

Садова Єлизавета Євгенівна

Київський національний університет

технологій та дизайну (м. Київ)

Наукова керівниця – старша викладачка Лебедева С. Л.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ВИКЛАДАЧА І СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСУ

Сучасний навчальний процес є багатосторонньою, комплексною взаємодією викладача і студентів, що може супроводжуватися додатковим емоційним та фізичним навантаженням. Розуміння його впливу має суттєве значення для ефективної організації педагогічної комунікації.

Незначний стрес може мобілізувати організм, стимулювати його до пошуку нестандартних рішень, критичного та/або творчого осмислення ситуації, допомагає відчувати свою ефективність.

Помірно стресові ситуації посилюють запам'ятовування інформації, пов'язаної зі стресовим контекстом. Події, що вражають емоційно, зазвичай запам'ятовуються набагато краще. Інтенсивна, напружена робота до певної міри стимулює запам'ятовування матеріалу, пов'язаного з контекстом стресового завдання, сприймаючи його як більш релевантний. З часом підключаються фізіологічні, психологічні та соціальні адаптивні механізми, які підвищують опір стресовим факторам і стають базою для більш продуктивної подальшої навчальної діяльності.

Однак часто, особливо якщо стресори численні чи довгострокові, стрес починає чинити негативний тиск і виводить організм із балансу. Він впливає на здатність продуктивно мислити, підвищує стомлюваність, зменшує увагу, погіршує пам'ять і, відповідно, знижує ефективність навчального процесу.

Студенти та викладачі часто стикаються зі стресовими ситуаціями. Численні дедлайни, самостійні завдання, не завжди позитивний фідбек від викладача, іспити, публічні виступи, складні взаємини під час роботи в групі можуть чинити великий тиск на здобувачів освіти, загрожувати внутрішньому балансу організму, спричинюючи значний стрес.

Нові форми навчання, такі як дистанційне або змішане, поряд із класичними аудиторними заняттями, передбачають використання нових, складних комунікаційних засобів і технологій, що до того ж постійно розвиваються. Викладачі не завжди з ентузіазмом і ефективно можуть опанувати їх. Необхідність бути готовими одночасно до традиційної роботи в аудиторії та адаптації навчального матеріалу для дистанційного або змішаного навчання потребує додаткових витрат енергії та часу зі сторони викладача. Особливо коли це стосується практичних та/або експериментальних занять.

Спілкування через екран комп'ютера чи телефону, не ідеальне освітлення та організація робочого місця іноді позбавляє чи обмежує учасників комунікації у використанні візуальних, кінесичних та проксемічних засобів спілкування, таких як напрям погляду, жестикуляція, положення тіла та інші способи невербальної комунікації.

Навантаження, що збільшується, відсутність специфічного досвіду, неможливість отримати технічну допомогу можуть призводити до зростання напруги, збільшення рівня стресу і вигорання викладача.

Часто студенти охоче приходять на допомогу викладачеві, підказують вирішення технічних і технологічних проблем, допомагають освоїти інструментарій сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Це створює атмосферу співробітництва, вмотивованості та конструктивності як з боку викладача, так і з боку студентів, скорочує розрив поколінь (англ. *generation gap*).

Творчість є потужним помічником у боротьбі зі стресом. Завдання, що дозволяють виявити креативність, спільні проекти перешкоджають вигоранню. Ефективними показали себе дискусії, рольові ігри (симуляції), запис відео репортажів або подкастів.

Водночас інтерактивне навчання передбачає взаємну відповідальність як викладача, так і студента, що також позитивно позначається на результатах роботи.

Такий тип навчання вносить корективи до поведінки викладача. Він стає організатором, модератором та наставником інтерактивної взаємодії, не дає готових знань, але спонукає до їх отримання, створює сприятливу емоційну атмосферу, залучає до роботи всіх, підбираючи завдання, які враховують індивідуальні особливості здобувачів освіти.

Слід не забувати про прокрастинацію, з якою студенту важче справлятися поза аудиторними заняттями. Соціалізація у навчальній групі та зворотний зв'язок від викладача мають велике значення у подоланні цієї проблеми.

Ефективний тайм-менеджмент, чітке планування та визначення пріоритетів дозволяють викладачам і студентам значно економити час. З одного боку, це підвищує продуктивність роботи, впевненість у собі. З іншого боку, дозволяє звільнити час для іншої діяльності.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Hoferichter, F., & Kulakow, S., & Raufelder, D. (2022). How teacher and classmate support relate to students' stress and academic achievement. *Frontiers in psychology*, 13, 992497. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.992497>

2. Kärner, T., & Höning, J. (2021). Teachers' experienced classroom demands and autonomic stress reactions: results of a pilot study and implications for process-oriented research in vocational education and training. *Empirical Research in*

Vocational Education and Training, 13(8). <https://doi.org/10.1186/s40461-021-00113-3>

3. Vogel, S., & Schwabe, L. (2016). Learning and memory under stress: implications for the classroom. *npj Science of Learning*, 1, 16011. <https://doi.org/10.1038/npjscilearn.2016.11>