



UDC 37.01

THE METHOD OF MINDFUL LEARNING FOR STUDENTS STUDYING A FOREIGN LANGUAGE ONLINE IN WARTIME CONDITIONS
МЕТОД УВАЖНОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ОНЛАЙН ІНОЗЕМНОЇ МОВИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Lazutkina Y.A.

PHD, docent.

ORCID: 0000-0002-0232-7598

Zubenko K.V.

PHD, docent.

ORCID: 0000-0003-4874-8408

Donbass State Engeneering Academy, Kramatorsk, bul.Mashinostroiteley, 39, 84313

Abstract. This article explores mindful learning as a possible means to overcome the mentioned problems, focusing on students studying foreign languages online in wartime conditions. It analyzes how mindful learning can become an effective tool for ensuring a quality educational process during crisis situations, particularly by reducing stress loads on students, activating motivation, and promoting focused learning. In this article, we delve into the principles and effectiveness of mindful learning as a transformative approach for students navigating the challenges of studying foreign languages online amidst the backdrop of war. The examination centers on how the tenets of mindful learning can serve as a powerful framework, fostering a high-quality educational experience amid crisis conditions. By elucidating the principles of reduced stress, heightened motivation, and concentrated learning, the article aims to underscore the potential of mindful learning as a resilient and adaptive tool for students facing the unique adversities of war. Through a nuanced analysis, we explore how cultivating mindfulness in the educational process can not only alleviate the burdens imposed by conflict but also contribute to the development of resilient and engaged learners in times of upheaval.

Key words: mindful learning, online education, foreign language acquisition, wartime conditions, educational resilience, stress reduction, motivation activation, focused learning, adaptive strategies, student well-being.

Вступ.

Сучасний освітній ландшафт став свідком різкої трансформації, спричиненої низкою критичних подій. Змушений перехід навчальних закладів до викладання в дистанційному форматі, спершу зумовлений епідемією COVID-19, а згодом — збройною агресією російської федерації, відкрив нові горизонти для освітнього процесу, але водночас наклав великий тягар на якість навчання. Цей перехід призвів до ряду викликів, таких як віддалена взаємодія між викладачами та студентами, обтяжений навчальний навантаження, технічні перешкоди, нестача доступу до необхідного обладнання для навчання та викладання, а також обмежений можливостями практичного навчання.

У цей непростий час, коли нормальний хід життя і навчання порушено зовнішніми обставинами, заклади освіти мають переосмислити свою роль і функції. Вони повинні перетворитися на осередки підтримки, де здобувачі освіти знаходять не лише знання, а й психологічну та педагогічну підтримку, відчуття спільноти та приналежності. У цьому контексті використання різноманітних форм та методів взаємодії стає невід'ємною складовою ефективного освітнього процесу.



Метою використання методу уважного навчання в даному контексті є забезпечення стабільності та ефективності онлайн-навчання іноземних мов. Цей підхід розглядається як засіб збереження якості освіти та підтримки студентів у важливі періоди.

Основний текст.

Підходячість форм та методів взаємодії повинна визначатися конкретною ситуацією та потребами учасників освітнього процесу. Зокрема, важливо володіти навичками організації та проведення онлайн-заходів. Вони можуть включати в себе віртуальні лекції, вебінари, дискусійні форуми тощо. Такі заходи дозволяють здобувачам освіти зберегти контакт з викладачами та одногрупниками, а також активно брати участь у навчальному процесі, навіть не виходячи з дому.

Окрім того, налагодження ефективної комунікації є невід'ємною частиною віртуального навчання. Взаємодія з учасниками освітнього процесу може відбуватися через телефонні дзвінки, листування електронною поштою, месенджери тощо. Це допомагає підтримувати студентів, вирішувати їх питання та виклики, а також забезпечувати плідну обмін інформацією.

На завершення важливо зазначити, що різноманітність форм та методів онлайн-комунікацій сприяє створенню динамічного та збалансованого навчального середовища. Це дозволяє здобувачам освіти зберігати важливий контакт з навчальним закладом та однодумцями, навіть у важкі періоди, і забезпечувати неперервний процес навчання та особистісного росту.

Ця стаття розглядає метод уважного навчання як можливий засіб подолання зазначених проблем, зосереджуючись на студентах, які навчаються онлайн іноземних мов в умовах війни. Ми проанлізували, як метод уважного навчання може стати ефективним інструментом для забезпечення якісного освітнього процесу під час кризових умов, зокрема шляхом зменшення стресових навантажень на студентів, активізації мотивації та сприяння зосередженому навчанню.

У подальших розділах статті будуть розглянуті важливі аспекти методу уважного навчання, його переваги для студентів, які навчаються онлайн в умовах війни, а також практичні рекомендації щодо впровадження цього методу для покращення навчального процесу.

Особливості навчання іноземних мов онлайн в умовах війни:

- Виклики, пов'язані з віддаленим навчанням під час конфлікту;
- Вплив психологічних та емоційних аспектів на навчання студентів;
- Технічні обмеження і доступ до інтернет-ресурсів.

Давайте розглянемо ці аспекти докладніше:

1. Виклики, пов'язані з віддаленим навчанням під час конфлікту

Проведення навчання в дистанційному режимі під час конфлікту стикається з численними викликами, що впливають на якість освіти. Невпевненість у безпеці та нестабільність можуть заважати зосередженості студентів та викладачів, а також призводити до втрати інтересу до навчання. Додаткові труднощі можуть виникати через обмежений доступ до ресурсів, зокрема бібліотек та лабораторій, що може обмежити можливості практичного навчання.



2. Вплив психологічних та емоційних аспектів на навчання студентів

Психологічний стан та емоційний стан студентів мають прямий вплив на їх здатність до навчання. Стрес, тривога та втома можуть виникати через невизначеність ситуації в умовах конфлікту, а також через соціальну ізоляцію, яка є характерною для дистанційного навчання. Це може призводити до зниження мотивації, зосередженості та продуктивності студентів.

3. Технічні обмеження і доступ до інтернет-ресурсів

Доступ до стабільного Інтернет-з'єднання та необхідних технічних засобів може бути важкою задачею в умовах конфлікту. Технічні обмеження, обірваність зв'язку, обмеженість обладнання — це чинники, які можуть суттєво обмежити можливості студентів та викладачів для взаємодії, спілкування та доступу до навчальних ресурсів.

Ці аспекти об'єднуються в комплексну проблематику, яку необхідно вирішувати для забезпечення ефективного навчання студентів у ситуаціях конфлікту та віддаленого навчання. Відповідно до цього контексту, метод уважного навчання може виявитися цінним інструментом для зменшення впливу цих викликів на якість навчання та підвищення зосередженості та мотивації студентів.

У ситуації воєнного конфлікту, діти стають особливо вразливою групою населення. Олена Зеленська, перша леді України, розпочала Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної допомоги, яка має на меті надання підтримки населенню у складний період.[4] В умовах конфлікту варто впроваджувати психолого-педагогічні практики, такі як організація дистанційного навчання під час воєнного стану та надання першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу. Ці практики сприяють створенню сприятливого освітнього середовища та підтримують студентів не лише академічно, а й емоційно та психологічно.

Метод уважного навчання – це підхід до освіти, який ставить психологічний комфорт та ефективність навчання у центр уваги. В основі цього методу лежить активне та глибоке занурення у навчальний матеріал, фокус на процесі навчання та розвиток навичок саморегуляції.

Метод уважного навчання, також відомий як уважне навчання або майндфулнес-навчання, має свої коріння в традиційних медитаційних та філософських практиках східних культур, зокрема в буддизмі. Він став популярним і добре дослідженим методом у психології та освіті, адаптованим для сучасного світу.

Концепція уважного навчання була сформульована Джоном Кабат-Ціннером, американським медиком та професором медицини, який був також одним із піонерів досліджень в області медитації та майндфулнесу. У 1979 році він розробив програму з редукції стресу на основі медитаційних практик, яку назвав "Медитація свідомості" (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR). Ця програма стала важливим кроком у поширенні методу уважного навчання.[1]

Згодом, ідеї майндфулнесу поширилися в різні сфери, включаючи освіту. У навчальних закладах метод уважного навчання використовується для підвищення уваги та концентрації учнів, покращення їх психологічного благополуччя та



емоційного самопочуття. Історично, медитаційні практики, на яких базується метод уважного навчання, були спрямовані на розвиток свідомості, зосередженості та підвищення рівня внутрішньої гармонії. Сучасний метод уважного навчання включає різні техніки медитації, дихання та свідомого спостереження. Його популярність зросла завдяки науковим дослідженням, які підтверджують його позитивний вплив на психічне здоров'я, зниження стресу та покращення зосередженості.

Метод уважного навчання включає в себе кілька ключових принципів:

- Уважність до деталей: Студенти навчаються бути уважними до деталей та зосереджувати увагу на теперішньому моменті.
- Глибоке розуміння: Метод сприяє глибокому розумінню навчального матеріалу, а не лише його поверхневому засвоєнню.
- Саморегуляція: Студенти навчаються керувати своїми емоціями та зосередженістю, що позитивно впливає на продуктивність навчання.
- Активна участь: Студенти взаємодіють з навчальним матеріалом активно та усвідомлено, а не пасивно його приймають.

В контексті вивчення іноземних мов метод уважного навчання може допомагати студентам краще засвоювати нову лексику, граматику та мовні структури. Вони вчаться більш свідомо аналізувати та розуміти контекст, що сприяє поглибленому розумінню мови.

Метод уважного навчання може стати ефективним інструментом управління стресом та поліпшення психічного здоров'я студентів.

Завдяки практичним діям, ми довели що цей підхід відповідає особливим потребам студентів у військовому контексті.

Практичні приклади успішного застосування методу уважного навчання в умовах війни:

1. Онлайн-медитаційні сесії:

- щоденні короткі аудіо-або відео-медитації, доступні для студентів після занять.
- використання спеціальних мобільних додатків для медитації, які можна використовувати навіть під час коротких перерв між заняттями.

2. Гнучкий графік та записи уроків:

- запис уроків і доступ до них через онлайн-платформи для того, щоб студенти могли переглядати матеріал у будь-який зручний для них час.
- гнучкість у визначенні дедлайнів завдань, щоб врахувати можливі зміни в розкладі через обставини війни.

3. Підтримка психічного здоров'я:

- інтеграція онлайн-консультацій із психологами у розклад для студентів.
- спільні віртуальні сесії, присвячені психічному здоров'ю та стресовим ситуаціям.

4. Застосування технологій вивчення зі зростанням інтересу:

- використання віртуальних реальностей для іммерсивного вивчення мови, наприклад, віртуальні подорожі для практики мовних навичок.
- використання мобільних додатків для вивчення мови з ігровим елементом, що може збільшити інтерес студентів.



5. Створення спільноти:

- спільні віртуальні форуми або чати для студентів, де вони можуть обговорювати навчальні питання та ділитися досвідом.-
- організація онлайн-зустрічей для спільного вивчення мови та обговорення тематичних питань.

Висновки;

Метод уважного навчання особливо актуальний у віртуальному навчальному середовищі. Він допомагає забезпечити зосередженість студентів під час онлайн-занять, покращує їх академічні результати та забезпечує психологічний комфорт під час навчання на віддаленій платформі. Глибокий фокус на навчанні допомагає зменшити відволікання та підвищити продуктивність студентів у віртуальному навчанні. Загалом, метод уважного навчання є цінним інструментом, який сприяє покращенню процесу навчання, збільшенню зосередженості та психологічного комфорту студентів, особливо в умовах віртуального навчання.

Література

1. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta.
2. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні : лист Міністерства освіти і науки України від 29.03.2022 р. No 1/3737-22. URL: http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86164/ (дата звернення: 07.10.2022).