

*Канд. філос. наук, доцент кафедри  
філософії та соціології*

**В. О. Даніл'ян**

*Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЛЕКЦІЙНИХ І СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Організація занять в синхронному та/ або асинхронному режимах під час воєнних дій принципово відрізняється від дистанційного навчання в звичайних умовах. Суттєвою відмінністю є те, що головним завданням науково-педагогічних працівників стає не просто реалізація освітньої функції (тобто передача комплексу знань, формування умінь та навичок), але й регулярна психологічна підтримка здобувачів освіти.

Воєнні дії є досить сильним стресовим чинником, що суттєво порушує когнітивні та емоційні функції здобувачів освіти, дезорганізує поведінку особистості, провокує соціальну відстороненість. Все це негативно позначається на процесі та результатах навчальної діяльності й може спричинити зниження навчальної мотивації та академічної успішності. Тому під час планування занять викладачі мають завчасно виділяти час для психологічної підтримки здобувачів освіти, спрямованої на зниження рівня психоемоційної напруги, посилення навчальної мотивації та покращення когнітивних функцій (уваги, пам'яті, мислення).

Найоптимальнішою буде схема занять, при якій на початку та наприкінці буде виокремлено час для комунікативної активності, спрямованої на психологічну підтримку здобувачів освіти. Структура заняття в такому разі може виглядати таким чином: вступ – 5 хв., час психологічної підтримки – 10 хв., основна частина (лекція або семінарське/ практичне заняття) – 40 хв., прикінцеве оцінювання – 10 хв., час психологічної підтримки – 5 хв., підсумки заняття, висновки – 5 хв.

Основний матеріал заняття має бути обов'язково візуалізованим, наприклад, у вигляді презентації, де за допомогою тез та схем систематизовано подані головні ідеї та поняття. Для практичних / семінарських занять з гуманітарних дисциплін доцільно використовувати кейсові ситуації для обговорення (їх можна викладати для попереднього обговорення у чатах).

Прикінцеві оцінювання на лекційних / семінарських заняттях спрямовано на структурування вивченого матеріалу у свідомості здобувачів освіти, оптимізацію процесу накопичення балів за поточний контроль, зменшення кількості письмових робіт, що врешті-решт також дозволить знизити рівень емоційної напруги. Для цього можна використовувати короткі завдання, створені за допомогою різних інструментів для індивідуальної та групової роботи – Kahoot, Quizlet, Multimeter, Google Form тощо).

Психологічні хвилинки мають на меті допомогти здобувачам освіти зменшити рівень психоемоційної напруги, почуття небезпеки; сприятимуть

посиленню впевненості у собі, власних силах, спроможності контролювати своє життя. Будь-яка активність особистості реалізується на трьох взаємопов'язаних рівнях: когнітивному, емоційному та конативному (поведінковому). Стрес та ситуації небезпеки призводять до порушення когнітивних (неможливість зосередитися, сприймати інформацію, аналізувати її й т. ін.), емоційних (домінування негативних переживань і неможливість їх контролювати, відсутність бажання щось робити) та поведінкових (неспроможність до будь-якої активності). Саме тому в рекомендаціях щодо подолання стресових ситуацій, розроблених ВООЗ [1], визначено доцільним такий механізм роботи: 1) усвідомлення тілесних відчуттів; 2) переживання позитивних емоцій тут і зараз; 3) контроль над розумовими функціями, відпрацьовуючи в зворотному порядку компоненти активності.

Організація занять в умовах воєнного стану потребує іншого підходу, ніж у мирний час. Важливою її складовою є психологічна підтримка здобувачів освіти, яку необхідно безпосередньо включати до планування кожного заняття. Саме психологічне самопочуття здобувачів освіти визначатиме їх академічну успішність та мотивацію до навчання.

1. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020. Ліцензія es BY-NC-SA 3.0 IGO.

*Канд. філос. наук, доцент, в. о. завідувача  
кафедри філософії та соціології*

**І. В. Толстов**

*Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)*

## **СТРАТЕГІЇ КОПІНГУ – ЕФЕКТИВНИЙ СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Військова агресія РФ проти України, яка зачепила українців, які опинилися в зоні бойових дій або в окупації, і мешканців тилу, і переселенців, і тих, хто виїхав за кордон, сьогодні є одним із найголовніших стресогенних факторів, які впливають на психофізіологічний стан кожного українця, в тому числі й студентів.

На відміну від корисних для здоров'я коротких стресів, постійні перевтоми, тривожність та довгостроковий стрес, які викликані воєнними діями, виснажують організм, шкодять фізичному стану, можуть стати тригером депресії, посттравматичного синдрому та інших порушень психіки та навіть скоротити тривалість життя.

У зв'язку з цим можна стверджувати, що психологічне здоров'я студентів безпосередньо залежить від того, наскільки вони здатні впоратися зі стресом, а для того щоб успішно впоратися з ним студенти можуть застосовувати копінг-стратегії.