive emotional state for successful distance learning; emphasis is placed on strengthening the psychological function of the teacher in his professional activity; some adaptive-reflective exercises for practical use by teachers are described.

Theoretical research methods are used, in particular, sociological survey, analysis, generalization, information sources, adaptive-reflexive practices.

The article highlights the problems of the psychological state of students and teachers in the wartime, reveals the activities of teachers in distance learning, and notes the importance of adaptive-reflexive practices in the classroom. The author clarifies the difference between the concepts of «reflexive» and «reflective», emphasizing the psychological state of a person, and his desire to focus on his inner state. Stress, a critical state of mind, the desire to survive, comprehend oneself, find one's place, to think about the future – perhaps this is the biggest thing that is observed among students and teachers during the days of martial law. Attention is paid to the analysis of the results of a sociological survey of students using Google forms, which they could complete online. Each question is followed by a deep commentary from the viewpoint of pedagogy and psychology.

The analysis of the questionnaires confirmed the need to introduce adaptive-reflexive practices in the classroom. The author shares the experience with such practices and characterizes some of them on the example of humanities. It is an understanding that students should learn in any way, but the brain interrupts the distress and awareness of a serious condition. The article focuses on a different position of the teacher: it is moves away from moralizing, in-depth study of the discipline, to gain more communication. Distance learning will help him gain this as today, it is also perceived as a channel of goodness, meetings with classmates, an exchange of state of mind for students, and support from teachers. There is a proposition to increase the role of the psychologist.

Key words: educational process; wartime; students; adaptive-reflexive practices; distress; adaptation

Лучанінова Ольга Петрівна, докторка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри педагогіки, Український державний університет науки і технологій, ННІ «Інститут промислових та бізнес технологій», Дніпро, Україна

Luchaninova Olha, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Engineering Pedagogy, Ukrainian state university of science and technology, and scientific institute «Institute of industrial and business technologies», Dnipro, Ukraine

E-mail: 2017olgapetrovna@gmail.com

Актуальність проблеми. Сьогодні час випробувань у всіх сферах життя нашого суспільства: на фронті, в тилу, в медицині, освіті, сільському господарстві, в науці тощо. Кожен на своєму місці наближає перемогу у цій віроломній і дикій для XXI століття війні.

Мирне життя не зупиняється. Люди адаптуються до обставин. Адаптація – чи не найчастіше пояснення й порада до всіх подій. Адаптація є процесом оптимального режиму цілеспрямованого функціонування особистості, коли вся енергія, всі фізичні й духовні сили спрямовані й витрачаються тільки на виконання її основних задач навчання та виховання. Адаптована людина у своїй діяльності максимально є сама собою. Адаптуватися означає освоїтися в новим обставинах, у нашому випадку – в екстремальних умовах війни [4; 10]. Розуміємо, що ступінь екстремальності таких умов у різних регіонах різняться. Не кожен готовий миттєво зреагувати на ситуацію чи подію адекватно.

Два роки поспіль не тільки в Україні, в усьому світі тривав карантин. Перебування людей під час карантину в червоній зоні, коли мали місце певні обмеження, психологічно вплинуло на людей, а найвразливішою стала категорія учнів і студентів. Воєнний стан поглибив цю ситуацію, коли загроза життю стала не тільки явною, а й трагічною, емоційно забарвленою.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Відповідно до наказу МОН України «Про затвердження психологічної служби у системі освіти України» за наказами ректорів в університетах були утворені психологічні служби, центри психологічної підтримки, дискусійні клуби, спільні проекти. Усе це сприяло підтримці студентів у розумінні себе, прийнятті себе як особистість, спілкуванню, розвитку прихованих резервів душі [12].

В умовах війни вийшли нові директивні документи МОН «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» (№1/3737-22 від 29 березня 2022 року) [5].

Війна стала стресом для всіх учасників освітнього процесу, мова йде про психологічне здоров'я викладачів і студентів, учителів і учнів. Викладач не має права підмінити у своїй професійній діяльності функції психолога, але надати первинну психологічну підтримку, вселити надію, заспокоїти учня, студента – його обов'язок людяності [11].

Психологи тонше розуміють душевний стан студента, але викладач перший, хто може побачити і відчувати емоційний стан студента під час онлайн-занять, хоч він теж потребує емоційної підтримки, тому в МОН для українських учителів створено інтерактивні групи психологічної підтримки [8].

Тема адаптивного навчання студентів чи учнів не є новою. У педагогіці, професійній педагогіці зокрема, в дослідженнях психологів є достатня кількість праць, присвячених проблемам організації адаптивних практик майбутніх викладачів, вчителів, психологів [2; 6; 14; 17].

Так, у педагогіці досліджуються такі питання: загальних проблем адаптивного навчання в сучасній системі освіти

(О. Цвєтаєва, О. Знанецька); створення педагогічних умов і принципів адаптивного навчання (В. Бондар); організаційно-педагогічні умови адаптації майбутніх інженерів-педагогів (С. Гура); професійна адаптація майбутніх фахівців (Г. Васянович); організація адаптивних систем, управління адаптивними системами (Г. Єльнікова); адаптивні навчальні інструменти (Я. Сікора).

Г. Єльнікова зауважує, що адаптивне навчання передбачає «актуалізацію адаптивних процесів від навчання, виховання до самонавчання й самовиховання» [2].

Я. Сікора пропонує застосовувати адаптований навчальний контент до студента, адаптивну послідовність (програма відстежує роботу студента, пропонує індивідуальну траєкторію навчання студента) [14].

О. Цвєтаєва вважає, що основною ознакою адаптивної системи навчання є суттєве збільшення часу на самостійну роботу студентів під час занять [17].

Вважаємо, що як ринок праці виявляє гнучкість і високу адаптивність до умов, що змінюються, так і в освіті треба переходити на адаптивну систему підготовки здобувачів вищої освіти [7].

Це має виявлятися на різних рівнях освітньої системи – від управління процесом адаптації, керівництва до форм і методів у професійній діяльності викладачів. Новим є вектор адаптації учасників до дистанційного навчання в умовах воєнного часу і ролі засобів навчання, що будуть сприяти цьому.

Виділення раніше невирішених частин проблеми. Наразі проблема дистанційного навчання учнів, студентів саме в умовах воєнного часу є здебільшого невивченою. Можемо говорити про певні поради в мережі щодо захисту психологічного стану всіх учасників освітнього процесу. Будь-які представники суспільства потребують підтримки й захисту, але учні, студенти є незахищеною частиною нашого суспільства. Чи є це проблемою вчителя або викладача? Чи має викладач в межах своєї дисципліни побути трохи психологом? Наша позиція – так. Батьки чекають такої підтримки, бо їм теж важко працювати, знаходити засоби для існування, контролювати дітей тощо.

В умовах воєнного часу викладач або вчитель не має права на моралізаторство – тільки турбота, намагатися добитися діалогу, щоб витягнути студента зі стресового стану, так званої зони індивідуального відчуження, а потім рекомендувати консультацію психолога. Сьогодні це можливо в Zoom, Facebook, Viber тощо. Так, на платформі Zoom під час 1,5-годинної розмови кожен із педагогів зможе поділитись своїми проблемами, поставити будь-які запитання, отримати психологічну допомогу [1].

Мова йде про підсилення психологічної функції викладача у професійній діяльності в умовах воєнного часу.

З огляду на викладене вище адаптивно-рефлексійні практики сьогодні актуальні. Треба наголосити на понятті «рефлексійний», яке, як наголошує З. Козирева, пов'язуємо з іменником рефлексія, зафіксованим у тлумачному слов-

нику: «1. Самоаналіз, роздуми людини над власним станом. 2. В ідеалістичній філософії – відображення, а також дослідження процесу пізнання» [3].

Говоримо про рефлексію як філософський метод, який сприймається в педагогіці як унікальна здатність людини в процесі сприйняття діяльності сприймати й саму себе, внаслідок чого людська свідомість постає як самосвідомість (знання про знання або думка про думку); для педагога це подолання суперечностей між завданням суспільства й практичними можливостями освітнього процесу [16]. В освітньому процесі доцільно наголосити на педагогічній рефлексії як взаємодії вчителя з учнем у процесі навчання [13]. На часі ж адаптивна рефлексія, пов'язана з психологічним станом учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: розкрити виховну роль адаптивно-рефлексійних вправ для студентів, які знизять рівень страху й підвищать позитивний емоційний стан для успішного дистанційного навчання; наголосити на підсиленні психологічної функції викладача в його професійній діяльності; описати окремі адаптивно-рефлексійні вправи для практичного використання викладачами.

Викладення основного матеріалу. Трудові будні сучасного викладача – це психологічне навантаження, емоційний стрес; необхідність перевести новий навчальний матеріал у цифру; дистанційне навантаження займає весь

особистий час і простір викладача; постійне вдосконалення цифрової компетентності; застосування інноваційних технологій навчання; а ще перегляд освітньо-професійних програм, удосконалення програм навчальних дисциплін, силабусів до них; розміщення навчального контенту на дистанційних платформах; проведення занять зі студентами з урахуванням їхніх можливостей в умовах воєнного стану. Більшість викладачів виконує обов'язки кураторів студентських груп. На них покладається відповідальність за постійний контакт з групою, психологічну стійкість і рівновагу студентів. У цьому їм допомагає особистісна рефлексія

та ціннісні орієнтації, емоції, почуття дорослої людини, яка скеровує студентів до виходу з екстремальної або проблемної ситуації [6].

Для виконання завдань дослідження ми використали наступні методи: соціальне опитування (Гугл Форма), індивідуальні бесіди й консультації зі студентами та викладачами; аналіз анкети, узагальнення результатів.

Спільно зі студентською радою університету було проведено анкетування студентів щодо їхнього емоційного й психологічного стану у цей нелегкий для всіх час. В анкетуванні брали участь студенти 1–4 курсів Українського державного університету науки і технологій. Студентська рада розмістила анкету у вигляді Гугл Форми, й усі бажаючі могли відповісти на питання анкети анонімно в онлайн-режимі [15].

Треба зазначити, що студентська рада університету веде сторінку в Інстаграм, Телеграм, у Фейсбукі. Студенти спілкуються, обмінюються новинами, дискутують на різні теми, розшукують інформацію для волонтерів, стають учасниками проєктів взаємодопомоги тощо. Разом із тим вони закінчують процес соціалізації в закладі вищої освіти, і цей процес припадає на воєнний час. Нижче подаємо результати соціального опитування студентів (рис. 1).

На перше питання анкети ми бачимо відповіді, що студенти найбільше відчувають страх, безпорадність, роздратування, злість. Серед власних варіантів – відчай, байдужість, нічого, тривога. Страх –

це природня реакція організму на небезпеку, тому його не треба боятися. Більше півтора місяця триває війна, але камертон душі і серця молодих людей наповнений відлунням війни, відбивається в почуттях та емоціях. Безпорадність, роздратування, злість свідчать про те, що студенти реагують на жорстокість і абсурдність війни. Для захисників, патріотів країни злість виступає емоцією, що надихає, заряджає й мотивує до дії, бо вона спрямована на ворога. А в побуті треба бути обережним, щоб не обпекти вогнем злості рідних або друзів. Представимо результати опитування студентів на друге питання для подальшого аналізу (рис. 2).

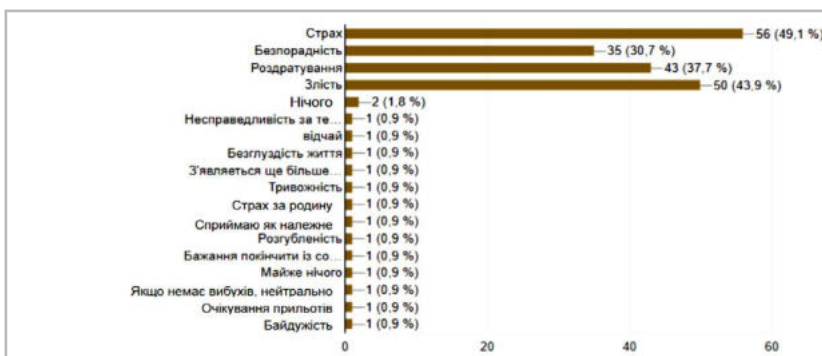


Рис. 1. Результати відповідей на перше питання «Що ви відчуваєте сьогодні, коли йде війна, чути сирени...?»

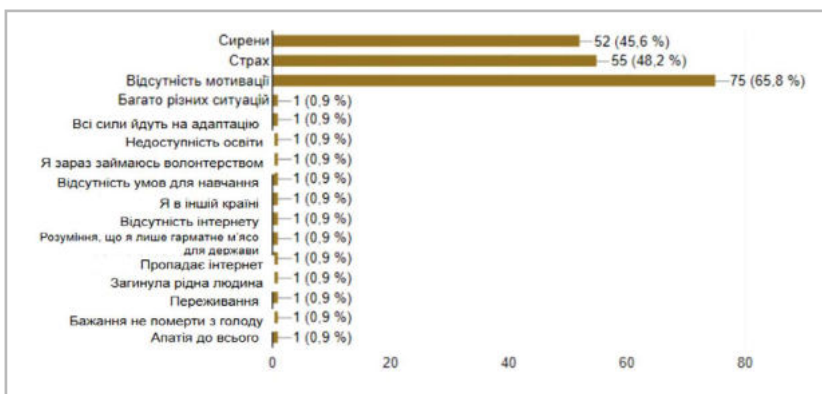


Рис. 2. Результати відповідей на друге питання «Що заважає вам навчатися в цих умовах?»

Студенти вважають, що це сирени, страх, відсутність мотивації. Серед власних варіантів – заважає те, що треба адаптуватися, є апатія, думки про смерть, відсутність Інтернету тощо. Треба зазначити, що відсоток відсутності мотивації достатньо високий. Про що це свідчить? Мотивація – це фізичний і психологічний процес, тому вона має певні складники – стимули, бажання, інтереси, внутрішні умови і мотиви тощо. Навряд чи, щоб в умовах воєнного стану це була лінь. Можливо, це втрата перспективи, сенсу життя, певний ступор психологічний, стрес, який перекрив внутрішні цінності людини. Це теж емоція або реакція організму на складну ситуацію, коли відсутність бажання щось робити пересильє, настає одна із фаз прокрастинації. Представимо результати опитування студентів на третє питання для подальшого аналізу (рис. 3).

Як бачимо на рис. 3, що найбільший відсоток мають варіанти про допомогу рідним і близьким, корисні справи. Цікавими, хоч і поодинокими, є інші варіанти: моніторинг новин, відчай, увага на інші речі, вивчення мов онлайн. Можливо, деякі студенти відчувають страх і хочеться плакати, тому що ми всі сьогодні знаходимося, як уточнюють психологи, в дистресі – це зтяжний, хронічний стрес, від якого страждають когнітивна й емоційна система, знижується імунітет. Саме тому не варто сподіватися на велику ефективність у діяльності. На цьому етапі важливо адаптуватися до ситуації, можливо, зайнятися іншим, що принесе більше користі. І добре, що студенти вирішили допомагати рідним і близьким, робити корисні справи. Представимо результати опитування студентів на наступне питання анкети (рис. 4).

Відповіді студентів: на заняттях онлайн, на роботі, волонтером, у теробороні – свідчать про те, що молоді люди знайшли своє поле діяльності, де вони будуть більше корисними, ніж на фронті. Тут, у тилу, теж фронт, де можна воювати знаннями, вміннями з мирних професій, підтримувати рідних. Це свідчить, що багато з них вирішили для себе питання ідентичності, вирішивши для себе: хто я? Звичний рух, режим дня, сфера діяльності змінилися, тоді що я як мати, сестра, студентка або батько, брат, студент можу робити в цих умовах. Прийняття іншої ідентичності в умовах воєнного часу потребує мужності й віри в себе, рідних, у свою справу. До речі, інші варіанти теж перед-

бачають зміни свідомості студентів: бути корисним, писати диплом, навчатися, виїхати за кордон тощо – тобто не бути бездіяльним.

Відповіді студентів: на заняттях онлайн, на роботі, волонтером, у теробороні – свідчать про те, що молоді люди знайшли своє поле діяльності, де вони будуть більше корисними, ніж на фронті. Тут, у тилу, теж фронт, де можна воювати знаннями, вміннями з мирних професій, підтримувати рідних. Це свідчить, що багато з них вирішили для себе питання ідентичності, вирішивши для себе: хто я? Звичний рух, режим дня, сфера діяльності змінилися, тоді що я як мати, сестра, студентка або батько, брат, студент можу робити в цих умовах. Прийняття іншої ідентичності в умовах воєнного часу потребує мужності й віри в себе, рідних, у свою справу. До речі, інші варіанти теж передбачають зміни свідомості студентів: бути корисним, писати диплом, навчатися, виїхати за кордон тощо – тобто не бути бездіяльним.



Рис.3. Результати відповідей на третє питання «Як проходить ваш вільний час у цих умовах?»

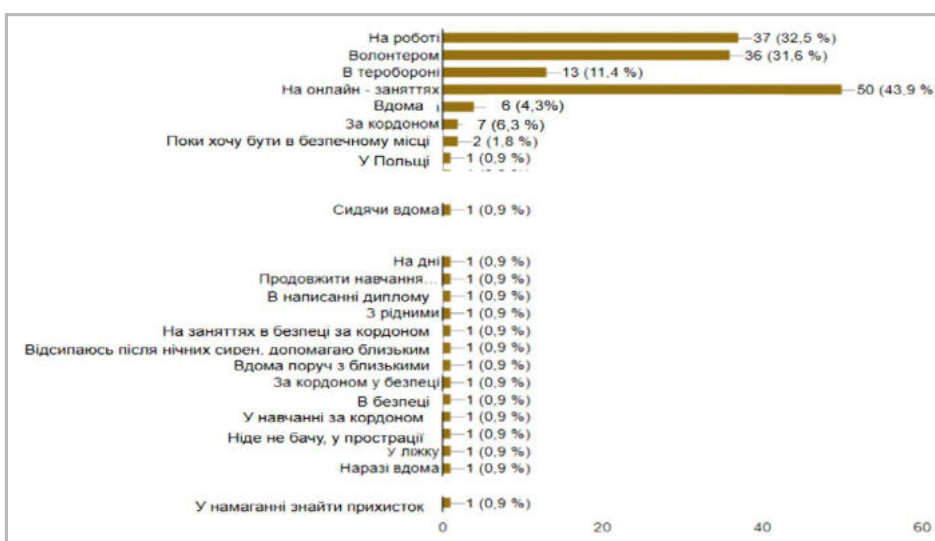


Рис. 4. Результати відповідей на четверте питання «Де ви бачите себе у ці дні?»

На рис. 5 бачимо, що пріоритетними є відповіді: чекає на справжнього патріота, на професіонала-фахівця, який буде брати участь у відбудові країни, на волонтерство, активну життєву позицію. Найбільше вразив результат, що держава чекає на професіонала-фахівця, який буде брати участь у відбудові країни. Це означає, що студенти правильно розуміють своє місце в цей період життя й не відчують гостро провини, що вони в умовах тих, хто у відносній небезпеці. Від бомбардувань зруйновано 928 закладів освіти, але онлайн-навчання продовжується, студенти активно беруть участь у процесі навчання, використовуючи з викладачами всі можливі форми для спілкування. Освітній процес став частиною їхнього життя, продовженням процесу пізнання і, на диво, стабілізацією емоційного стану. Разом із тим багато студентів зараз перебуває в теробороні, добровольцями на фронті, є волонтерами.

«Чи вдається під час занять отримати психологічну підтримку?»

Це питання (рис. 6) є ключовим, центральним у змісті цієї статті. Насторожує зелене поле відповіді «ні», яке свідчить, що така допомога сьогодні на часі. Разом із тим, напевно, не всі викладачі обрали собі на озброєння це питання. Ширший коментар подаємо нижче. Представимо результати опитування студентів на останнє питання для подальшого аналізу (рис. 7).

На останнє питання анкети (рис. 7) природньою є відповідь для студентів продовжувати навчання онлайн, боронити рідну землю, стати волонтером. А ось заробляти гроші на життя – це практичний підхід, адаптація до викликів. Серед інших варіантів: моральна витримка, виїхати за кордон, якісна освіта, написання диплома, безпечне місце, вижити – все свідчить про той самий дистрес і бажання не піддаватися обставинам. І молоді люди чесно про нього написали.

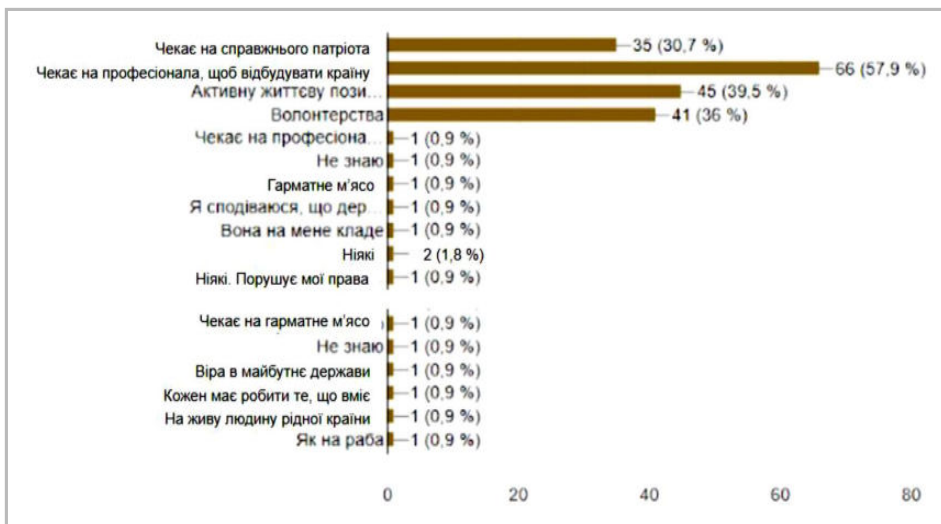


Рис. 5. Результати відповідей на п'яте питання «Які надії покладає на вас держава сьогодні. На вашу думку?»

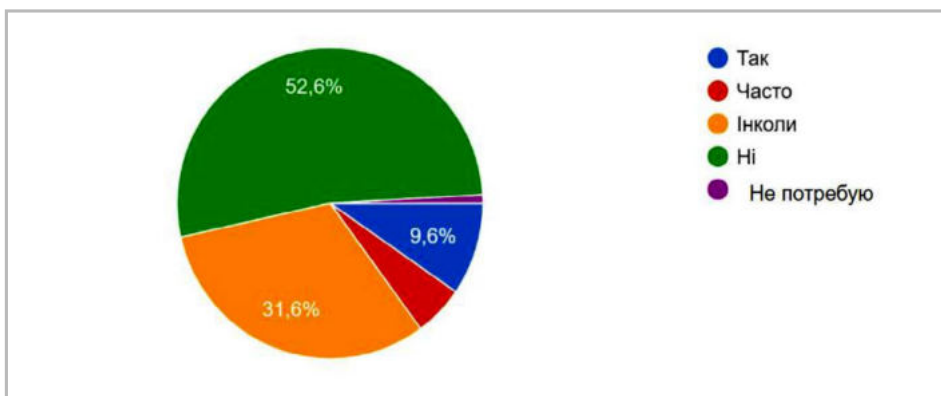


Рис. 6. Результати відповідей на шосте питання



Рис. 7. Результати відповідей на сьоме питання «Що важливіше для вас як студента сьогодні?»

Отже, аналіз анкет дає підстави стверджувати, що в студентів присутній емоційний, психологічний стрес, особливо серед студентів перших курсів, які не встигли пройти період адаптації у вересні, бо зразу ж був оголошений карантин, а за ним у невдовзі й воєнний стан у країні. І хоч територіально заклади, віддалені від фронту, можуть працювати дистанційно спокійніше, але є факти про втрату рідних, друзів, знайомих, колег, руйнування будівель університетів у гарячих точках війни. Можливо, саме це підтверджено низькою мотивацією студентів до бажання навчатися. Є розуміння, що вчитися у будь-який спосіб треба, але мозок перебиває дистрес й усвідомлення важкого стану. Особливо важко студентським подружнім парам із дітьми, які в умовах війни отримали подвійний удар: пара має ще більше працювати над стосунками, зміцнювати їх, нести відповідальність за сім'ю і навчатися.

Стрес, критичний душевний стан, бажання вижити, осмислити себе, знайти своє місце, думати про майбутнє, – мабуть, це найбільше, що спостерігається серед студентів і викладачів у дні воєнного стану. Серед відповідей достатньо вагомий відсоток відповідей про бажання бути корисним, стати волонтером, допомагати рідним. А ще студенти правильно розуміють своє місце як професіонала-фахівця, який буде брати участь у відбудові країни, тому велика увага онлайн-навчанню. Кажуть, що ставлення людини до роботи, якщо вона й до цієї ситуації добре працювала, не змінюється, а кристалізується, стає концентрованим, відсівається другорядне. Люди приймають стан позитивної конгруентності, їхня поведінка стає адекватною обставинам. У такому стані людина може знайти в собі нові можливості, щоб стати іншою, реалізувати себе в інших сферах. Важливо у цій ситуації підвищувати саме внутрішню мотивацію, яка, як відомо, є найважливішим фактором успіху.

Війна спричинила втрату тисяч робочих місць у металургії, сільському господарстві, навіть зеленій енергетиці, однак натомість на дорогах війни і в тилу з'явилися тисячі волонтерів. Кожний українець корисний на своєму місці, де він уже професіонал. Віктор Франкл, перебуваючи в роки Другої світової війни в концтаборі, наприклад, викладав дітям і всім охочим, і наголошував, що страждання є аспектом життя, через які треба пройти.

Неповторність кожної людини є в унікальності й ставленні до життя й своєї місії. Українці, як нація, ніколи не відмовляться від життя, бо почуття відповідальності за інших або справу додають упевненості в тому, чому й навіщо ми прийшли у цей світ. Мотивація до життя починається з внутрішніх потреб. У чому наше призначення, ми бачимо з активності людей за всіма векторами суспільного життя.

Вважаємо, що збільшенню адаптаційного потенціалу особистості студента в умовах воєнного часу сприяють адаптивно-рефлексійні практики.

Викладачі мотивують студентів, що тільки через освіту можна вибудувати майбутнє. Навчитися постійно отриму-

вати нові знання, працювати з любов'ю, тримати фокус на добрі й любові. Продувати ідеї, перевіряти їх на практиці, діяти, прагнути стати професіоналом, адже всі війни закінчуються, а знання й компетентності зразу ж стануть у нагоді. Але є достатньо тривожний відсоток студентів, які потребують психологічної підтримки, яку вони не отримують у необхідній кількості. Можливо, це пов'язано зі стресовим станом самих викладачів. Досягти цього можна, якщо в дистанційне навчання ввести адаптивно-рефлексійні практики. До таких практик можна віднести наступні: методика незакінченого речення, сенкан, рефлексійне коло, рефлексійна дуга.

Адаптивне навчання – це, на думку спеціалістів, цифрове тьюторство для кожного студента, підлаштування під потреби окремого студента і забезпечення кожному безпосередню підтримку викладача [18].

Рефлексійна дуга представляє собою системний аналіз викладачем особистості студента і себе як особистості в контексті ситуації, що сталася.

Такі практики важливі особливо сьогодні. Рефлексія необхідна людям завжди в будь-якій діяльності. Це життєвий досвід. Викладач має дотримуватися певних правил і виконувати функції: дослідницьку (навчаючи інших, навчатися самому, аналізувати досвід, шлях розвитку тощо); організаторську (за рахунок рефлексії переглянути порядок проведення заняття, співпрацю зі студентами); діагностичну (аналіз власної діяльності, наскільки вона ефективна); комунікативну (мистецтво комунікації, вміння знайти підхід, необхідну інтонацію під час спілкування); проєктувальну (ставити нові завдання, долати нові професійні вершини, бути цікавим); корекційну (користуючись внутрішньою рефлексією, викладач мотивує себе до тісної взаємодії на рівні, бо це шлях людини до себе і результат взаємодії з іншими) [9].

В умовах воєнного часу не завжди спрацьовують навчальні шаблони. Викладач має бути готовим до зміни сценарію всього онлайн-заняття. Перш за все мова йде про початок заняття, про рефлексію душевного стану студента, особливо якщо це першокурсник. Аналізуючи результати опитування, ми не очікували такі цифри на питання про стан студента і чи отримують студенти на заняттях психологічну допомогу. Перевантаження, навіть страх і певним чином тимчасова безпорадність викладача не дає йому права бути байдужим. Важливіше знайти підхід до студентів, бо головне – це їхній психологічний стан. Особистісна рефлексія допоможе викладачу відчути свої слабкі й сильні позиції. Мотивація допоможе знайти ефективні механізми взаємодії зі студентами. Навчаючись, обидва суб'єкти освітнього процесу (викладач і студент) вчать – мудрості, толерантності, лідерству, критичному мисленню, аналізу й прийняттю рішень у невизначеній ситуації тощо.

У кінці заняття можна використати рефлексійне коло. Кожен на мить замислюється й по колу говорить, що но-

вого сьогодні почув, зрозумів, відкрив для себе. Те ж робить і викладач, вголос розказуючи про своє відкриття якихось рис студента чи вмінь на занятті. Це виглядає як психологічна підтримка маленьких успіхів студента з боку викладача.

Цікавим методом для викладача гуманітарних дисциплін буде презентація аналітичних пауз під час заняття, коли студентам пропонується провокаційне питання не за темою заняття. Наприклад, чи легко та як довго утримувати склянку з водою, наповнену тільки наполовину. Методом Сократа можна підвести студентів до розуміння важкості склянки, яка нічого не несе, крім оніміння руки, тому символізує в стресовому стані страждання людини. Можна просто її відставити, а зі стресом працювати. У нашій практиці студентка першого курсу поділилася, що такою склянкою для неї був диван, який ніби затягував до бездіяльності, сліз, розпачу. Консультація викладача після заняття й довірлива бесіда допомогли знайти мотивацію до життя і навчання.

До рефлексійних вправ можна віднести сенкан як уміння студента показати своє критичне та образне мислення, аналіз, узагальнення, мистецтво вираження своєї позиції. Сила сенкану в оціночних судженнях, ця сила мотивує до творчого процесу через рефлексію. Студент може відчути себе творцем, складаючи сенкан до іменників Україна, Сила, Людина, Війна, Смерть, Віра, Мир тощо.

Викладаючи онлайн-дисципліну «Тайм-менеджмент», радимо студентам ні за яких сумних обставин не втрачати час, відведений на навчання, а також опиратися стресовому стану за допомогою певних тактик. Можна не говорити на важкі, гарячі теми, не дивитися телевизор – це буде втечею від стресу. Можна адаптуватися, змінивши себе й своє ставлення до ситуації, подивитися на неї з позитивної сторони. Саме на цей варіант пожартувала студентка, зауваживши, що «поміняла» диван на роботу, і душевний стан покращився. Думки стали позитивними, вона стала помічати більше приємних речей. А можна прийняти стрес, як те, що неможливо оминати. Війна і є таким дистресом, який треба прийняти як можливість щось розвинути в собі, зрозуміти, що робити далі. Треба пояснити на занятті, яку місію студенти принесли своїм життям у світ, у чому їхня роль.

Висновок. Отже, констатувавши психологічний стан студентів через анкетування, ми ввели змінний фактор – адаптивно-рефлексійні вправи, практики. Робота триває й зараз до кінця навчального року. Статистичний аналіз не було проведено. Підтвердити задовільний стан студентів можемо тільки суб'єктивно тим, що вони охоче брали участь у рефлексійних паузах, рефлексійному колі; склали сенкан; багато студентів влаштувалося на роботу, пішло у волонтери. Під час індивідуальної бесіди зі студентами ми відчували їхнє піднесення, бажання бути активними, мотиваційну потребу бути необхідним тут і зараз. Ми не ставили за мету перевірити вплив адаптивно-реф-

лексійних методик на контрольному етапі експерименту, бо це неможливо в умовах воєнного часу. Спілкування з викладачами, які викладають у тих самих групах, де ми застосовували названі методи, підтверджує правильність обраних практик. Треба наголосити на ефективних можливостях дистанційного навчання, завдяки чому було створено анкету у Гугл Формі й проведено за всіма правилами.

Перспективи подальших розвідок. Відомо, що будь-яка звичка формується від 21 до 49 днів. Упевнені, що за дні більше як двомісячного спротиву України ворогові студенти сформували в собі найкращі звички та якості: любов до ближнього, відповідальність, жертвовність, милосердя – найсильніші, глибинно ментальні цінності нації. До перспектив подальших розвідок варто віднести актуалізацію роботи вишівського психолога, роль якого в умовах воєнного часу виростає в рази, а також тісну взаємодію з викладачами. Також це може бути експериментальна перевірка педагогічних умов формування особистісних навичок студентів засобами адаптивно-рефлексійних практик.

Список використаних джерел

1. Для українських учителів створюють інтерактивні групи психологічної підтримки. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/dlya-ukrayinskih-uchiteliv-stvoryat-interaktivni-grupi-psihologichnoyi-pidtrimki>
2. Єльнікова Г. В. Методологічний аспект адаптаційних змін в освітньому процесі закладів освіти. *Адаптивні процеси в національній системі освіти* : [зб. матеріалів 5-го Всеукр. наук. форуму, 30-31.01.2020 р. / упоряд. О. О. Почуєва ; ред. кол. : Г. В. Єльнікова (голова), Г. Ю. Кравченко, Л. О. Лузан, М. Л. Росток, З. В. Рябова]. Харків : Мачулін, 2020. Вип. 2. С. 21–23.
3. Козирева З. Рефлексивний – рефлексивний – рефлексійний. *Культура слова*. 2016. № 84. С. 216–218. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/122970/39-Kozyreva.pdf?sequence=1>
4. Куцебо Р. В. Загальна і професійна педагогіка. Харків, 2018. URL: https://stud.com.ua/125496/pedagogika/zagalna_ta_profesiyna_pedagogika
5. Лист МОН «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» (№1/3737-22 від 29 березня 2022 року).
6. Лісна О., Шатіло Д. Педагогічні умови формування рефлексивних умінь майбутніх вчителів у процесі вивчення дисциплін педагогічного циклу. URL: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/kaf-teor-ta-met-olimp-i-prof-sportu/333-naukovi-konferentsii-tdspu/konferentsiia-2015/seksiia-6/3863-pedahohichni-umovy-formuvannya-refleksyvnikh-umin-maybutnikh-vchiteliv-u-protse-yuvchennya-dystyplin-pedahohichnoho-tyklu>
7. Лучанінова О. Інформаційна аналітика у професійній діяльності сучасного викладача. *Адаптивні процеси в освіті* : зб. матеріалів 6-го Всеукр. наук. форуму з міжнар. участю / [за наук. ред. Г. В. Єльнікової, М. Л. Росток]. Харків : Мачулін, 2021. Вип. 3. С. 108–110.
8. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>
9. Педагогічна рефлексія – це... Визначення, характеристика, розвиток, методи та застосування в педагогіці. *Преса*. 2020. 20 черв. URL: <https://presa.com.ua/psykholohiia/pedagogichna-refleksiya-tse-viznachennya-kharakteristika-rozvitok-metodi-ta-zastosuvannya-v-pedagogitsi.html>
10. Професійна адаптація студентів ПТНЗ. URL: <https://studfile.net/preview/5643743/>
11. Психологічна допомога. НаУКМА. URL: <https://www.ukma.edu.ua/index.php/about-us/spilnoti/students-life/phys-help>
12. Психологічна підтримка. URL: <https://nuft.edu.ua/studentu/psychologichna-pidtrymka/>
13. Рефлексія (значення). *Вікіпедія*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
14. Сікора Я. Інструменти адаптивного навчання. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/28099/1/23.pdf>
15. Соціологічне опитування. Онлайн-анкета для студентів. URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfqnp7bD9QrmPHHxoz2fRbucp8_

- mJ7NCXmI_FvIR0jkZdq8cQ/viewanalytics https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86164/
16. Формування професійної рефлексії в педагогів. URL: <http://svitloforchuk.ck.ua/?p=974>
 17. Цветаєва О. В., Знанецька О. М. Адаптивне навчання в сучасній системі освіти. *Збірник наукових праць. Педагогічні науки*. 2019. Вип. 87. С. 170–175.
 18. Щурко М. Інструменти адаптивного навчання в CMS UCU. URL: <http://ceit-blog.ucu.edu.ua/ed-tech/adaptyvni-instrumenty-navchannya-v-cms-ucu/>

References

1. *Dlia ukrainskykh uchyteliv stvoriat interaktyvni hrupy psykholohichnoi pidtrymky [Interactive psychological support groups will be created for Ukrainian teachers]*. Retrieved from <https://mon.gov.ua/ua/news/dlya-ukrayinskih-uchyteliv-stvoryat-interaktivni-grupi-psihologichnoyi-pidtrimki> [in Ukrainian].
2. Elnikova, G. V. (2020). Metodologichniy aspekt adaptatsiy nih zmin v osvithnomu protsesi zakladiv osvity [Methodological aspect of adaptive changes in the educational process of educational institutions]. In O. O. Pochueva (Comp.), *Adaptyvni protsesy v natsionalniy sistemi osviti [Adaptive processes in the national education system]*: [zb. materialiv 5-go Vseukr. nauk. forumu (Is. 2, pp. 21-23)]. Kharkiv: Machulin [in Ukrainian].
3. Kozyrieva, Z. (2016). Reflektivnyi – reflektivnyi – reflektivnyi [Reflective – reflective – reflective]. *Kultura slova [The culture of the word]*, 84, 216-218. Retrieved from <http://dSPACE.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/122970/39-Kozyreva.pdf?sequence=1> [in Ukrainian].
4. Kutsebo, R. V. (2018). *Zahalna i profesiina pedahohika [General and professional pedagogy]*. Kharkiv. Retrieved from https://stud.com.ua/125496/pedagogika/zagalna_ta_profesiyna_pedagogika [in Ukrainian].
5. Lyst MON «Pro zabezpechennia psykholohichnoho suprovodu uchashnykh osvithnoho protsesu v umovakh voiennoho stanu v Ukraini» [Letter of the Ministry of Education and Science "On providing psychological support to participants in the educational process in martial law in Ukraine"], (No 1/3737-22 vid 29 bereznja 2022 roku) [in Ukrainian].
6. Lisna, O., & Shatilo, D. *Pedahohichni umovy formuvannia reflektivnykh umin maibutnikh vchyteliv u protsesi vyvchennia dystyplin pedahohichnoho tsykladu [Pedagogical conditions for the formation of reflective skills of future teachers in the process of studying the disciplines of the pedagogical cycle]*. Retrieved from <https://www.cuspu.edu.ua/ua/kaf-teor-ta-met-olimp-i-prof-sportu/333-naukovi-konferentsii-tdpu/konferentsiia-2015/sektsiia-6/3863-pedahohichni-umovy-formuvannya-reflektivnykh-umin-maybutnikh-vchyteliv-u-protsesi-vyvchennia-dystyplin-pedahohichnoho-tsykladu> [in Ukrainian].
7. Luchanlnova, O. (2021). Informatsiina analityka u profesiinii diialnosti suchasnoho vykladacha [Information analytics in the professional activity of a modern teacher]. In G. V. Elnikovoyi, & M. L. Rostoki (Eds.), *Adaptyvni protsesy v osviti [Adaptive processes in education]*: zbirnik materialiv 6-go Vseukrainskogo

- naukovogo forumu z mlzhnarodnoyu uchastyu (Is. 3, pp. 108-110). Kharkiv: Machulin [in Ukrainian].
8. *Metodychni rekomendatsii «Persha psykholohichna dopomoha. Alhorytm dii» [Methodical recommendations "First psychological aid. Algorithm of actions"]*. Retrieved from <https://mon.gov.ua/ua/news/metodychni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algorithm-dij> [in Ukrainian].
9. *Pedahohichna refleksii – tse... Vyznachennia, kharakterystyka, rozvytok, metody ta zastosuvannia v pedahohitsi [Pedagogical reflection is ... Definition, characteristics, development, methods and applications in pedagogy]*. (2020). Presa [Press], 20 cherv. Retrieved from <https://presa.com.ua/psykholohiia/pedahohichna-refleksii-tse-vyznachennia-kharakteristika-rozvitok-metodita-zastosuvannya-v-pedagogitsi.html> [in Ukrainian].
10. *Profesiina adaptatsiia studentiv PTNZ [Professional adaptation of vocational school students]*. Retrieved from <https://studfile.net/preview/5643743/> [in Ukrainian].
11. *Psykholohichna dopomoha. NaUKMA [Psychological help]*. Retrieved from <https://www.ukma.edu.ua/index.php/about-us/spilnoti/students-life/phys-help> [in Ukrainian].
12. *Psykholohichna pidtrymka [Psychological support]*. Retrieved from <https://nuft.edu.ua/studentu/psykholohichna-pidtrymka/> [in Ukrainian].
13. *Refleksii (znachennia) [Reflection (meaning)]*. *Vikipediia [Wikipedia]*. Retrieved from <https://uk.wikipedia.org/wiki/> [in Ukrainian].
14. Sikora, Ya. *Instrumenty adaptyvnoho navchannia [Adaptive learning tools]*. Retrieved from <http://eprints.zu.edu.ua/28099/1/23.pdf> [in Ukrainian].
15. *Sotsiolohichne opytuvannia. Onlain anketa dlia studentiv [Sociological survey. Online questionnaire for students]*. Retrieved from https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfqnP7bD9QrmPHhXoz0fRbucp8_mJ7NCXmI_FvIR0jkZdq8cQ/viewanalytics https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86164/ [in Ukrainian].
16. *Formuvannia profesiinoi refleksii v pedahohiv [Formation of professional reflection in teachers]*. Retrieved from <http://svitloforchuk.ck.ua/?p=974> [in Ukrainian].
17. Tsvietaieva, O. V., & Znanetska, O. M. (2019). Adaptyvne navchannia v suchasniy sistemi osvity [Adaptive learning in the modern education system]. *Zbirnyk naukovykh prats. Pedahohichni nauky [Collection of scientific works. Pedagogical sciences]*, 87, 170-175 [in Ukrainian].
18. Shchurko, M. *Instrumenty adaptyvnoho navchannia v CMS UCU [Adaptive learning tools in UCU CMS]*. Retrieved from <http://ceit-blog.ucu.edu.ua/ed-tech/adaptyvni-instrumenty-navchannya-v-cms-ucu/> [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції
авторського оригіналу: 26.04.2022