

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ У СИТУАЦІЇ НАДЗВИЧАЙНОГО СТАНУ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF TEACHING UNIVERSITY STUDENTS DURING EMERGENCY SITUATIONS

Статтю присвячено висвітленню психологічних аспектів забезпечення ефективного та якісного освітнього процесу для студентів ВНЗ в Україні під час надзвичайного стану. Процес навчання у сучасній ситуації пов'язаний із високим ступенем стресу студентів, що може впливати як на емоційний і фізичний стан, так і на результати навчання. Із цією метою у статті проаналізовано основні наукові підходи до розуміння стресу і кризових та надзвичайних ситуацій у психології, фізіологічний і психічний стан особистості під час навчання у таких умовах, а також виокремлено психологічні особливості процесу навчання студентів у стані стресу. Проведено емпіричне дослідження особливостей навчання студентів ВНЗ у ситуації надзвичайного стану, здійснене за допомогою методу включеного спостереження, який був вибраний із метою уникнення травматизації та ретравматизації особистості під час дослідження та унеможливлення погіршення їхнього емоційного стану. Матеріал базується на досвіді роботи викладачів зі студентами ВНЗ під час практичних занять з іноземної мови. У результаті дослідження було виявлено, що всі студенти мають прояви стресу, які можна співвіднести з етапами розвитку стресу за Г. Сельє. Таким чином, було виокремлено три групи студентів: із проявами стресу незначного, середнього і важкого ступеня. Проаналізовано особливості їхньої когнітивної діяльності під час занять та мотивації до навчання. Наведено практичні психологічні рекомендації щодо особливостей навчального процесу в ситуації надзвичайного стану з метою поліпшення психологічного стану студентів та надання їм емоційної підтримки. Рекомендації можуть бути корисними викладачам, психологам, а також усім, хто працює зі студентами в ситуації стресу.

Ключові слова: стрес, процес навчання, стресова ситуація, копінге, емоційна підтримка.

The article is devoted to highlighting the psychological aspects of ensuring an effective and high-quality educational process for university students in Ukraine during the state of emergency. Learning process in the current situation is associated with a high degree of student stress, which can affect both the emotional and physical state, as well as the learning results. For this purpose, the article analyzes the main scientific approaches to understanding stress, crisis and emergency situations in psychology, physiological and mental state of an individual during training in such conditions, and also highlights the psychological aspects of teaching students under stress. The authors carried out an empirical study of the special aspects of university students' education in a state of emergency using the method of included observation, which was chosen in order to avoid traumatization and retraumatization of an individual during the study and to prevent the deterioration of their emotional state. The material is based on the experience of teachers working with university students during practical foreign language classes. As a result of the study, it was found that all students have manifestations of stress that can be correlated with the stages of stress development according to H. Selye. In this way, three groups of students were distinguished with manifestations of minor, medium and severe stress. The authors analyzed peculiarities of their cognitive activity during classes and motivation to study. The article gives practical psychological recommendations regarding characteristics of the educational process in a state of emergency in order to improve the psychological state of students and provide them with emotional support. Recommendations can be useful for teachers, psychologists, and everyone working with students in a stressful situation.

Key words: stress, learning process, stressful situation, coping, emotional support.

УДК 378+371;1+155.9
DOI [https://doi.org/
10.32782/2663-5208.2023.45.10](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.10)

Кресан О.Д.

к. психол. н.,
доцент кафедри загальної
та практичної психології
Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

Смольянінова С.В.

старший викладач
кафедри іноземних мов
Національна академія образотворчого
мистецтва та архітектури

Кресан Т.Д.

старший викладач
кафедри іноземних мов
Національна академія образотворчого
мистецтва та архітектури

Постановка проблеми. Із лютого 2022 р. громадяни України перебувають у ситуації надзвичайного стану, що був запроваджений через повномасштабне вторгнення РФ. Таким чином, кардинально змінилися майже всі громадські й соціально сфери життя, коли кожен у країні був вимушений прийняти важкі зміни й пристосовуватися до нових умов. Галузь освіти зіштовхнулася з проблемами, яких раніше не існувало, оскільки жодна цивілізована країна не мала подібного досвіду і, відповідно, наукових напрацювань щодо вирішення цих проблем. Загальні вказівки, які освітяни отримують з міністерства, не можуть передбачити конкретні проблеми, що виникають у процесі навчання під час надзвичайного стану. Тому зараз як ніколи

посилилася відповідальність кожного окремого педагога, що виявляється не лише у забезпеченні якості викладання свого предмету, а й у необхідності розуміти життєву ситуацію та емоційний стан студента і надати йому емоційну підтримку в складній ситуації.

Мета статті – здійснити аналіз наукового досвіду навчання в умовах стресу і надзвичайної ситуації, розробити практичні рекомендації для викладачів щодо подальшої нормалізації й оптимізації освітнього процесу в нових реаліях. Це дослідження здійснене на прикладі особливостей викладання іноземної мов студентам ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема навчання в умовах

стресу та стресових ситуацій не нова для психологічної науки. У різні періоди нею займалися українські вчені Г. М. Дубчак, О. М. Кокун, В. М. Корольчук, М. С. Корольчук, А. І. Кулаженко та ін., які досліджували загальні та індивідуальні особливості професійного стресу, а також стресу в процесі навчання [1; 3; 4]. Значну кількість наукових праць присвячено вивченню стресу студентів під час іспитів та перевірки знань (Д. В. Анпілова, О. І. Донець, В. А. Семиченко, Т. В. Циганчук та ін.), а також у психології вивчалися особливості адаптаційного стресу студентів до і після вступу до ВНЗ (О. В. Гейник, С. В. Харченко та ін.) [1; 7].

У зарубіжній психології проблему стресу в процесі навчання та його вплив на результати й успішність студентів досліджували різні вчені, серед яких цікавою є праця С. Фогель та Л. Шваб *Learning and memory under stress: implications for the classroom*, де автори аналізують вплив стресу різного ступеню на пам'ять і засвоєння нової інформації. Емпіричним шляхом було встановлено, що в стані стресу у студентів когнітивна сфера функціонує повільніше, а більшість пізнавальних процесів не може працювати на відповідному рівні, що погіршує загальний рівень засвоєння та розуміння навчального матеріалу, а також призводить до погіршення успішності [9].

Проте, незважаючи на значну кількість наукових праць щодо теми стресу, ґрунтовних досліджень психологічних аспектів навчання студентів в умовах стресу війни немає через відсутність відповідного досвіду в нашій країні. Зараз виникла необхідність у подібному дослідженні, тому розглянемо психологічні особливості навчання студентів ВНЗ в умовах надзвичайного стану, що, відповідно породжує виникнення в особистості стану стресу. Для початку проаналізуємо наукові підходи до розуміння стресу та стресових ситуацій у психології.

Виникнення терміна «стрес» (від англ. stress – тиск, напруга) пов'язане з іменем американського вченого Уолтера Бредфорда Кеннона (Walter Bradford Cannon), який запровадив його у 1932 р. Проте подальші ґрунтовні наукові розробки явища стресу та його фізіологічних і психологічних аспектів належать канадському фізіологу Гансу Сельє, який розробив теорію стресу і визначав це явище як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу» [6]. Автор запропонував два **різновиди** стресу відповідно до його впливу на організм і особистість:

1. *Дистрес*, що характеризується негативним впливом на організм і психіку людини та наносить їм шкоду.

2. *Еустрес*, що передбачає позитивний вплив, який здійснюється шляхом мобілізації всіх сил організму для подолання негативних чинників.

Відомою також є класифікація **стадій стресу**, розроблена Г. Сельє. Вона включає такі етапи:

- *Стадія тривожності*. Пов'язана з фізіологічними змінами в організмі та викидом гормонів стресу. У поведінці людини це виявляється у проявах тривожності, надмірного контролю, а також у повній концентрації на стресорах.

- *Стадія резистентності (стійкості)*. Характеризується подальшими змінами гормональної системи, підвищенням артеріального тиску, пришвидшення кровообігу та ін. Проте організм на цій стадії вже починає протидіяти стресу, оскільки активується розумова та м'язова діяльність особистості, що сприяє подоланню ситуації. Якщо вплив стресорів припиняється на цьому етапі, то стан людини нормалізується. Якщо ні, то настає наступна стадія.

- *Стадія виснаження*. Характеризується виснаженням фізіологічних та психологічних сил людини під час реакції на стрес. У людини на цій стадії спостерігаються прояви тривожності, апатії, фізичного та емоційного виснаження. Якщо вплив стресорів не припиняється, ця стадія може завершитися смертю людини [6].

У процесі навчання починаючи з лютого 2022 р. ми мали змогу спостерігати різні прояви та стадії стресу у студентів, про що йтиметься нижче.

Серед теорій стресу важливою є концепція Роберта Лазаруса, американського психолога, який здійснив численні експериментальні дослідження стресу й виявив, що організм та особистість прагнуть упоратися зі стресом, використовуючи певні механізми. У праці *Psychological Stress and Coping Process* він вводить поняття «*копінг*» – оволодіння стресом – і визначає його як «постійні та змінювані спроби через когнітивну та поведінкову сфери впоратися зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні чи такі, що переважають ресурси людини». Автор розуміє копінг як динамічний процес, у якому велике значення мають насамперед когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу [5]. Для подолання стресу людина свідомо застосовує копінг-стратегії – способи подолання складних ситуацій, серед яких: *планування вирішення проблеми, конфронтаційний копінг, прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки,*

дистанціювання, уникнення [5]. Ці механізми допомагають усунути негативний вплив стресорів і застосовуються особистістю у складних життєвих ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Специфіка та прояв стресу у студентів унаслідок надзвичайного стану та військових дій в Україні були досліджені нами в період із березня до грудня 2022 р. Дослідження було здійснене викладачами за допомогою методу включеного спостереження під час практичних занять з іноземної мови у ВНЗ. Досліджуваними виступили студенти II–IV курсів академії НАОМА (м. Київ) у кількості 40 осіб. Метод включеного спостереження був вибраний із метою уникнення травматизації та ретравматизації особистості під час дослідження студентів та унеможливлення погіршення їхнього емоційного стану.

Із початком повномасштабного вторгнення РФ в Україну освітній процес був перерваний на певний час. Але за три тижні Міністерство освіти надіслало указ про поновлення навчання в індивідуальному порядку, тобто закликала розпочати роботу всіх викладачів, які мали фізичну можливість працювати. Для студентів у той період навчання офіційно не було примусовим, відсутня традиційна система покарання у вигляді незарахування пропущених тем і позбавлення можливості скласти матеріал, опанований самостійно. Загальні зовнішні показники і висловлювання студентів у цей період свідчать, що за психічним і психофізіологічним станом усі студенти мали прояви стресу, проте за ступенем його вираження їх можна розподілити на три категорії, згідно з класифікацією Г. Сельє:

1) ті, що, пережили відносно слабкий стрес або мали першу стадію стресу;

2) студенти, що переживали ситуацію стресу середньої важкості;

3) студенти, що знаходилися під впливом сильного стресу, який призвів до значних труднощів і порушень.

Аналіз *першої категорії* досліджуваних показав, що їхній стрес можна віднести, відповідно до теорії Г. Сельє, до першої стадії, так званої стадії тривожності, що призводить до активації адаптаційних, тобто фізіологічних, резервів організму, що намагається пристосуватися до нових умов. Із погляду психологічних проявів спостерігається підвищена збудженість і емоційність. Проте у навчанні водночас можна простежити і позитивний вплив стресової ситуації, тому що наукові дослідження довели, що більшість необхідних для навчання складників, а саме пам'ять і сприйняття нового матеріалу, під час стресу пер-

шої стадії активується [9]. Це дає змогу досягати головної мети навчання: студенти переважно здатні сприйняти і запам'ятати новий матеріал. Також зберігаються і бажання навчатися, мотивація, що є чинним складником навчального процесу. Однак поруч з активацією пам'яті спостерігаються труднощі в опануванні завдань, які вимагають практичного вирішення. Тобто фізіологічні реакції організму працюють так, що мозок «налаштований» на механічні види роботи, а здібність до креативності, знаходження нестандартних рішень, завдання на творче мислення реалізуються важко або є надто складними. Зазначені вище чинники необхідно враховувати викладачам під час побудови занять у ВНЗ.

До *другої категорії* досліджуваних відносимо студентів, які переживають стрес середньої важкості, або, за визначенням Г. Сельє, знаходяться на другій стадії – стадії резистенції (у пер. з англ. *resistance* – протидія). Із визначення очевидно, що під час цієї стадії організм активує свої резерви для безпосереднього супротиву зовнішньому тиску. Це призводить до високих витрат фізіологічних ресурсів людини, але водночас – до активації більшості процесів, у тому числі необхідних для навчання. Зокрема, зберігаються і працюють різні види пам'яті, відбувається сприйняття інформації: студенти здатні сприймати новий матеріал. Проте чим активнішою є друга стадія стресу, тим більше ускладнюється засвоєння матеріалу. Може навіть спостерігатися засвоєння «плямами», оскільки через активні біохімічні зміни в організмі майже неможливо постійно підтримувати високий рівень концентрації, необхідний для засвоєння. Також ускладнюються аналітично-порівняльні здібності. Мозок на цій стадії стресу занадто важко активує попередньо вивчений матеріал і не має здатності пов'язати його з новим. Мотивація навчання теж змінюється: внутрішня мотивація досягати високих результатів заради довгострокових цілей майже відсутня, тому що людина зосереджена на вирішенні проблем сьогодення. Але викладач у змозі підвищити мотивацію, зацікавивши студентів актуальною темою, доступним і чітким поясненням тощо. Ці чинники будуть враховані в рекомендаціях щодо побудови практичних занять у ВНЗ, наведених нижче.

На жаль, поступово адаптаційні резерви організму закінчуються. Далі приділяємо увагу досліджуваним, хто знаходяться на *третьій стадії* стресу, а саме – на стадії виснаження, або у стресі крайньої важкості, на якій організм більше не здатен виділяти антистресові гормони і чинити

супротив, тому система адаптації не спрацьовує. Стадія виснаження доволі небезпечна, оскільки тривалий вплив негативних емоцій часто провокує фізичні розлади, такі як загострення хронічних хвороб, серцеві напади тощо. Тому постраждали зазвичай потребують допомоги лікарів або як мінімум психологів і психотерапевтів. Зрозуміло, що у цьому разі фізіологічні та психічні системи організму не можуть працювати як слід. Тобто нормальне засвоєння інформації не може відбуватися, також ускладнюються процеси запам'ятовування нового матеріалу, відсутня аналітична діяльність мозку, здібність пов'язувати новий матеріал з уже вивченим. Майже зовсім відсутня мотивація. Стан сприйняття інформації та її засвоєння у даній категорії деякою мірою є загальмованими, тому якщо такі студенти потрапляють на заняття у ВНЗ, викладач повинен урахувати всі вищезгадані чинники, щоб допомогти їм.

Слід зазначити, що класична теорія трьох стадій стресу не зовсім збігається з реаліями сьогодення, оскільки сама природа стресу нині змінилася. Для того щоб пристосувати теорію стресу Г. Сельє до поточних подій, пропонуємо замінити терміни «перша, друга і третя стадії стресу» на терміни «стрес незначного, середнього і важкого ступеню». Водночас симптоми стану тривожності співпадають із незначним стресом, стан резистенції – із середнім і стан виснаження – з важким. Запропонована класифікація обґрунтована тим, що якщо людина стає свідком травматичної ситуації або сама потрапляє в епіцентр жахливого терору мирного населення, то вплив настільки сильний, що організм фізично і психологічно відразу потрапляє у стан, який можна назвати станом виснаження. Для того щоб викладач міг допомогти студентам упоратися зі стресом, ми розробили **практичні рекомендації**, які можуть бути застосовані під час навчального процесу.

1. Пріоритетом номер один у забезпеченні якісного навчального процесу під час надзвичайного стану є *увага до особистості* кожного студента, що відбувається в процесі реалізації навчального принципу щодо *врахування індивідуальних особливостей* та досвіду студента.

Відомо, що майже в усіх ВНЗ України у зв'язку з надзвичайним станом та військовими діями навчання є дистанційним, деякі студенти були вимушені виїхати в Європу чи стали внутрішньо переміщеними особами. Незважаючи на те що немає можливості очного спілкування, це не заважає налаштуванню контакту викладача

з аудиторією та індивідуальному підходу. Завдання викладача – до початку навчального процесу з'ясувати, у якому фізичному і психічному стані перебуває його аудиторія. Йдеться про особисту безпеку життя та емоційний стан студента. Відповідно до норм захисту прав людини, поки особистість знаходиться в небезпечній для життя зоні, ніхто не має права наполягати на відвідуванні занять. Також викладачеві слід бути готовим до того, що студенти не будуть самі «звітувати» про події, які пережили, і обставини, у яких вони опинилися. У нашому випадку викладач повинен знайти індивідуальний підхід і коректно з'ясувати ситуацію. Проте у такому разі треба бути обережними, щоб не провокувати болісні спогади й не викликати ретравматизацію осіб, які пережили травматичні події [8].

2. Наступний крок – це створення *системи заохочень*. Це передбачає зниження деяких загальних вимог, починаючи з лояльного ставлення до способу відвідування занять. Наприклад, не вимагати вмикати камеру, дозволяти не брати активну участь, а слухати з вимкненим мікрофоном (за умови попередження задалегідь), не вимагати високого, «ідеального» рівня засвоєння матеріалу. Також радимо узгоджувати розклад безпосередньо зі студентами і прислухатися до їхніх пропозицій.

Для поліпшення засвоєння нового матеріалу, урахувуючи згадані вище чинники, які супроводжують людину в стані стресу, рекомендуємо багатократно повторення під час пояснення матеріалу або висвітлення і розгляд його різних аспектів.

3. Ще один психологічний момент, який необхідно врахувати у процесі навчання, – це *відволікання від стресової ситуації*. Якщо у людини є мета, тоді з'являється і сенс жити (В. Франкл, І. Ялом та ін.), оскільки сенс завжди пов'язаний із майбутнім. Підготовка й очікування наступного уроку відіграє роль короткострокової мети. Під час заняття за можливості намагаємося створювати позитивний настрій. Велику увагу потрібно приділяти добірці тем і матеріалу. Незважаючи на затверджену програму, бажано, встановивши контакт зі студентами, знайти теми, які зацікавлять саме цю конкретну аудиторію. Таким чином, ми спонукаємо мотивацію, що є важливим складником саме у стресовій ситуації.

Згідно з класифікацією копінг-механізмів за Р. Лазарусом, останній аспект можна співвіднести з кількома стратегіями копінгу [5]: прийняття відповідальності, самоконтроль та пошук соціальної підтримки, що можуть реалізовуватися під час навчальної взаємодії викладача і студентів.

Вищезгадані кроки, застосовані в комплексі, сприятимуть поліпшенню навчання в умовах надзвичайного стану в цілому, урахування психологічних особливостей ситуації і дотримання відповідних рекомендацій дадуть змогу виявити студентів, які потребують допомоги та психологічної підтримки.

Висновки. Стресовий стан, який під час війни переживають студенти, викладачі та всі громадяни загалом, є одним із найважливіших випробувань в історії нашої держави. Саме тому всім педагогам бажано мати не лише чіткий алгоритм фізичних дій на випадок надзвичайної ситуації, а й розуміти, як працювати в нових реаліях. Дослідження особливостей навчання студентів в умовах надзвичайного стану, проведене під час занять за допомогою методу включеного спостереження, показало, що всі студенти мають прояви стресу незначного, середнього чи важкого ступеню, що відображається на їх успішності та загальному стані.

Рекомендації, викладені в даній статті, охоплюють широкий спектр психологічних аспектів, які важливо і необхідно враховувати для забезпечення освітнього процесу в стресовій ситуації. Теоретично обґрунтовані тези науковців перевірені на власному досвіді і доповнені практичними дослідженнями. Розуміння психологічного стану студентів дасть змогу не лише запобігти непорозумінням у процесі взаємодії, а й сприятиме збереженню психологічного здоров'я студентів, що в результаті матиме позитивний вплив на освітній процес.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямі полягає у здійсненні

більш детального емпіричного дослідження та розробленні психокорекційної програми для зниження стресу і тривожності для студентів і викладачів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дубчак Г. М. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Психологія особистості*. 2019. Т. 10. № 1. С. 74–80. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/2813/3193>
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2014. 275 с.
4. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, Діса плюс, 2015. 338 с.
5. Лазарус Р. С. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження. *Емоційний стрес*. Львів : Знання, 1970. 289 с.
6. Сельє Г. Стресс без болезней. Санкт-Петербург : Лейла, 1994. 384 с.
7. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 ; Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2011. 274 с.
8. Colodzin B. How to Survive Trauma: A Program for War Veterans; Survivors of Rape, Assault, Abuse or Environmental Disasters. January 1, 1993. 126 p.
9. Vogel S. Schwabe L. Learning and memory under stress: implications for the classroom. *Science of Learning*. 2016. Vol. 1. URL: <https://www.nature.com/articles/npjscilearn201611>