

МОТИВАЦІЯ, ЯК ТРАНСФОРМАЦІЯ СТРЕСУ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

ГЕРАСИМОВА Д.Л., РАХУБЕНКО Г.Л.

Одеська державна академія будівництва та архітектури, м. Одеса, Україна

Заняття образотворчим мистецтвом це важка фізична та розумова праця, коли від студентів потрібно максимальне залучення його особистісних якостей. При цьому дуже висока його залежність від емоційного стану.

З лютого 2020 року, починаючи з пандемії, ми всі вийшли із зони комфорту і в складний життєвий період більшість із нас відчують стрес і страх, який тривалий час впливає на психічний стан, призводить до відсутності руху вперед та застою у творчості. Завдання викладацького складу творчих спеціальностей допомогти студентам впоратися зі стресом та сублімувати енергію страху в мотивацію для подальшого розвитку.

Стрес має позитивні та негативні наслідки. У невеликих дозах це поштовх до розвитку та навчання, підвищення уваги, що, власне кажучи, і є мотивація. Але якщо стрес стає хронічним (проблеми зі здоров'ям, війна), це призводить до емоційного вигорання і може призвести до різних симптомів, таких як тривога, депресія, втома, дратівливість та труднощі з концентрацією уваги. Адаптація організму є основним критерієм подолання стресу. Дві реакції "бий" або "біжи", це адаптація, яка допомагає вижити в небезпечних ситуаціях. Студентам, які вирішили залишитися в Україні, продовжувати навчання і у подальшому працювати за фахом, треба навчитися «бити», а отже вчитися і тут важливо знайти мотивацію до подальшого навчання, «століття живи — століття навчайся», хто навчиться адаптуватися, той виживе.

Мотивація – це те, що спонукає нас займатися тою чи іншою справою, наші цілі, устремління і психічна готовність зробити щось, попри труднощі. Мотивація можлива, як зовнішня - необхідність вчитися, і внутрішня - досягти своїх цілей (звернення до цінностей людини і розуміння, що їм рухає). Таким чином, знайти необхідну мотивацію студента є першочерговим завданням викладацького складу.

Важливо пам'ятати, що співвідношення стресу та емоційної стабільності у студентів залежить від їхнього сприйняття вимог та внутрішніх ресурсів, а вони у кожного свої. Тому підхід до навчання у період адаптації має бути відповідний до кожного студента. Вони повинні отримати максимум уваги до своїх можливостей. Є декілька рішень організації навчального процесу, якими

на наш погляд можна досягти стабільних результатів та мотивувати студентів до подальшого навчання та розвитку:

1. Допомогти розставити пріоритети у роботі та навчити ефективно, керувати своїм часом.

2. Ставити завдання, що зацікавляють студентів та встановити реалістичні терміни виконання.

3. Формувати почуття мети та сенсу в роботі.

4. Встановити змагання серед студентів усіх курсів. Визнавати та винагороджувати хорошу роботу, заохочувати співпрацю. Стимулювати слабких тягнутися за сильними.

5. Доводити студентами важливість бачення результатів своєї праці. Своїм прикладом показувати перспективи зростання, спільно виходити на пленери, запрошувати до майстерні, знайомити з тонкощами професії, різноманітністю творчих виставок та аукціонів.

6. Структурувати сферу діяльності, фізичної, розумової та емоційної активності. Таким чином, виділити у розкладі кілька днів для он-лайн занять (лекції) та очних відвідувань (практики).

7. Стимулювати практичну діяльність за спеціальністю. У період навчання, починаючи з 3 курсу, студенти повинні набирати досвід у практичній роботі із замовником, розуміти специфіку самостійної роботи.

8. Сприяти балансу між навчанням та особистими захопленнями. Наприклад, дозволити слухати улюблену музику під час занять або прослуховувати аудіо книгу.

9. Заохочувати відпочинок і пропагандувати здоровий спосіб життя. Студенти повинні змінювати рід діяльності, розслаблятися, будуть корисними професійна зарядка або невелика прогулянка, перерви на їжу. Можливість здорового харчування, підвищує рівень енергії, покращуючи настрій та загальний стан здоров'я.

10. Просувати бажання до відкритого спілкування. Стимулювати чесно, говорити про свої стресові фактори та проблеми. Активно слухати та допомагати знайти вирішення їх проблем.

11. Взаємодія та комунікація з суспільством. Вчити не замикатися у собі. Заохочувати прагнення бути корисним, приносити користь оточуючим (наприклад займатися волонтерством).

І головне, дати відчутти студенту, що він не самотній, підтримка завжди буде, незважаючи на його власну успішність у досягненнях, тому що творчість не обмежується лише оцінкою.