

Бутенко Наталія 

кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри педагогіки, психології та освітнього
менеджменту імені професора Євгенія Петухова,
Херсонський державний університет
м. Херсон, Україна

bytenko638@gmail.com

Спринь Олександр 

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри біології людини та імунології,
Херсонський державний університет
м. Херсон, Україна

aleksandrsprun@gmail.com

Сімчук Вікторія,

здобувачка вищої освіти 4 курсу,
Спеціальність 014 Середня освіта
Спеціалізація 014.05 Середня освіта (біології та здоров'я людини)
Херсонський державний університет
м. Херсон, Україна

SimchukV@gmail.com

СТРЕСОВІ ЧИННИКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Анотація. *Освітній процес сьогодення має низку суттєвих психолого-педагогічних проблем. Однією з них є травматичний стрес учасників освітнього процесу. До традиційних стресових чинників додалися зумовлені війною, яка додала особливості організації освітнього процесу, особистісні*

життєві проблеми як здобувачів, так і викладачів. Знання причин стресів допоможуть в більшій мірі ефективно вирішувати цю складну проблему освітнього процесу.

Ключові слова: стрес, чинники, освітній процес, психологічні реакції, суб'єкти освітнього процесу.

Annotation. The educational process of today has a number of significant psychological and pedagogical problems. One of them is the traumatic stress of participants in the educational process. Traditional stress factors have been supplemented by those caused by the war, which has added to the peculiarities of the educational process, personal life problems of both students and teachers. Knowledge of the causes of stress will help to solve this complex problem of the educational process more effectively.

Keywords: stress, factors, educational process, psychological reactions, subjects of educational process.

Вступ. Актуальною проблемою теорії та практики педагогіки в сучасному освітньому процесі українських закладів освіти є стрес, який раніше був звичним явищем, а в умовах сьогодення додалися суттєві незвичні чинники.

Фахівці медичних закладів засвідчують, що війна є одним із соматичних чинників, який суттєво впливає на фізичний та психічний стан розвитку та формування здобувачів освіти. Стрес, в якому перебувають учасники освітнього процесу на окупованих та прифронтових територіях, сповіщення про небезпеку, результати обстрілів, втрата близьких та рідних спричиняють, або ускладнюють перебіг психосоматичних захворювань [1, с. 23 - 24].

Реалії сьогодення такі, що психічні навантаження на особистість стали буденністю, відбувається стрес за стресом без можливості на час відновлення. Як зазначає В. Кремень в умовах воєнного стану, «подібно до дев'ятого валу стреси накрили людину з головою» [3].

Тому обрана тема є актуальною.

Мета дослідження – на основі аналізу теорії та практики організації освітнього процесу в умовах сьогодення визначити чинники стресових станів вчителів та учнів, рекомендувати умови їх подолання.

Завдання дослідження:

- проаналізувати проблему дослідження стресових чинників в сучасному освітньому процесі;
- за результатами дослідження запропонувати напрямки вирішення проблеми побудови здорового освітнього середовища.

Результати дослідження. Проблема стресу досліджується науковцями в галузі педагогіки та психології за різними аспектами, починаючи від визначення сутності терміну до індивідуальних особливостей його переживання та подолання. Однозначне визначення як в науці, так і в життєвому обіході важко знайти. Опитування учасників освітнього процесу це підтверджує, адже на питання про сутність поняття « стресу» усі суб'єкти давали різні відповіді.

В науковому вжитку ми зупинимося на визначенні, яке запропоноване в енциклопедичному словнику, де зазначається, що стрес - це «сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів)» [2].

Сучасні науковці, зокрема, В. Панок, С. Максименко, М. Слюсаревський, Л. Прохоренко, Н. Чепелева, І. Ткачук досліджують вплив стресу у воєнний час на учасників освітнього процесу. В їх напрацюваннях пропонується захист і підтримка ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану [3].

Т.М. Титаренко. у своїй монографічній публікації акцентує увагу на практиці здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах [4].

При аналізі літературних джерел, присвячених чинникам стресових ситуацій ми ознайомилися з алгоритмом подолання стресів за В.Ф. Калошиним.

Аналізуючи результати опитування, ми розділили чинники стресових станів окремо для суб'єктів освітнього процесу, зокрема для здобувачів та викладачів, на об'єктивні і суб'єктивні. Можемо зазначити, що об'єктивні в

умовах сьогодення однакові для суб'єктів освітнього процесу: обставини війни, обстріли, втрати, економічна ситуація, внутрішнє та зовнішнє переселення, обмеження офлайн спілкування.

Суб'єктивні чинники стосуються індивідуальних типологічних особливостей викладачів та здобувачів освітнього процесу, зокрема, вміння контролювати тривогу, яка призводить до стресу, витримка та самовладання, комунікативність [3].

Для здобувачів переважаними на основі анкетного опитування та наукових доробків зазначаємо такі:

- ✓ Велика кількість інформації, особистість дезорієнтується в ній.
- ✓ Особливості онлайн навчання.
- ✓ Зміна соціального середовища.
- ✓ Обмеженість живого спілкування з однолітками класу.
- ✓ Недостатність заходів із психологічної просвіти учасників освітнього простору.
- ✓ Психоемоційний стан батьків.

Для викладачів:

- ✓ Особливості організації сучасного освітнього процесу створюють велике навантаження на психіку.
- ✓ Постійно виникають нові та складні завдання.
- ✓ Труднощі у вирішенні педагогічних завдань
- ✓ Періодично виникаючий стан напруженості, пов'язаний з необхідністю внутрішнього налаштування на необхідне поведіння, мобілізації всіх сил на активні доцільні дії.

Постійний стрес досить негативно впливає на потенційні інтелектуальні можливості здобувачів освіти. Вони втрачають допитливість, глибину розуму, її гнучкість, логічність і доказовість.

Післястресовий стан суттєво впливає на мотивацію здобувачів до процесу пізнання. Вони пасивно використовують такі розумові операції, як виділення головного, основного, відокремлення другорядного, аналіз, синтез, висновки.

Симптоми, спричинені стресовими чинниками, значною мірою є деструктивним елементом в освітньому процесі. Цю проблему необхідно вирішувати, як в умовах сучасного освітнього процесу, так і в післявоєнний період.

Є пропозиції та напрацювання у вирішенні проблеми побудови здорового освітнього середовища за такими напрямками:

- ✓ Активне та цілеспрямоване донесення важливої інформації до всіх учасників освітнього процесу з метою психологічної просвіти щодо наслідків впливу стресу.

- ✓ Ліквідувати недостатність в освітніх програмах предметів та спеціальних тем, які спрямовані на формування практичних навичок.

- ✓ На основі знань формувати навички розвитку життєстійкості та стресостійкості.

- ✓ Створити здорове середовище, у якому підростаюче покоління, могло б спостерігати практичні дії дорослих відносно навичок саморегуляції стресостійкості.

- ✓ Розроблення та запровадження сприятливого алгоритму виходу із стресових обставин в освітньому середовищі.

- ✓ Наявність постійного психологічного супроводу учасників освітнього процесу.

Зазначені нами напрямки були запропоновані на основі проведеного опитування, яке показало, що значна частина учасників освітнього процесу не має навичок саморегуляції під час наявності стресових чинників. Тестові дослідження вчителів в закладі загальної середньої освіти мали значно високий рівень тривожності (59,2%). Також висвітлились ще й такі негативні емоційні стани як втома (45,4%), гнів (30%), відчай та байдужість (23,1%). Зовсім несподіваним був результат відносно того, що як здобувачі, так і викладачі ігнорують допомогу психологів. Відсоток звернень за психологічною допомогою становить 7,1.

Отримані результати опитування доводять важливість активного пошуку вирішення цієї проблеми. Т.М. Титаренко в своїх дослідженнях наголошує на важливості підтримки психічного здоров'я, створення здорового та підтримувального освітнього середовища. Вона також зазначає, що вплив стресових чинників, зумовлених воєнними подіями буде проявлятися і в довготривалій перспективі [4].

Висновки. Можемо зробити висновок, що зазначені симптоми психоемоційного стану учасників освітнього процесу безперечно погіршують як професійну діяльність педагогів, так і пізнавальну діяльність здобувачів.

Палітра досліджень для вирішення цієї проблеми є досить широкою, але ми плануємо розглянути її в аспекті впливу емоційного стану батьків на збереження здоров'я підростаючого покоління, на їх мотивацію до життєвої активності.

Список використаних джерел

1. Бутенко Н., Спринь О.Б., Мацейко І. Інтеграція валеологічних знань у навчальні предмети. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка, Психологія»*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика».2024. №6. С. 22-27. URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/190/177> (дата звернення: 12.01.2025).

2. Енциклопедія освіти / Нац. акад. пед. наук України / гол. ред. В.Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2021. 1144 с. URL: https://yurincompress.com/book/entsyklopediia-osvity/?srsltid=AfmBOortldKg6hTKLT9KCDw7rH0Dzn-XRf-1FzLNPmWz0r_hw4DQuInL (дата звернення: 18.01.2025).

3. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді: монографія / за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ : 2024. 188 с. URL: <https://psyua.com.ua/news/zakhyst-i-pidtrymka-mentalnoho-zdorov-ia-ukraintsiv-v-umovakh-voiennoho-stanu-vyklyky-i-vidpovidi> (дата звернення 30.12.2024).

4. Титаренко Т.М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах: монографія. Кропивницький : ІмексЛТД, .2024. 130 с. URL: <https://ispp.org.ua/2024/05/07/monografiya-moye-majbutnye-zalezhit-vid-mene-praktiki-zdorovogo-sogodennya-u-voyennix-i-povoyennix-umovax-titarenko-t-m/> (дата звернення: 15.02.2025).