

аспекти збільшуючи мотивацію та інтереси, підвищити бажання до самостійної роботи та самооцінювання.

Сьогодні дистанційна освіта розглядається як нова педагогічна технологія або комплекс, що використовує у взаємодії та взаємодоповненні всі відомі технології навчання, підкоряється основним законам педагогіки, хоча і трансформує їх відповідно до нових умов навчання і вимагає певного переосмислення в межах закладів освіти [3].

Роблячи висновки, можна сказати, що вчитель під час дистанційного навчання повинен не тільки розуміти проблеми, а й уміти їх вирішувати. Велике значення відіграють знання та вміння вчителя під час роботи чи діагностики обдарованості в дитини. Форму роботи та методи вчитель також обирає самостійно. Тобто вчитель виконує складну роботу, витрачає свій вільний час лише за власної ініціативи.

Джерела

1. *Додик Г. Д.* Увага! Обдаровані діти. Розвиток здібностей учнівської молоді. *Інноваційні технології навчання обдарованої молоді: матеріали IX Міжнарод. наук.-практ. конф., 7–8 грудня 2017 р., м. Київ.* Київ: Ін-т обдарованої дитини, 2017. С. 88.
2. *Інноваційні технології навчання обдарованої молоді: матеріали VII Міжнарод. наук.-практ. конф.* Київ, 2016.
3. *Шера С. О.* Дистанційна освіта як актуальна педагогічна технологія. (Дистанційна освіта: забезпечення доступності та неперервної освіти впродовж життя (E-LEARNING AND UNIVERSITY EDUCATION-2017)): матеріали XLII Міжнарод. наук.-метод. конф., 2017. С. 312.

О. М. ЛУНГОЛ

*канд. пед. наук,
Донецький національний медичний університет*

О. А. ГАБОРЕЦЬ

*канд. пед. наук,
Донецький національний медичний університет*

ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Проведення уроків, пар, індивідуальних занять, консультацій тощо, тобто будь-якого виду навчальних занять із здобувачами освіти проводиться нині у доволі складних умовах. Періодичні тривалі карантинні обмеження внаслідок розповсюдження COVID-19 в усьому світі змінилися на надскладні

соціальні, економічні, побутові, міграційні, навчальні негаразди, пов'язані із повномасштабною війною росії проти України, що розпочалася 24 лютого 2022 р. Одним із внутрішніх ресурсів подолання негараздів психологічного та фізичного здоров'я у суб'єктів навчання вважаємо формування та розвиток саногенного мислення у процесі проведення навчальних занять.

Є різні формулювання поняття саногенне мислення. Так, В. Дуб визначає саногенне мислення, як тип мислення, що зменшує внутріособистісний конфлікт і психічну напруженість та допомагає позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції й усвідомленню людиною різних емоцій, бажань, потреб, і у такий спосіб запобігає захворюваності [1]. Науковці В. Бобрицька, Л. Киричук, В. Калошин, С. Ткачук, М. Мольц, О. Капшученко, І. Лапченко називають саногенне мислення також позитивним мисленням, особливо, коли мова йде про підтримку позитивного образу власного “Я” суб'єкта навчання через певні досягнення та успіхи.

Поняття “саногенне мислення” походить від лат. *sanitas* – “здоров'я” і грец. *genesis* – “походження”. Його можна розглядати як тип мислення, яке свідомо спрямовується на подолання негативних емоційних станів і психічне оздоровлення особистості.

Після двох місяців війни та поступового налагодження освітнього процесу в тих навчальних закладах, які не знаходяться на окупованих територіях, як викладачі, так учні і студенти зіштовхнулися з проблемою психологічної нестабільності. Завдяки спільним зусиллям психологів, психотерапевтів, викладачів вдається більш менш стабілізувати емоційний стан суб'єктів навчання через онлайн-спілкування, у процесі навчання, через різноманітні онлайн-курси, лекції, круглі столи. Гарним прикладом є курс “Базова психологічна допомога в умовах війни” від професійних психотерапевтів Є. Пілецького, О. Єфремової та О. Авдєєва [2]. Автори курсу підготували відеолекції, що містять теоретичні знання, а також практичні техніки для регулювання різних гострих реакцій. Мета курсу – навчитися вчасно визначати ознаки стресу та стресових реакцій на нього, виробити вміння проходити кризові стани та стабілізувати як власну психіку, так і оточуючих, знайомство із простими техніками надання першої психологічної допомоги собі та оточенню. Вважаємо, що цей курс може бути корисний як для вчителів закладів загальної середньої освіти, так і викладачів закладів вищої освіти у процесі формування та розвитку саногенного мислення суб'єктів навчання.

Цикл заходів пропонує навчально-науковий інститут менеджменту та психології ДЗВО “Університет менеджменту освіти” НАПН України. Заходами, які допоможуть розвинути саногенного мислення у суб'єктів навчання та підказати викладачам, які саме дії необхідно виконувати у процесі навчання, можуть бути: лекції “Особливості підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану”, “Психологічна підтримка дітей в умовах війни”; круглий стіл “Актуальні проблеми освітнього процесу в умовах воєнного стану”, лекцію “Особливості організації освітнього процесу для українських дітей, евакуйованих з місця постійного проживання на територію Республіки Польща” [2].

У процесі саногенного мислення традиційно виокремлюють такі етапи [4]:

1. Постановка питання (на цьому етапі виокремлюються проблемні питання, аналізуються умови поставленого завдання).

2. Висунення гіпотез (відбувається пошук можливих напрямів розв'язання проблемного питання, зміна проблемної ситуації).

3. Перевірка висунутої гіпотези, можливого рішення задачі/проблеми.

4. Перевірка розв'язку (аналіз відповіді або ймовірної помилки).

Ці етапи учні можуть проходити під час розв'язування якісних задач з математики, задач з фізики, виконання лабораторного практикуму, аналізу подій на уроках історії, виконанні практичних робіт з інформатики, аналізі творів на уроках української мови та літератури тощо. Студентів треба вчити проходити зазначені етапи під час розв'язання фахових завдань та проблем, гурткової або наукової роботи.

У процесі розв'язання проблемних завдань з різних предметних галузей суб'єкти навчання розвиватимуть метакогнітивні вміння щодо управління пізнавальним процесом та зміною способу мислення. Щоразу проходячи через усі визначені етапи під час освітньої діяльності, суб'єкти навчання доходитимуть на усвідомлення неконструктивних програм поведінки в реальному житті.

Вдало продумані викладачем завдання та зацікавлення суб'єктів навчання проблемними питаннями сприятимуть зануренню у створену ситуацію, можливе злиття або ототожнення власного “Я” з образами, що продукуються у свідомості у процесі аналізу задачі. Це сприятиме формуванню емоційної енергії, відповідним реакціям особистості на подію, що з часом може перетворюватися у поведінкові стереотипи, вміння контролювати свої вчинки, здатність контролювати свої емоції в реальності.

Джерела

1. Дуб В. Особливості саногенного мислення студентів. *Проблеми гуманітарних наук*: зб. наук. праць Дрогобицького держ. педагогічного ун-ту ім. Івана Франка. Серія: Психологія, 45, 76–88. doi: 10.24919/2312-8437.45.196291.
2. Базова психологічна допомога в умовах війни. Prometheus. https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+ВРА101+2022_T2/about. Дата звернення: 08.05.2022.
3. Відкритий освітній марафон “Навчання і розвиток в умовах війни. Разом до перемоги!”. <http://umo.edu.ua/1razom-do-peremoghi-marafon>. Дата звернення: 08.05.2022.
4. Гільман А. Ю. Алгоритм розгортання саногенного мислення студентської молоді. *Молодий вчений*. № 4.1 (56.1), квітень, 2018. С. 6–10.