

у свою чергу це дасть можливість максимально зберегти ментальне здоров'я учасників освітнього процесу.

Література:

1. Пішак О. В., Романів Л. В., Поліщук Н. М. Сучасні тенденції фізичного виховання, спорту та здоров'я людини в національній системі освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Випуск 79 том 2. С. 53–59.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-100>

КОГНІТИВНО-ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗВО

Литвинова Дар'я Дмитрівна

*студентка 1 курсу магістратури кафедри педагогічної освіти
та соціальної реабілітації*

факультету психології та соціальної роботи,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Науковий керівник: Прокоф'єва Л.Б.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу є однією з ключових умов забезпечення ефективного навчання. У сучасному світі студенти та викладачі постійно стикаються з високими когнітивними навантаженнями, інформаційним перевантаженням та емоційним вигоранням. Швидкий темп життя, зростання вимог до академічної успішності, використання цифрових технологій та нестача особистого часу створюють додаткові ризики для психологічного благополуччя. Тому важливо впроваджувати систему заходів, спрямованих на підтримку ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу, що сприятиме не лише підвищенню їхньої продуктивності, а й загальному покращенню якості освіти.

Ключовим підходом, що сприяє оптимізації навчального процесу та зниженню психоемоційного навантаження, є впровадження когнітивно-

педагогічних стратегій. Це поняття охоплює методи та підходи до навчання, що враховують особливості роботи когнітивних процесів: уваги, пам'яті, мислення та саморегуляції. У сучасній педагогічній науці поняття «когнітивно-педагогічні стратегії» розглядається в контексті застосування наукових знань про мозок для покращення процесу навчання [2, с. 219].

Зокрема, це поняття досліджували різні автори. Одним із перших, хто звернув увагу на когнітивні аспекти навчання, був Д. П. Аусубель, який у своїй концепції змістового навчання (*meaningful learning*) наголошував, що засвоєння інформації ефективніше, якщо вона інтегрується у вже наявну систему знань студента через процес узагальнення та ієрархічної організації матеріалу [1, с. 85]. Він підкреслював, що механічне запам'ятовування є менш продуктивним порівняно з глибоким осмисленням, і запропонував використовувати попередні організатори – спеціальні пояснювальні матеріали, які допомагають пов'язувати нову інформацію з уже засвоєною.

Концепція когнітивного навантаження була розроблена Дж. Суеллером у рамках теорії когнітивного навантаження (*Cognitive Load Theory*), яка пояснює, як структура навчального матеріалу впливає на ефективність його засвоєння [4, с. 55]. Він виокремив три типи когнітивного навантаження:

1) Внутрішнє навантаження – визначається складністю матеріалу та рівнем підготовленості студента.

2) Зовнішнє навантаження – пов'язане з тим, як інформація подається (занадто складний чи неструктурований виклад матеріалу).

3) Корисне навантаження – відображає зусилля студента, спрямовані на інтеграцію нових знань із попереднім досвідом.

Важливим аспектом когнітивно-педагогічних стратегій є метакогніція, тобто усвідомлення та контроль власного процесу навчання. Це поняття ввів Дж. Флавелл, визначивши його як здатність особи оцінювати свої знання, коригувати навчальні стратегії та застосовувати ефективні методи запам'ятовування [3, с. 132]. Він наголошував, що студенти, які володіють розвиненими метакогнітивними навичками, краще керують своїм часом, ефективніше засвоюють складний матеріал та вміють оцінювати власні помилки.

У сфері мультимедійного навчання значний внесок зробив Р. Мейер, який запропонував теорію мультимедійного навчання [2, с. 210]. Він довів, що навчання є ефективнішим, коли одночасно залучаються як візуальні, так і вербальні когнітивні канали. На основі цього були розроблені педагогічні стратегії, що включають інтерактивне навчання, використання візуалізацій, схематизацію інформації та подання

матеріалу блоками, що відповідає природним когнітивним можливостям людини.

Когнітивно-педагогічні стратегії включають:

1. Метакогнітивні стратегії – розвиток навичок самоконтролю, усвідомленого управління процесом навчання, постановки цілей, рефлексії [3, с. 132].

2. Адаптивне навчання – врахування індивідуальних когнітивних стилів студентів, що дозволяє оптимізувати навчальне середовище відповідно до особливостей мислення [4, с. 55].

3. Оптимізація когнітивного навантаження – структурування інформації, застосування принципу когнітивної економії, використання методів мнемотехніки, розподіленого повторення [5, с. 278].

Одна з головних проблем у навчанні – когнітивне виснаження, яке виникає через надмірне навантаження на увагу, пам'ять і мислення [2, с. 198]. Постійне перемикання між завданнями, необхідність швидко опрацьовувати великі обсяги інформації та вплив цифрових відволікань призводять до зниження концентрації та здатності до засвоєння матеріалу. Щоб запобігти цьому, важливо організовувати навчальний процес із врахуванням принципів когнітивної економії – чергування інтенсивної розумової роботи з періодами відпочинку, структуроване подання інформації та впровадження технік активного навчання [3, с. 136].

Також ефективним способом профілактики стресу є впровадження методів регулювання психоемоційного стану, таких як дихальні практики, фізична активність, релаксаційні техніки та усвідомленість [5, с. 280]. Дослідження доводять, що навіть короткі перерви з фізичною активністю значно покращують концентрацію та знижують рівень стресу. Важливу роль у збереженні ментального здоров'я відіграє і якість сну: нестача відпочинку негативно впливає на когнітивні функції та загальний емоційний стан студентів і викладачів.

Ще одним важливим аспектом є психологічна підтримка та створення безпечного освітнього середовища. Університети та школи мають розвивати культуру турботи про ментальне здоров'я, надаючи доступ до психологічної допомоги, консультативних центрів та груп взаємопідтримки.

Також слід враховувати роль цифрових технологій у формуванні когнітивного стану. Постійне використання гаджетів та соціальних мереж може спричиняти інформаційне перевантаження, порушення сну та зниження здатності до зосередження. Щоб цього уникнути, важливо формувати навички цифрової грамотності, які включають вміння раціонально використовувати інформаційні ресурси, контролювати час роботи за екраном та впроваджувати періоди цифрового детоксу.

Збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу вимагає комплексного підходу, що поєднує організаційні, психологічні та педагогічні заходи. Оптимізація навчального навантаження, підтримка фізичної активності, розвиток емоційного інтелекту, грамотне використання цифрових технологій та створення культури психологічної безпеки – все це допоможе не лише зменшити рівень стресу, а й покращити загальну якість освіти.

Література:

1. Ausubel D. P. Educational psychology: A cognitive view. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1968. 685 p.
2. Mayer R. E. Multimedia learning. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2014. 320 p.
3. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34, No. 10. P. 906–911.
4. Sweller J. Cognitive load theory. *Psychology of Learning and Motivation*. 2011. Vol. 55. P. 37–76.
5. Diamond A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*. 2013. Vol. 64. P. 135–168.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-101>

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Нагорна Наталія Володимирівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Реформування системи вищої освіти та процес інтеграції України в європейський освітній простір передбачає впровадження заходів щодо підвищення рівня здоров'я здобувачів, так як саме система вищої освіти впливає на здоров'яруйнівні чинники, як зниження рухової активності, шкідливі звички, високий рівень стресів.