

MAŁGORZATA DZIEDZIC

Czynniki stresogenne wśród studentów filologii rosyjskiej w kontekście aktualnej sytuacji geopolitycznej

Stress factors among students of Russian philology in the context of the current geopolitical situation

Abstract. The aim of this article is to identify the background as well as types of stressors and their impact on the acquisition of Russian as a foreign language by students of Russian Philology in the current geopolitical situation. Determining the causes of stress and the correlation between perceived stress level and academic achievement of students can help to identify areas that require support and indicate possible ways to improve the situation. Based on the conducted questionnaire survey, observation during classes and the literature on stress and its impact on the learning process, the author attempted to identify the most important internal and external factors causing academic stress and examined the influence of the current geopolitical situation and social determinants on the stress level experienced by Russian philology students. In addition, the degree of learners' awareness of opportunities to reduce their stress levels was investigated. The results of the research made it possible to identify particularly common sources of stress and contributed to the identification of possible ways to reduce its level. Examples of stress reduction methods that are beneficial in language acquisition, good practices of institutional activities as well as interpersonal skills of the lecturers that can contribute to the improvement of the current situation are recommended.

Keywords: stress, stressors, effects of stress, Russian language teaching

Małgorzata Dziedzic, University of Rzeszów, Rzeszów – Poland, madziedzic@ur.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0002-9406-2207>

Napaść zbrojna Rosji na Ukrainę 24 lutego 2022 roku wstrząsnęła współczesnym światem i spowodowała wiele następstw nie tylko dla krajów bezpośrednio zaangażowanych w konflikt zbrojny, lecz także dla społeczności międzynarodowej. Wśród głównych konsekwencji wybuchu wojny znalazły się skutki: humanitarne, polityczne, ekonomiczne, zagrożone jest w dalszym ciągu bezpieczeństwo międzynarodowe, ale obserwujemy również liczne następstwa społeczne czy środowiskowe. Zaistniała sytuacja wzbudza silne emocje wśród poszczególnych grup społecznych w krajach bezpośrednio zaangażowanych

w wojnę, ale również w Polsce, która z racji swojego położenia geograficznego znalazła się blisko konfliktu.

Nauczanie języka rosyjskiego na studiach filologicznych w obecnej sytuacji geopolitycznej stało się niezwykle trudne. Mając na uwadze konieczność kształtowania u studentów nie tylko kompetencji językowej i komunikacyjnej, lecz również socjokulturowej, niezbędne stało się wprowadzenie do procesu dydaktycznego wielu zmian. Należało zaktualizować treści kształcenia, poddać analizie dobór materiałów dydaktycznych i źródłowych (m.in. zapewnić dostęp do autentycznych materiałów rosyjskojęzycznych niezależnych mediów), które pozwoliłyby uczącym się lepiej zrozumieć realia współczesnej Rosji, wpływ wojny na społeczeństwo rosyjskie, następstwa nałożonych na Rosję sankcji, zmiany w stosunkach międzynarodowych i pozycji Rosji na arenie światowej. Kompetencja socjokulturowa jest bowiem niezbędna nie tylko do efektywnego komunikowania się w języku obcym, ale także do pełnego zrozumienia bogactwa i złożoności innych kultur. Jest to jeden z kluczowych elementów w edukacji językowej, umożliwiający studentom naukę języka i rozwijanie międzykulturowej świadomości i wrażliwości.

Opanowywanie języka obcego wymaga od uczących się zaangażowania emocjonalnego i właściwej motywacji, co w obecnej sytuacji nabiera nowych znaczeń. Zainteresowanie kulturą, sztuką czy literaturą rosyjską, które to dziedziny do wybuchu wojny były powszechnie raczej odbierane pozytywnie, po 24 lutego 2022 roku stało się w ocenie społecznej tematem drażliwym, a rosyjskie wytwory kultury w dużej mierze zniknęły z polskiej przestrzeni publicznej. Działania Rosji oraz przekazy medialne nasilają uprzedzenia i stereotypy w społeczeństwie polskim, co może niekorzystnie wpływać na poziom motywacji do nauki języka rosyjskiego oraz odbiór społeczny osób studiujących język rosyjski.

Obserwacja wypowiedzi i zachowań studentów podczas zajęć z praktycznej nauki języka rosyjskiego (PNJR) wskazuje, że oprócz modyfikacji samych treści kształcenia należy również zwrócić szczególną uwagę na dobrostan psychiczny studentów filologii rosyjskiej, którzy po wybuchu wojny doświadczyli silnego stresu i dotychczas spotykają się z ostracyzmem społecznym z uwagi na kierunek studiów, który wybrali, bądź narodowość (w przypadku nielicznych studentów pochodzących z Rosji). Uczący się języka rosyjskiego zwracają uwagę na nieprzychylnie komentarze otoczenia w przypadku informowania o wybranym przez nich kierunku studiów, np. podczas udziału w targach pracy czy targach edukacyjnych, ale też w czasie rozmów prywatnych. Pojawiają się uwagi na temat braku przydatności tego języka w dzisiejszej rzeczywistości oraz ograniczonych perspektywach zawodowych w przyszłości, jak również próby dezawuowania osiągnięć cywilizacyjnych czy dorobku kulturowego Rosjan. Trudno zgodzić się z taką oceną społeczną w sytuacji, gdy wielu mieszka-

jących w Polsce Ukraińców nadal posługuje się językiem rosyjskim, a studenci osobiście mieli okazję przekonać się o jego przydatności podczas licznych działań wolontariackich na rzecz uchodźców z Ukrainy. Wysoka wartość wytworów rosyjskiej literatury, muzyki czy malarstwa, zdaniem specjalistów na całym świecie, również pozostaje bezsporna. Zaobserwowane podczas zajęć, dyżurów konsultacyjnych czy form kształcenia pozaformalnego reakcje i zachowania studentów stały się bodźcem do przeprowadzenia badań w zakresie podłoża oraz rodzajów czynników stresogennych w procesie kształcenia oraz ich wpływu na przyswajanie języka rosyjskiego jako obcego przez studentów filologii rosyjskiej na Uniwersytecie Rzeszowskim. Zrealizowane badania pozwoliły ustalić najczęściej wskazywane źródła stresu i ich korelacje z wojną wśród badanej grupy respondentów, a także stopień świadomości uczących się w zakresie możliwości obniżenia poziomu napięcia. Zdefiniowanie źródeł stresu, jak również określenie potrzeb, oczekiwań oraz preferowanych przez studentów form pracy, metod nauczania czy postaw nauczyciela akademickiego mogą poprawić efektywność przyswajania języka rosyjskiego w dobie toczącej się wojny oraz korzystnie wpłynąć na poziom motywacji do nauki.

Istotne dla przeprowadzonych badań pojęcie **stresu** jest kojarzone z przeciążeniem wywołanym sytuacją trudną, konfliktową, chorobą, ciężkim przeżyciem, zmartwieniem, ale też wpływem bodźców fizycznych, np. silnego hałasu czy zbyt wysokiej temperatury. Negatywne bodźce psychiczne bądź fizyczne, prowadzące do zaburzeń czynnościowych, określa się jako **stresory**, czyli przyczyny stresu. Stres to naturalna reakcja organizmu na wyzwania i sytuacje wymagające dostosowania się lub określonej reakcji. W psychologii pojęcie stresu jest obecnie analizowane w trzech podstawowych nurtach (Bieńkowska, Potyka, Suchon 129–132). Pierwsza koncepcja opiera się na stresorach jako zewnętrznych okolicznościach (tożsamych ze stresem), które to wywołują u przeciętnego człowieka silne napięcie emocjonalne i zakłócają prawidłowe funkcjonowanie. Koncepcja ta nie uwzględnia jednak indywidualnego odbioru sytuacji przez daną osobę. W drugim nurcie stres rozumiany jest jako wewnętrzny dyskomfort, przede wszystkim emocjonalny, któremu towarzyszą określone reakcje wegetatywne i behawioralne. Trzecie podejście wiąże się z zakłóceniem równowagi pomiędzy człowiekiem a środowiskiem (możliwościami jednostki a stawianymi przed nią wymaganiami pochodzącymi z zewnątrz bądź wynikającymi z określonych przez jednostkę wewnętrznych standardów). Stres może być zarówno krótkotrwały (np. reakcja na nagłą sytuację stresową), jak i długotrwały (np. stres związany z pracą, nauką, rodziną, środowiskiem lub innymi chronicznymi źródłami napięcia).

Reakcje organizmu na stres mogą obejmować zarówno zmiany fizyczne, jak i emocjonalne. Fizyczne objawy stresu to np.: przyspieszone bicie serca, wzrost ciśnienia krwi, napięcie mięśni, trudności z oddychaniem i inne reakcje, które

przygotowują organizm do działania w sytuacji zagrożenia. Emocjonalnie stres może objawiać się jako uczucie niepokoju, lęku, rozdrażnienia, frustracji, a także problemów z koncentracją i snem.

Wśród badaczy zainteresowanie tematem wpływu stresu na przyswajanie wiedzy i zdolność uczenia się jest bardzo duże. Aspekt ten badali m.in. niemieccy uczeni Lars Schwabe i Oliver Wolf, którzy udowodnili, że „niezestresowane osoby uczą się bardziej świadomie, podczas gdy te narażone na stres zdają się na instynkt”, a stres finalnie obniża zdolność uczenia się o 30% (*Jak uczymy się...*, źródło elektroniczne). Naukowcy z Uniwersytetu Arkansas w USA dowodzą natomiast, że szybciej przypominamy sobie informacje, które przyswoiliśmy właśnie w stresie (Shields, Colton, Yonelinas 48–54). Wpływ stresorów na uczenie się i umiejętność komunikacji w języku obcym wśród studentów opisuje w swoich badaniach m.in. Dmitrij Żabin, który stwierdza, iż stres egzaminacyjny ma znaczący wpływ na organizm studentów, powodując zarówno wzrost poziomu odczuwanego przez nich subiektywnego lęku, jak i obiektywne zmiany w układzie nerwowym i sercowo-naczyniowym (Żabin 204).

Stres może mieć znaczący wpływ na proces uczenia się, zarówno pozytywny, jak i negatywny, a jego wpływ na naukę może być złożony i zależy od wielu czynników, takich jak m.in.: indywidualna tolerancja na stres, okres jego odczuwania, rodzaj zadania do wykonania, poziom doświadczanego stresu, umiejętność radzenia sobie z nim i in. Praca ze studentami pozwala zauważyć, że stres np. przed egzaminem może działać mobilizująco, jednak po przekroczenie pewnej wartości znacząco obniża efektywność uczenia się, tak więc poziom stresu i długość jego odczuwania mają tu kluczowe znaczenie.

Przeprowadzane na polskich uczelniach badania z ostatnich lat, zamieszczone w *Raporcie Rzecznika Praw Pacjenta* z 2020 roku, na temat stanu zdrowia psychicznego w środowisku akademickim wskazują jednoznacznie, iż:

Problemy psychiczne są coraz częstszym zjawiskiem w środowisku akademickim. Wysokie tempo życia i stres sprawiają, że młodzi ludzie częściej doświadczają kryzysów psychicznych. Głównymi problemami wskazanymi przez uczelnie są niska samoocena, stres, myśli samobójcze, zaburzenia lękowe, depresyjne, nerwice, problemy adaptacyjne, zaburzenia osobowości. Pojawiają się kryzysy w relacjach koleżeńskich, uczuciowych czy rodzinnych, samotność, problemy z komunikacją z rówieśnikami, problemy rodzinne, przeżywanie problemów innych osób, brak empatii oraz dyskryminacja osób z niepełnosprawnościami (*Zdrowie psychiczne...*, źródło elektroniczne).

Problemy psychiczne młodych ludzi pogłębiła dodatkowo pandemia, co potwierdziły liczne badania i raporty (*Naukowcy zbadali...*, źródło elektroniczne). Specjaliści z zakresu psychologii i psychiatrii zwracali szczególną uwagę na konsekwencje pandemii właśnie wśród dzieci i młodzieży (część z nich stanowią obecni studenci):

W ciągu ostatnich kilkunastu miesięcy psychiatrzy odnotowali częstsze występowanie depresji, stanów lękowych, zaburzeń nerwicowych, problemów ze snem i apetytem, a także zespołu stresu pourazowego (PTSD) wśród dzieci i młodzieży. W związku z tym specjaliści apelują do rodziców, opiekunów i pedagogów o wzmoczoną czujność i podpowiadają, jak wspierać dzieci i młodzież w nowej, postpandemicznej rzeczywistości (Szczepaniak, źródło elektroniczne).

Kolejnym źródłem powszechnego stresu okazała się napaść zbrojna Rosji na Ukrainę, która dodatkowo pogłębiła problemy zdrowia psychicznego. Jak podaje Polska Agencja Prasowa, niektóre z przeprowadzonych badań wskazują nawet, iż „poziom stresu związanego z wojną na Ukrainie jest wyższy w porównaniu z doświadczeniem epidemii przez młodzież” (*Psycholog...*, źródło elektroniczne).

Wspominane przyczyny kryzysów psychicznych dotyczą obecnie studentów wszystkich kierunków studiów, w sposób szczególnie zaś studentów filologii rosyjskiej, dodatkowo obciążonych skutkami wojny. Może to wpływać na pogorszenie zarówno ich stanu zdrowia psychicznego i fizycznego, jak również wyników w nauce. Rolą uczelni i nauczycieli akademickich jest w tej sytuacji zauważanie problemów i potrzeb studentów, współpraca w tym zakresie z właściwymi dla danej uczelni specjalistycznymi jednostkami oferującymi studentom pomoc psychologiczną oraz okazanie uczącym się zrozumienia i wsparcia.

Przedstawione powyżej fakty i okoliczności potwierdzają zasadność poddania analizie dobrostanu studentów filologii rosyjskiej i jego wpływu na osiągnięcia przez rusycystów wyniki w nauce. Badacze podejmują co prawda próby określenia wpływu inwazji Rosji na Ukrainę na kondycję psychiczną polskich studentów filologów (Trinder, Dziedzic, Gałązka 67–77) oraz ich odporność na stres, niewiele jest jednak opracowań dotyczących konkretnie studentów filologii rosyjskiej. Badania zostały przeprowadzone wśród studentów kierunku filologia rosyjska na Uniwersytecie Rzeszowskim w roku akademickim 2022/2023 oraz 2023/2024 przy pomocy kwestionariuszy utworzonych w aplikacji Forms (ankiety zostały uzupełnione w formie zdalnej). W badaniu wzięli udział studenci studiów pierwszego i drugiego stopnia w liczbie 46 respondentów. Wskazana liczba badanych związana jest z niewielką liczebnością grup studenckich w objętym badaniem okresie oraz niepełnym zwrotem ankiet. Mimo wskazanych ograniczeń badanie pozwoliło na zebranie reprezentatywnego materiału badawczego, jego analizę ilościową i jakościową i może stanowić punkt wyjścia do badań na większej populacji na innych uczelniach w kraju i za granicą.

Pytania właściwe skierowane do studentów dotyczyły:

- odczuwania przez respondentów stresu podczas zajęć dydaktycznych,
- określenia przewagi czynników stresogennych (wewnętrznych i zewnętrznych),
- rodzajów i nasilenia stresorów,

- dodatkowych okoliczności, związanych z agresją Rosji na Ukrainę 24 lutego 2022 roku,
- odczuwanego przez studentów wsparcia instytucjonalnego ze strony pracowników uczelni, które mogłoby wpłynąć na obniżenie poziomu stresu,
- wpływu stresu na przyswajanie przez respondentów języka rosyjskiego,
- świadomości na temat możliwości obniżenia poziomu stresu podczas zajęć (związanych z zajęciami, zachowaniami wykładowców oraz dotyczących samych respondentów).

Ankieta zawierała 20 pytań (metryczkę, pytania wielokrotnego wyboru oraz pytania otwarte, które pozwoliły na uzyskanie dodatkowych, bardziej szczegółowych odpowiedzi), które nie dotyczyły jednego konkretnego przedmiotu w programie nauczania, a wszystkich zajęć dydaktycznych realizowanych na danym kierunku studiów.

Na **pytanie nr 2** – czy respondenci odczuwają stres podczas zajęć z PNJR bądź innych przedmiotów – 89% uzyskanych wyników badania stanowiły odpowiedzi twierdzące, jedynie 11% ankietowanych nie potwierdziło odczuwania stresu. Udzielone odpowiedzi wskazują, że stres jest wśród respondentów zjawiskiem powszechnym, wymagającym optymalizacji środowiska akademickiego w celu zminimalizowania jego negatywnych skutków w procesie uczenia się.

Pytanie nr 3 dotyczyło określenia, czy poczucie stresu jest u respondentów uwarunkowane bardziej przez czynniki zewnętrzne (związane z osobą wykładowcy, warunkami pracy, grupą itp.) czy wewnętrzne (związane z samym sobą, osobowością, cechami charakteru, odpornością na stres itp.). 33 ankietowanych (72%) przyznało, że większy wpływ na odczuwany stres mają w ich przypadku czynniki zewnętrzne, zaś 13 odpowiedzi (28%) wskazało na czynniki wewnętrzne. Udzielone przez respondentów odpowiedzi sugerują, że dla większości badanych to środowisko akademickie, warunki pracy czy interakcje z innymi osobami stanowią najsilniejsze źródła stresu.

Kolejne pytania (**pytania 4–11**) miały na celu ustalenie rodzajów stresorów i skali ich odczuwania przez ankietowanych (w skali od 0 do 10, gdzie 0 oznaczało brak stresu, a 10 jego bardzo wysoki poziom). Respondenci wskazali w kolejności rosnącej następujące czynniki wpływające na intensywność odczuwanego stresu:

- brak zainteresowania tematem zajęć – średni poziom 3,87¹
- chaos podczas zajęć – średni poziom 3,91
- osoba wykładowcy – średni poziom 5,70
- strach przed popełnieniem błędu w wypowiedzi ustnej – średni poziom 6,29
- zbyt duży nakład pracy ze strony studenta – średni poziom 6,40

¹ Wyniki zostały zaokrąglone do dwóch miejsc dziesiętnych w pytaniach 4–11 i jednego w pytaniach kolejnych.

- zbyt wysokie wymagania ze strony prowadzącego – średni poziom 6,54
- opinia grupy – średni poziom 7,33
- nieprzygotowanie studenta do zajęć – średni poziom 8,20.

Odpowiedzi uzyskane na powyższe pytania wskazują, że większość respondentów nie odczuwa silnego stresu z powodu braku zainteresowania tematyką zajęć czy też mankamentów w organizacji ćwiczeń i wykładów. Osoba wykładowcy wzbudza już znacznie wyższy poziom stresu, a zbyt wysokie wymagania z jego strony dodatkowo potęgują emocjonalne napięcie. Obawy przed popełnieniem błędów w wypowiedziach ustnych stanowią istotny czynnik stresogeny, podobnie jak akceptacja grupy rówieśniczej. Najbardziej stresujący dla studentów okazuje się jednak ich brak przygotowania do zajęć. Odpowiedzi wskazują na różnice indywidualne wśród ankietowanych, jednak średnie wyniki pozwalają na określenie najbardziej newralgicznych w opinii studentów źródeł stresu. Uzyskane wyniki badania dotyczące lęku językowego, a w szczególności lęku przed popełnieniem błędu, potwierdzają powszechność tego zjawiska, na co zwracają uwagę również inni badacze (Półtorak 2022: 191–203).

Pytanie nr 12 pozwalało na wskazanie przez respondentów innych niż powyższe przyczyn stresu towarzyszącego studentom podczas zajęć dydaktycznych. Wśród odpowiedzi pojawiły się następujące czynniki:

- niemiłe spojrzenia ze strony prowadzącego i brak objaśnienia materiału
- czasami są dni, kiedy ciężko cokolwiek powiedzieć po rosyjsku, bo w głowie pustka i odczuć jakby pierwszy raz miało się styczność z rosyjskim
- odmienna opinia grupy na jakiś temat
- brak zaangażowania wykładowcy
- za dużo rzeczy na raz
- złośliwe komentarze i miny niektórych wykładowców
- brak jasnych wytycznych, wymagań
- zbyt dużo do przygotowania z kilku przedmiotów na raz, przeciążenie
- natłok innych zajęć
- problemy osobiste powodujące trudności w skupieniu się na zajęciach czy nauce
- gorszy nastrój, brak chęci do nauki, trudności ze skupieniem się i mobilizacją
- nudne zajęcia, znużony wykładowca niezainteresowany tym, co mówi, i tym, czy jest słuchany przez odbiorców
- nastrój wykładowcy
- na tym etapie już się praktycznie nie stresuję, na poprzednich latach bywało.

Uzyskane odpowiedzi potwierdzają dominujący wpływ czynników zewnętrznych, co jest zgodne z udzielonymi odpowiedziami na pytanie nr 3. Respondenci zwracają uwagę na osobowość i zachowania wykładowcy, reakcje grupy rówieśniczej, trudności z przyswajaniem materiału związane z nadmiarem obowiązków i presją czasu, ale również dostrzegają negatywny wpływ na swój dobrostan problemów osobistych i emocjonalnych.

Kolejne **pytanie nr 13** (wielokrotnego wyboru) miało na celu ustalenie, czy w związku z agresją Rosji na Ukrainę 24 lutego 2022 roku respondenci odczuwają bądź uświadamiają sobie dodatkowe okoliczności, które mogą mieć wpływ na proces dydaktyczny. Wśród zaproponowanych do wyboru odpowiedzi pojawiły się następujące:

- spadek motywacji do nauki
- obawy o przyszłość zawodową
- wzmożona niechęć społeczna wobec wszystkiego, co rosyjskie, w tym języka
- ograniczenie możliwości podróżowania do Rosji, wymian studenckich, praktyk językowych
- bariera kulturowa, prowadząca do trudności w zrozumieniu i akceptacji aspektów kultury rosyjskiej
- brak dostępu do niektórych form przekazywania wiedzy i zasobów edukacyjnych, np. wykładów, seminariów, warsztatów, wydarzeń kulturalnych z udziałem Rosjan – na żywo bądź online
- powstawanie w polskim społeczeństwie nowych stereotypów i uprzedzeń na temat Rosjan
- zmiana własnego postrzegania języka rosyjskiego potęgowana doniesieniami medialnymi na temat wojny.

Odpowiedzi respondentów na postawione pytanie przedstawia poniższy wykres 1.

13. Czy w związku z agresją Rosji na Ukrainę 24 lutego 2022 odczuwa Pan/-i dodatkowo:



Wykres 1. Odpowiedzi na pytanie ankietowe nr 13

Wykres wskazuje, iż najbardziej zauważalnymi przez studentów rusycystów skutkami wybuchu wojny są ograniczenia w podróżowaniu do Rosji, w tym mające bezpośredni związek z edukacją i współpracą międzynarodową, jak wymiany studenckie czy praktyki językowe (odpowiedź zaznaczyło 42 ankietowanych, co stanowi 91,3% wszystkich osób biorących udział w badaniu). Taka sama liczba

respondentów zauważa pojawienie się w polskim społeczeństwie nowych stereotypów i uprzedzeń na temat Rosjan, będących skutkami toczącej się wojny oraz przekazów medialnych na ten temat. Studenci dostrzegają ponadto dużą niechęć społeczną wobec Rosji i języka rosyjskiego (37 ankietowanych – 84,3%) oraz obawiają się o swoją przyszłość zawodową (34 odpowiedzi, co stanowi niemal 74% ogółu badanych). Co ciekawe, nie wpływa to w znaczny sposób na spadek motywacji do nauki języka rosyjskiego, który wskazało jedynie 9 ankietowanych (19,6%), natomiast zmianę w postrzeganiu przez studentów języka rosyjskiego wybrało już nieco więcej, bo 13 respondentów, co stanowi niemal 1/3 badanych (28,3%). Znaczna część ankietowanych – 20 respondentów, czyli 43,5% badanych – zauważyła ponadto brak dostępu do niektórych zasobów edukacyjnych, np. wykładów, seminariów, warsztatów, wydarzeń kulturalnych z udziałem Rosjan. 15 spośród badanych (32,6%) wskazało barierę kulturową utrudniającą rozwój kompetencji socjokulturowej. Z uzyskanych odpowiedzi na pytanie nr 13 jednoznacznie wynika, iż obecna sytuacja geopolityczna ma znaczący wpływ na życie i doświadczenia studentów rusycystów, którzy na co dzień zmagają się ze skutkami wojny. Dostrzegają oni zarówno negatywne zmiany w społeczeństwie, które mogą prowadzić do dalszego pogorszenia relacji międzykulturowych i tworzenia podziałów społecznych, jak też ograniczenia związane z przebiegiem studiów, możliwościami edukacyjnymi, co może prowadzić do zwiększenia poczucia niepewności odnośnie do przyszłości zawodowej i osobistej.

Kolejne pytanie (**pytanie nr 14**) pozwoliło na wskazanie przez studentów filologii rosyjskiej dodatkowych skutków wybuchu wojny. Uzyskano następujące odpowiedzi:

- czuję się oceniana negatywnie przez innych, gdy mówię, jaki język studiuję
- nowe tematy tabu;
- uważam, że język rosyjski kojarzy się bardzo negatywnie i ludzie już nie zauważają bogatej kultury tego kraju, a przecież mamy wiele wspólnego i nie warto tego zaprzepaszczać, decyzyję podejmuje jedna osoba, nie cały naród
- negatywne nastawienie osób, które słyszą, jak mówię w języku rosyjskim
- nienawiść wobec wszystkiego, co rosyjskie, i wszystkich Rosjan
- dyskryminacja języka rosyjskiego w stosunku do innych języków
- czuję się jak dziwak, gdy mówię, że studiuję rosyjski
- brak perspektyw na poprawę sytuacji w najbliższych latach
- problemy gospodarcze w Polsce wywołane przez wojnę
- konflikty społeczne, za i przeciw wobec pomocy Ukrainie
- niechęć wobec filmów, muzyki rosyjskiej z udziałem propagandystów Kremla.

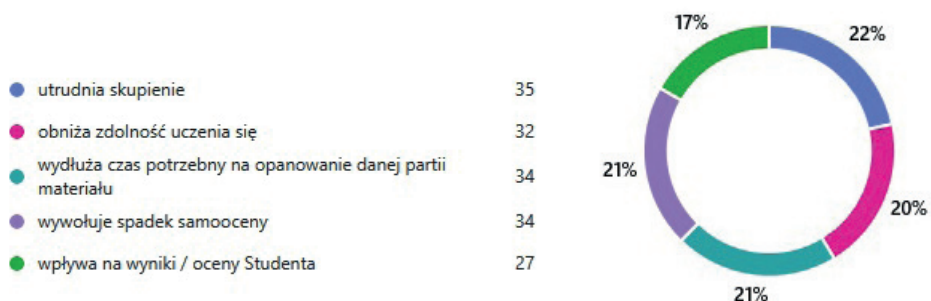
Powyższe odpowiedzi potwierdzają, że respondenci zauważają wiele negatywnych konsekwencji konfliktu zbrojnego, są świadomi jego skutków społecznych i środowiskowych oraz odczuwają dyskryminację i izolację społeczną z powodu

wybranego kierunku studiów. Dostrzegają oni, że wybuch wojny spowodował nasilenie negatywnego nastawienia społecznego wobec języka rosyjskiego i Rosjan, zdają sobie sprawę z braku perspektyw na poprawę sytuacji w najbliższych latach.

Na **pytanie nr 15** na temat możliwości uzyskania wsparcia instytucjonalnego ze strony uczelni (w tym nauczycieli akademickich, władz, pracowników administracji), które mogłoby wpłynąć na obniżenie poziomu stresu, 36 spośród badanych (78,3%) dostrzega taką możliwość. 10 respondentów (21,7%) nie czuje, że może liczyć na tego rodzaju wsparcie bądź nie jest świadoma takiej możliwości. Z uzyskanych w wyniku odpowiedzi na pytanie danych wynika, iż większość respondentów jest świadoma możliwości uzyskania pomocy w sytuacjach silnego stresu, jednak istnieje grupa studentów, którzy potrzebują dodatkowych informacji bądź zachęty do korzystania z dostępnych źródeł wsparcia.

Kolejne pytanie było kluczowe dla ustalenia wpływu odczuwanego przez studentów stresu na proces dydaktyczny. Szczegółowe odpowiedzi na postawione pytanie obrazuje wykres 2.

16. W jaki sposób Pana/i zdaniem stres wpływa na przyswajanie przez Pana/ią języka rosyjskiego?



Wykres 2. Odpowiedzi na pytanie ankietowe nr 16

Największa liczba respondentów – 35 (co stanowi 76,1%) – zauważa, iż stres utrudnia skupienie uwagi. Zbliżona liczba badanych – 34 (74%) – wskazuje, że wydłuża on czas potrzebny na opanowanie danej partii materiału oraz wywołuje spadek samooceny uczących się. Ponad połowa badanych w liczbie – 27 (58,7%) – odczuwa wpływ stresu na osiąganę przez nich wyniki w nauce. Jak wynika z przeprowadzonego badania, studenci zauważają, że odczuwany przez nich stres wywołuje liczne negatywne konsekwencje w procesie uczenia się i niekorzystnie wpływa na efektywność przyswajania materiału, co wymaga podjęcia kompleksowych działań mających na celu minimalizację jego skutków.

Wśród innych skutków stresu wpływających na przyswajanie przez ankietowanych języka rosyjskiego respondenci wskazali następujące nieliczne przykłady (pytanie nr 17):

- motywuje do nauki
- wpływa na popełnianie większej liczby błędów
- wywołuje niechęć do nauki
- blokuje, czasami znamy odpowiedź, a ze stresu boimy się odezwać.

Wymienione dodatkowo przez respondentów skutki stresu w przeważającej mierze wskazują na jego negatywne działanie, utrudniające komunikację i ograniczające zaangażowanie studentów w procesie przyswajania języka obcego.

Pytania 18–20 miały na celu zbadanie świadomości ankietowanych na temat możliwości obniżenia poziomu stresu w procesie dydaktycznym (związane z zajęciami, zachowaniami wykładowców oraz dotyczące samych respondentów).

W przedstawionych przez respondentów opiniach powtarzają się uwagi dotyczące konieczności dostosowania tempa pracy podczas zajęć do poziomu i możliwości całej grupy.

Istotne znaczenie ma dla ankietowanych również jasne określenie wymagań wykładowcy, przewidywalność egzekwowanych odpowiedzi, jak również różnorodność stosowanych materiałów dydaktycznych i form pracy. Ankietowani sądzą, iż poziom stresu może obniżyć dobra atmosfera podczas zajęć, na którą wpływ mają, ich zdaniem, m.in.: osobowość wykładowcy, jego kompetencje zawodowe, zaangażowanie, życzliwe podejście, opanowanie czy poczucie humoru. Wśród propozycji dotyczących samych studentów przeważa opinia, iż na obniżenie poziomu stresu znacznie wpływa opanowanie materiału i przygotowanie do zajęć. Pojawiają się również propozycje stosowania technik relaksacyjnych, właściwej organizacji pracy czy zachowania balansu pomiędzy nauką, pracą, rozrywką i wypoczynkiem.

Przeprowadzone analizy wskazują, że grupa badanych jest świadoma zarówno przyczyn stresu, jak również jego wpływu na proces uczenia się. Uzyskane wyniki i zrozumienie, w jaki sposób sytuacja międzynarodowa wpływa na uczących się, przyczyniają się do wskazania najbardziej newralgicznych obszarów wywołujących napięcie i ukazują ich związek z toczącą się wojną. Dzięki temu przeprowadzone badania mogą się przyczyniać do podjęcia stosownych działań, mających na celu zredukowanie odczuwanego przez studentów silnego napięcia.

Stres może działać jako pewien rodzaj mobilizacji i motywacji do nauki, co potwierdzają niektóre odpowiedzi ankietowanych. Wzrost poziomu odczuwanego stresu może skutkować zwiększonym wysiłkiem zmierzającym do osiągnięcia celów edukacyjnych. Niektórym osobom niewielki poziom stresu może pomóc

w lepszym skupieniu uwagi i zwiększeniu produktywności, jednakże nadmierny lub chroniczny stres może być szkodliwy dla procesu uczenia się. Wysoki poziom stresu może prowadzić także do zakłóceń koncentracji uwagi, trudności w przetwarzaniu informacji, problemów z zapamiętywaniem i zrozumieniem materiału oraz wpłynąć negatywnie na zdolność rozwiązywania problemów i kreatywność, dlatego warto temu zagadnieniu poświęcać w dydaktyce języka obcego szczególną uwagę.

Kluczową rolę nauczycieli akademickich w przypadku pracy ze studentami kierunku filologia rosyjska, dodatkowo obciążonymi czynnikami stresogennymi, związanymi z sytuacją geopolityczną, jest nie tylko nauczanie języka, ale także udzielanie wsparcia w przekraczaniu barier emocjonalnych i kulturowych. Umiejętności interpersonalne wykładowców, takie jak: budowanie przyjaznej atmosfery podczas zajęć, empatia, umiejętność wysłuchania potrzeb studentów oraz skutecznej komunikacji czy zdolność do inspirowania i motywowania do nauki, mogą sprzyjać obniżeniu odczuwanego przez studentów stresu oraz poprawić efektywność nauczania. Poprzez zastosowanie odpowiednich technik dydaktycznych, stwarzanie bezpiecznego środowiska do nauki i stosowanie metod redukcji stresu, nauczyciele mogą znacząco wspomóc uczących się w skutecznym przyswajaniu języka rosyjskiego. Techniki redukcji stresu mogą być bardzo różnorodne i zależne od indywidualnych preferencji uczących się i potrzeb w danej sytuacji. Spośród powszechnie znanych metod czy technik pracy, które mogą korzystnie wpływać na obniżenie poziomu stresu i jednocześnie mogą być zaadaptowane do procesu dydaktycznego i stosowane zarówno przez nauczycieli akademickich podczas zajęć, jak i studentów w pracy samodzielnej, warto wskazać m.in.:

- elementy muzykoterapii – słuchanie muzyki może działać relaksująco i terapeutycznie oraz wspomagać opanowywanie języka obcego
- prowadzenie dziennika – pisanie o swoich przemyśleniach i odczuciach może pomóc w uporządkowaniu myśli i zmniejszeniu poziomu stresu; w przypadku pisania w języku obcym dodatkowo rozwija to sprawność produktywną
- twórcze techniki pisarskie – tworzenie opowiadań, wierszy czy listów może być skutecznym narzędziem do wyrażania emocji, jak również rozwijania umiejętności językowych
- techniki wizualizacji – wyobrażanie sobie spokojnych, relaksujących obrazów lub scen pomaga się odprężyć, a opowiadanie na ten temat można wykorzystać jako ćwiczenie w mówieniu
- naukę przez kontakt ze sztuką (filmem, malarstwem, rzeźbą itd.) oraz kreatywne działania stwarzające także wiele możliwości w dydaktyce językowej
- ćwiczenia językowe zawierające elementy autosugestii

- pracę w zespołach / grupach – dającą poczucie wsparcia społecznego
- gry i zabawy językowe – poprzez zaangażowanie studentów i wzbudzenie pozytywnych emocji mogą także korzystnie wpływać na motywację do nauki języka obcego
- ewaluację i określanie celów – zachęcanie studentów do określenia swoich celów edukacyjnych, regularne monitorowanie postępów w ich osiąganiu może pomóc również w zwiększeniu poczucia własnej wartości
- stosowanie humoru (dowcipów, memów, żartów) – w celu obniżenia poziomu hormonów stresu i poprawy nastroju przy jednoczesnej nauce języka.

Zaleca się także korzystanie z literatury dotyczącej narzędzi radzenia sobie ze stresem (Juczyński, Ogińska-Bulik) i podejmowanie prób zaadaptowania ich także do edukacji językowej. Rozwój kompetencji wykładowców w tym zakresie, samodoskonalenie oraz refleksja nad własnym warsztatem dydaktycznym z pewnością przyczynią się do poprawy obecnej sytuacji.

Studenci jako osoby dorosłe, mające szeroki dostęp do informacji, reprezentują różne punkty widzenia i poglądy. Należy dbać o poszanowanie ich przekonań i pomagać im zrozumieć w szerszym kontekście historycznym zachodzące przemiany społeczne i skutki wojny. Otwartość, zrozumienie i właściwa postawa pedagogiczna mogą przyczynić się do pokonania obecnych trudności. Uczelnie wyższe coraz częściej włączają się w działania na rzecz walki z problemami psychicznymi, organizują pracę jednostek oferujących studentom wsparcie psychologiczne, przeprowadzają szkolenia i warsztaty na temat technik redukcji stresu, które w przypadku studentów filologii rosyjskiej mogą okazać się szczególnie potrzebne i pomocne. Warto zachęcać studentów do korzystania z tej oferty.

References

- Bieńkowska, Izabela, Anna Potyka, Anna Suchon. *Specyfika kształcenia osób dorosłych w przestrzeni akademickiej*. Toruń, Wydawnictwo Adam Marszałek, 2021.
- Jak uczymy się, będąc w stresie*. Web. 05.04.2023. www.biomedical.pl/psychologia/jak-uczmy-sie-bedac-w-stresie-a7562.html.
- Juczyński, Zygfryd, Nina Ogińska-Bulik. *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, 2012.
- Naukowcy zbadali psychologiczne reakcje mieszkańców różnych krajów na wybuch wojny na Ukrainie, a jej skutki będą jeszcze odczuwalne przez kolejne lata*. Web. 12.03.2023. www.naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C96662%2Cnaukowcy-zbadali-psychologiczne-reakcje-mieszkancow-roznych-krajow-na-wybuch.
- Półtorak, Ewa. „O lęku przed popełnieniem błędu i sposobach jego pokonywania na lekcjach drugiego/kolejnego języka obcego”. *Współczesna glottodydaktyka wobec zmian edukacyjnych*.

- Nowe wyzwania i innowacyjne rozwiązania*. Red. Danuta Gabryś-Barker, Ryszard Kalamarz. Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2022, s. 191–203.
- Psycholog: wyższy poziom stresu u uczniów z powodu wojny na Ukrainie niż epidemii korona wirusa*. Web. 09.03.2023. www.pap.pl/aktualnosci/news%2C1477723%2Cpsycholog-wyzszy-poziom-stresu-u-uczniow-z-powodu-wojny-na-ukrainie-niz.
- Shields, Grant S., Hunter L. Colton, Andrew P. Yonelinas. „Stress and memory encoding: What are the roles of the stress-encoding delay and stress relevance?”. *Learning & Memory*, 29, 2022, s. 48–54.
- Szczepaniak, Wiktor. *Wpływ pandemii na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży*. Web. 16.06.2023. www.gov.pl/web/psse-gorzow-wielkopolski/wpływ-pandemii-na-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy.
- Trinder, Magdalena, Małgorzata Dziedzic, Alicja Gałązka. „Resilience in the Face of the Ongoing War in Ukraine and Coping Strategies Adopted by Polish Students of Modern Languages in Higher Education”. *The New Educational Review*, 75, 2024, s. 67–77.
- Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach*. Web. 08.04.2023. www.gov.pl/web/rpp/zdrowie-psychiczne-na-polskich-uczelniach---raport-rzecznika-praw-pacjenta.
- Žabin, Dmitrij. „Vliânie faktorov stressa na rečevuû deâtel'nost' studentov v usloviâh obučenîâ inostrannomu âzyku”. *Vestnik VGU. Seriâ: Lingvistikai mežkul'turnaâ komunikaciâ*, 2, 2012, s. 203–205.