

2. Гуревич Р. С. Інформаційно-комунікаційні технології у професійній підготовці майбутніх фахівців. Львів: Видавничий дім "СПОЛОМ", 2012. 502 с.
3. Дерев'янченко Н. В. Особливості організації навчального процесу під час дистанційного навчання на кафедрі латинської мови та медичної термінології ХНМУ. Актуальні питання лінгвістики, професійної лінгводидактики, психології і педагогіки вищої школи: збірник статей V Міжнар. наук.-практ. конф. м. Полтава, 19-20 листопада 2020 р. Полтава, 2020. 130-133 с.
4. Копиця, Є.П. Термінологічна функція терміна у професійному середовищі. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Гуманітарна складова у світлі сучасних освітніх парадигм. с.44-49 .
5. Павельєва А. К. Використання "Futurelearn" для максимізації балу з розмовного тесту ielts. Актуальні проблеми лінгвістики, дидактики професійної мови, психології і педагогіки вищої школи: збірник статей V Міжнародної науково-практичної конференції, м. Полтава, 19-20 листопада 2020 року. С. 317-320.
6. Yin R. Applications of Case Study Research (3rd edition). Los Angeles: SAGE Publications, Inc., 2011. 264 p.

В. Мікаєлян, І. Сімонова. Виклики та можливості викладання професійної англійської мови студентам-медикам: комплексний підхід в епоху дистанційного навчання. – Стаття.

Анотація. Враховуючи нагальну потребу в оволодінні іноземними мовами, зокрема англійською, актуальність їх вивчення зростає. Однак оволодіння будь-якою мовою пов'язане з труднощами, які виникають на різних етапах цього процесу. Також через велику кількість методів і прийомів вивчення іноземних мов можуть виникнути невід'ємні труднощі. Крім цього кола проблем, ми також розглянемо питання, які виникають під час вивчення професійної англійської мови студентами медичних вищих навчальних закладів. Незважаючи на схожість із задачами загального рівня, на профільному рівні велику роль відіграє специфіка матеріалу та сфера його застосування. Перехід на дистанційний формат навчання, викликаний спочатку пандемією, а тепер війною, також спровокував психологічні та довготривалі організаційні проблеми.

Ключові слова: медичні заклади вищої освіти, викладання англійської мови, граматична будова, розмовна практика, професійна мова.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5682/2023/39/20>

Я. С. Руденко

*аспірантка навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру
Національний університет цивільного захисту України
м. Харків, Україна*

ІНТУЇТИВНІ ДІЇ СТУДЕНТІВ ЩОДО СТАБІЛІЗАЦІЇ СВОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В ПЕРШІ 10-14 ДНІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Анотація. В статті розглянуті важливі питання впливу негативних психічних станів та реакцій людського організму на стресові кризові обставини. Показано, як змінювались емоції, емоційні стани студентів, які проживають в містах в яких відбуваються воєнні дії впродовж 14 днів з початку війни. Що вони робили для нормалізації свого психологічного здоров'я. Також торкнулись питання важливості міждисциплінарних відносин у викладанні та навчанні, в теперішній кризовій екстремальній ситуації. На прикладі викладання програми з навчального предмету «Основи здоров'я», показані міждисциплінарні зв'язки та важливість такого викладання.

Ключові слова: міждисциплінарне викладання, кризова ситуація, негативні психічні стани, домедична психологічна допомога, перша психологічна допомога, врівноваження емоційного стану, негативні емоції, психологічне здоров'я.

Зараз, коли йде війна зі злом, і злом є країна агресор, яка вирішила несподівано напасти на людей вважавших її близьким другом, навчання та викладання у закладах вищої та середньої освіти, можна вважати соціальним подвигом. Навчання – це запорука майбутнього життя суспільства, це розвиток країни, а учні – це скарб, який потрібно приумножувати та оберігати. В таких важких сучасних умовах

життєдіяльності, у яких опинилось наше суспільство, навчатись, складати іспити, отримувати знання та стати компетентною особою не просто, але дуже почесно. Зараз науковці направляють всі свої зусилля на те, щоб скорегувати програму навчання для учнів та студентів. Щоб був менший тиск з психоемоційного боку і програма максимально легко засвоювалась освітянами.

Зараз міждисциплінарні способи викладання набирають обертів, рівень знань учнів і компетентність викладачів за рахунок міждисциплінарності, розширеної системи знань, стає на рівень вище. Знання та методи з різних дисциплін використовуються для комплексного універсального навчання. Для того щоб освітяни могли надавати відповіді на складні питання використовуються знання і підходи з різних дисциплін. Знання з одного навчального предмета можуть бути застосовані в різних областях життєдіяльності. [7, 8]

Особливу увагу сьогодні слід приділити знанням, які поєднують психологію, педагогіку і першу невідкладну допомогу (психологічну допомогу).

Чому саме психологія? Психологія та психологи не сприймалися довгий час нашим суспільством, як важливе явище, яке потребує уваги та вивчення. В країні з комуністичним минулим, в розумі середньорозвиненої людини, психолог дорівнювався до психіатра. Прийом у психіатра міг скінчитись виключенням із соціального розвитку, примусовим «лікуванням» на невизначений термін.

Сьогодні наша країна продовжує свій шлях у напрямку психологічного, соціального та культурного розвитку. До багатьох дійшло розуміння доцільності вирішення своїх питань за допомогою фахівців психологів. Психологія є невід'ємною частиною розвитку здорової людини. Багато науковців психологів-педагогів написали свої наукові роботи за для майбутнього, для розвитку здорової особистості. Не знаючи минулого не збудуєш майбутнього. Сучасні праці психологів та педагогів мають основу, фундамент заснований давніми минулими науковцями, які стали надійною опорою для сучасного навчання та розвитку навчальної психології.

В розвитку Української психологічної та педагогічної науки брали участь такі видатні психологи-педагоги: Костюк Григорій Сирович, Ланге Микола Миколайович, Лубенець Тимофій Григорович, Макаренко Антон Семенович, Резнік Яків Борисович, Скворода Григорій Савич, Чепіга (Зеленкевич) Яків Феофанович та інші видатні філософи науковці. [1]

Психологи та педагоги зараз є тими людьми, які стоять на захисті розвитку та здоров'я підрастаючого покоління. Психологічне здоров'я дитини є важливою умовою розвитку здорової особистості. Вміння своєчасно надати першу психологічну допомогу та орієнтуватись в психічних станах, в екстремальних умовах існування, дає можливість не упустити важливий момент і допомогти залишитись людині здоровою. [2]

З початком повномасштабної війни проти України, науковцями країни приділено багато уваги та досліджень направлених на вивчення і аналіз психологічних станів людини.

У літку цього року було розроблене і втілене дослідження психологічних станів людини, що знаходиться в кризових умовах існування – «Психічні стани мешканців міста на околицях якого відбуваються воєнні дії». В опитувальнику приймали участь люди віком від 17 до 76 років. Респондентам надавалися питання відкритого та закритого типу. У межах цієї наукової статті проаналізовано деякі вибіркові питання, а саме: «Що Ви відчували на початку війни (почуття, стан)?», «Що Ви відчували через 10 – 14 днів після початку війни (почуття, стан)?», «Які були перші Ваші дії, коли ви зрозуміли, що почалась війна?», «Що Ви робили(-те), щоб нормалізувати свій психічний, фізичний стан?».

В цій статті наведені результати відповідей досліджуваних віком від 17 до 21 року. Це результати досліджуваних студентів, які проживають(-ли) на околицях міста де відбуваються чи відбувались воєнні дії.

Чому саме студенти? В цій статті піднімаються питання психологічного здоров'я освітян та міждисциплінарності у навчанні та викладанні. Респонденти віком від 17 до 21 років, вже отримали повну середню освіту і можуть належним чином втілювати та застосовувати свої знання на практиці. Шкільна програма складена таким чином, що не має зайвих предметів, які не направлені на розвиток дитини. Одним з найважливіших напрямків у розвитку та освіті особистості є соціалізація людини, емпатія, вміння допомогти собі та тим хто поруч, не завдавши шкоди собі та іншим. Важливим на сьогодні стає питання психологічного та фізичного здоров'я учнів. [3]

Об'єднавши знання психологів, педагогів, медиків, працівників соціальних служб та знавців військової справи, ми отримуємо цікавий та важливий навчальний продукт у вигляді шкільних предметів: «Основи здоров'я», «Основи медичних знань», «Захист Вітчизни». [4,5]

Стає резонним питання: «Чи дійсно так потрібні ці навчальні предмети у шкільному навчанні саме у цей час?». Із дослідження, висновки якого наведені нижче, можна побачити, які емоції переживає студентська молодь і як вони справлялися, що робили щоб нормалізувати свій психоемоційний стан. [2]

У таблицях 1 і 2 наведені психічні стани студентів на момент початку війни та після 10-14 днів, після початку повномасштабного вторгнення, та порівняльна характеристика емоційних станів респондентів.

Таблиця 1

Загальний емоційний стан студентів в перший день війни

№	Що Ви відчули на початку війни (почуття, стан)?	%
1	Страх	43,47
2	Нерозуміння	26,04
3	Безвихідь/ розпач	13,02
4	Біль	13,02
5	Злість	8,68
6	Розгубленість	8,68
7	Паніка	8,68
8	Ніяких	8,68
9	Неприйняття/ заперечення	8,68
10	Байдужість/ беземоційність	8,68
11	Гордість	4,34
12	Турбота	4,34
13	Розчарування	4,34
14	Втраченість	4,34
15	Огида	4,34
16	Тривога	4,34
17	Погані	4,34
18	Ненависть	4,34

В таблицях 1 і 2 показано, як трансформувались, змінювались емоції, емоційні стани студентів впродовж 14 днів. В більшості випадків це були негативні емоції, деякі з них спрацювали, як психологічний захист організму, це емоції страху та емоції «спокою». Емоції страху спрямовують людину до самозахисту, втечі від небезпеки. До емоційного «спокою», в цьому випадку, відносяться емоції: спокою, зібраності, зосередженості, холоднокривності, перегорання, подавленості, нерозуміння, розчарування, огиди, неприйняття, апатії, пригніченості, слабкості, загубленості, втраченості, байдужості, беземоційності, заперечення, розгубленості, розпачу тощо.

Таблиця 2

Загальний емоційний стан студентів на 10-14 день війни

№	Що Ви відчували через 10 – 14 днів після початку війни (почуття, стан)?	%
1	Страх	26,04
2	Тривога	26,04
3	Загубленість	8,68
4	Роздратованість	8,68
5	Слабкість	8,68
6	Без почуттів	8,68
7	Злість/ лють	8,68
8	Депресія	4,34
9	Паніка	4,34
10	Біль	4,34
11	Стрес	4,34
12	Ненависть	4,34
13	Погані	4,34
14	Пригніченість	4,34
15	Апатія	4,34
16	Неприйняття	4,34

17	Огида	4,34
18	Розчарування	4,34
19	Нерозуміння	4,34
20	Безсоння	4,34
21	Подавленість	4,34
22	Передчуття	4,34
23	Перегорання	4,34
24	Холоднокровність	4,34
25	Спокій	4,34
26	Зібраність	4,34
27	Зосередженість	4,34

Злість/лють, ненависть, страх, паніка, неприйняття, огида, розчарування, нерозуміння та просто погане самопочуття – це емоційні стани людини, які не змінювались впродовж 14 днів після початку війни, коли людина перебувала постійно в екстремальній кризовій ситуації. Схема прояву відчуттів основних негативних емоцій наведена на рисунку 1.

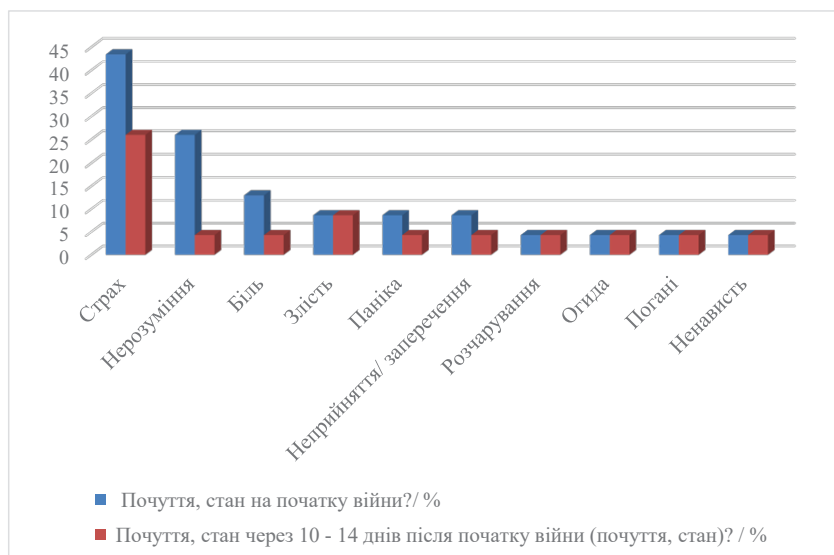


Рис. 1. Зміни емоційного стану студентів в перші 10-14 днів війни.

Для того щоб негативні емоції не переростали в негативні емоційні стани потрібні знання про психологічний захист організму, про те, як працює нервова система людини. Для цього потрібно систематично робити вправи направлені на психологічний та фізіологічний захист організму. Щоб застосовувати вміння та знання вчасно, система знань, алгоритм дій повинні закарбовуватись в пам'яті.

В таблиці 3 описані дії респондентів в день, коли вони дізнались, що почалась війна та дії, які вони робили для нормалізації свого психологічного і фізичного здоров'я.

Таблиця 3

Характеристика дій студентів для стабілізації свого емоційного стану в перші 10-14 днів війни

Які були перші Ваші дії, коли ви зрозуміли, що почалась війна?	Що Ви робили(-те), щоб нормалізувати свій психічний, фізичний стан?
Почав вивчати історію	Звикав
Не пам'ятаю чесно кажучи	Ходила к психологу
Зберігала відносний спокій, підтримувала інших	Споживаю багато інформації на ютубі, спілкуюся в чатах, харчуюсь, займаюся спортом
Першим чином я разом із батьками зібрали найнеобхідніше і переїхали до бабусі у особистий будинок бо там є підвал	Намагаюсь не думати про те що зараз відбувається в нашій країні, і відволікаюсь як можна сильніше
Змінила своє місце розташування	Намалась абстрагуватися, аде виходило не завжди

Зібрати речі та готувати підвал	Малюю, слухаю музику, ділюсь переживаннями з оточуючими
Я підписалась на пабліки з новинами і намагалася постійно бути на зв'язку з родичами та друзями	Я вважаю, що мій психічний і фізичний стан зараз в нормі
Чекала новини та збирала тривожну валізку	Дивилася фільми, щоб відволіктись
Дізналася чи всі мої близькі в безпеці і почала збиратися щоб виїхати з міста	Підтримую зв'язок з близькими
Сіла читати новини	Продовжую ходити на тренування, та намагаюся нормально харчуватися
Пошук інформації в соціальних мережах та повідомлення друзям та близьким	Зверталася до психотерапевта та психіатра. Переїхала в іншу країну (на деякий час)
Збирав речі	Спілкувався с людьми
Трішки запанікував і втратив контроль над собою	Читав мантру, дивився романтичні аніме та спокійні серіали, гуляв та насолоджувався природою
На початку взагалі не було жодних сил та бажання будь-що робити, єдине це щохвилиний перегляд новин в усіх телеграм каналах	Проводжу час з людьми, які покращують психічний стан (підіймають настрій, відволікають), почала займатися спортом, зайнялася своїм здоров'ям
Доглядала бабусю, що не могла ходити	Особливо нічого
Складання тривожної валізи	Зайнявся спортом
Подзвонила подрузі дізнатися про її місце перебування	Підтримую гарне спілкування з родиною, друзями, навчаюся, будую плани на майбутнє, тобто роблю все те, що робила до цього часу.
Приїхала до подруги в інший район міста	Більше спорту та донати
Зберігала спокій	
Чекати (бо Арестович брехати не буде)	Заспокоював себе в думках
Дізналась чи правда це, розбудила брата та сказала «брате, війна почалась.»	Читала комікси
Слідкувала за новинами	Поки нічого, немає можливості
Я була зайнята. Цілодобовий зв'язок із батьками та друзями.	Читала книжки українською мовою, розширювала власний словниковий запас

Аналізую поведінку вікової групи від 17 до 21 року, її можна розділити на дві категорії та зробити такі висновки: **перша категорія** на початку війни шукала інформацію щодо ситуації в якій опинилась, щоб бути в курсі подій; **друга** – шукала можливість фізичного захисту від небезпеки, переїхати або сховались в укриття. У подальшому підсвідомість спрацювала, як самозахист, направив людину відволікатись від дійсності: читати книжки або комікси, слухати музику, займатись спортом чи прогулюватись, малювати та спілкуватись із людьми на різні теми, медитувати. Деякі почали відвідувати психолога. Життя продовжувалось, люди звикали до дійсності.

Для того, щоб вчасно надати потрібну психологічну допомогу собі та тим хто поряд, розробляються навчальні програми та курси направлені на захист психологічного здоров'я людини. Всі знання, які учень отримує в середніх та вищих закладах, він може та повинен застосовувати у житті. Програма побудована на основі поєднання міждисциплінарних елементів знань та практичної діяльності щодо збереження і захисту життя та зміцнення здоров'я людини. [3, 4, 5]

Результативним навчання називається тоді, коли учні набули здоров'язбережувальних компетенцій, а саме: життєвих навичок направлених на вміння приймати рішення, розв'язувати проблеми, творчо та критично мислити, спілкуватись, почувати себе гідно, протистояти негативному психологічному впливу, долати емоції стресу, а також співчувати та відчувати себе громадянином, усвідомлювати відповідальність за життя, здоров'я, безпеку та добробут свій та оточуючих.

Запорукою формування здорової особистості учня є взаєморозуміння, взаємоповага, толерантність та творче співробітництво всіх учасників навчального процесу. Заняття потрібно проводити із використанням методів, що ґрунтуються на активній участі всіх учасників освітнього процесу, роботі в групі, мозкових штурмах, рольових іграх, дискусіях, аналізі ситуацій, моделюванні та розв'язанні задач тощо.

До занять повинні залучатись професіонали з різних галузей наук, які можуть провести та показати, як працюють їх набуті вміння та знання в сучасних умовах життєдіяльності. Для того, щоб учні могли на практиці зрозуміти, як, де, при яких обставинах і яка потрібна допомога. Особлива увага повинна приділятися позитивній мотивації учнів на вибір здорового способу життя, активних щоденних поступальних діях за правилами й вимогами збереження життя й зміцнення здоров'я.

У світі щодня фіксуються багато подій під час яких відчувається порушення нормальних умов життя і діяльності людей (через аварії, катастрофи, стихії, епідемії, збройні конфлікти тощо). Вони призводять до загибелі людей і до значних матеріальних витрат.

Надзвичайні ситуації, які виникають на території України в мирний та воєнний час, негативно впливають на життєдіяльність населення. Для ефективної ліквідації всіх наслідків катастроф, необхідно знати умови їх виникнення та характер походження. [3,5]

Володіючи знаннями з екстреної психологічної допомоги в екстремальних та кризових ситуаціях людина не втрачає час, вона надає першу невідкладну допомогу, виявляється спроможною протидіяти лихові.

Уміння надавати домедичну допомогу є принциповим та першочерговим питанням для збереження життя постраждалих, та себе у першу чергу. Особливо важливо пам'ятати про психологічні реакції, які є незмінними супутниками будь-якої екстремальної ситуації і, нерідко, погіршують загальний стан постраждалого, зменшуючи його шанси на виживання. Саме вони зумовлюють потребу в наданні екстреної психологічної допомоги. [6]

Пропонується залучати до практичного викладання навчальних предметів з «Основ здоров'я» та «Захисту Вітчизни» науковців, практичних та кризових психологів, працівників медичної служби, військовослужбовців, які мають бойовий досвід та хист у викладанні. Це сприятиме більш поглибленому вивченню предмета, зацікавленості у навчанні, та допоможе легшому засвоєнню корисного та важливого матеріалу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Видатні педагоги України та світу. URL: <http://dnpb.gov.ua/ua/informatsiyno-bibliografichni-resursy/vydatni-pedahohy/>. (дата звернення 02.12.2023).
2. Ларін І. Непрофільні предмети в університеті: Навіщо вони? URL: <http://i.nure.ua/student/1785-neprofilni-predmeti-v-universiteti-navishcho-voni>. (дата звернення 03.12.2023).
3. Захист України: підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти. Профільний рівень / М.М. Фука, І.М. Герасимів, Ю.Ю. Свідерський, К.О. Пашко, Н.Ю. Свідерська. URL: <https://shkola.in.ua/3024-zakhyst-ukrainy-10-klas-fuka-prof.html>. (дата звернення 05.12.2023).
4. Основи здоров'я: критерії оцінювання. 6-11 класи. URL: <https://osvita.ua/school/estimation/2394/> (дата звернення 05.12.2023).
5. Основи здоров'я. URL: <https://imzo.gov.ua/osvita/zagalno-serednya-osvita-2/navchalni-prohramy-5-9-klasy-naskrizni-zmistovi-liniji/osnovy-zdorov-ya-naskrizni-zmistovi-liniji/> (дата звернення 03.12.2023).
6. Екстрена медична допомога військовослужбовцям на догоспітальному етапі в умовах збройних конфліктів: Навчальний посібник / Бадюк М.І., Ковида Д.В., Микита О.О., Козачок В.Ю., Серета І.К., Швець А.В. // За редакцією професора Бадюка М.І. – К.:СПД. Чалчинська Н.В. – 2018. – 212с.
7. Про стан виконання Плану заходів з реалізації Концепції розвитку Національної академії наук України на 2021–2025 роки, Постанова від 22.02.2023 р. №94. URL: <https://files.nas.gov.ua/PublicMessages/Documents/0/2023/03/230222%20%E2%84%96%2094.pdf>. (дата звернення 01.12.2023).
8. Міждисциплінарні дослідження. URL: <https://statti.in.ua/shho-take-mizhdisciplinari-naukovi-doslidzhennya-publikaciya-rezultativ-mizhdisciplinarnogo-doslidzhennya/>. (дата звернення 01.12.2023).

Ya. Rudenko. Intuitive actions of students regarding the stabilization of their emotional state in the first 10-14 days of the war in Ukraine. – Article

Summary. The article deals with important issues of the impact of negative mental states and reactions of the human body to stressful crisis situations. It is shown how the emotions and emotional states of students living in cities where hostilities are taking place changed during the 14 days since the beginning of the war. What did they do to normalize their psychological health. The issue of the importance of interdisciplinary relations in teaching and learning, in the current crisis and extreme situation, was also touched upon. The example of teaching the program from the educational subject «Basics of Health» shows interdisciplinary connections and the importance of such teaching.

Key words: interdisciplinary training, crisis situation, negative mental states, pre-medical psychological aid, first psychological aid, balancing the emotional state, negative emotions, psychological health.