

Олеся ДМИТРЕНКО, студентка 3 курсу факультету журналістики Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Чому студенти перестають ходити на пари: погляд психолога



На першому курсі університетські аудиторії зазвичай заповнені. Студенти приходять вчасно, уважно стежать за розкладом і рідко пропускають заняття без поважної причини. Присутність на парах сприймається як обов'язкова частина навчання, а сам університет — як нове середовище, де потрібно довести свою відповідальність.

Однак уже через рік або два ситуація кардинально змінюється. Частина студентів починає відвідувати заняття нерегулярно, деякі з'являються лише на вибіркових дисциплінах, а іноді навіть обов'язкові курси збирають далеко не повну аудиторію. Це явище стало типовим для багатьох університетів і вже не сприймається як виняток. Відвідуваність поступово знижується, і це викликає закономірне питання: чому студенти, які на старті навчання були активними, з часом перестають ходити на пари?

Щоб зрозуміти першопричини цього явища, стандартних пояснень на кшталт «студенти багато працюють» чи «усі звикли до онлайн-лекцій» замало. Проблема лежить набагато глибше — у площині трансформації мислення, сприйняття інформації та нейробіологічних процесів, які керують нашою поведінкою.

Про те, як насправді функціонує мозок сучасного студента в умовах академічної кризи, дізнаємося від практикуючої психологині, яка спеціалізується на когнітивній психології та роботі з молоддю дорослістю.

— На першому курсі всі мають шалену дисципліну, але згодом вона зникає. На рівні психофізіології — що ламається в цей перехідний період?

— Нічого не ламається, навпаки — мозок оптимізується. Коли першокурсник потрапляє в університет, він перебуває в стані легкої дезорієнтації. Нове середовище активує мигдалеподібне тіло (амигдалу), яка відповідає за безпеку та фіксацію загроз. Мозок сприймає невідомість як потенційну небезпеку, тому вмикає режим гіперконтролю: студент відвідує абсолютно все, бо боїться непередбачуваних наслідків. Це чиста адаптаційна тривога.

Десь на другому курсі завершується формування нейронної карти університету. Префронтальна кора, яка відповідає за планування та аналіз ризиків, «прораховує» систему оцінювання і розуміє: реальних загроз виживанню немає, наслідки пропуску прогнозовані. Як тільки тривога зникає, мозок починає керуватися базовим еволюційним принципом — мінімізацією енерговитрат. Наш мозок споживає до 20% всієї енергії організму, хоча становить лише 2% від маси тіла. Спроба змусити себе сидіти на нецікавій лекції вимагає колосального ресурсу вольового контролю. Якщо префронтальна кора не бачить чіткої нейрональної вигоди від процесу, вона буквально блокує виділення дофаміну — нейромедіатора, що відповідає за мотивацію. Немає дофаміну — виникає стан, який викладачі називають лінощами, хоча це чиста біохімічна економія енергії.

— Навіть ті студенти, які хочуть вчитися і не мають роботи, іноді просто фізично не можуть змусити себе прийти. Чому виникає це внутрішнє відторгнення, якщо інтелектуальний інтерес нікуди не зник?

— Тут варто говорити про феномен «когнітивного перевантаження» та дефіцит виконавчих функцій психіки. Сучасне покоління живе в умовах постійного інформаційного шуму. Щоб сприймати монотонний потік лекційного матеріалу, мозок має задіяти так звану робочу пам'ять. Проте її об'єм суворо обмежений. Коли студент щодня споживає гігабайти контенту поза навчанням, його робоча пам'ять переповнена ще до початку занять.

Коли викладач подає інформацію лінійно, без зміни фокуса уваги кожні 15–20 хвилин, у мозку виникає гальмування нейронних мереж. Це захисна реакція на перевантаження. Ба більше, у психології є термін «академічний когнітивний дисонанс»: коли студент бачить розрив між теоретичними конструктами з минулого століття та динамічною реальністю, виникає психологічне відторгнення. Мозок просто відмовляється інвестувати дефіцитну ментальну енергію в те, що оцінює як «інформаційне сміття». Людина може щиро любити свою спеціальність, але її когнітивний ресурс виснажений, і пропуск пари — це підсвідомий клінічний спосіб захистити нервову систему від нервового виснаження.

— Роль онлайн у освіті очевидна, але чому після повернення до звичних аудиторій студенти відчувають значно більший стрес від живого навчання, ніж раніше?

— Це наслідок глибокої зміни архітектури нашої уваги. Кілька років дистанційного навчання та життя в екранах сформували так звану «екранну архітектуру сприйняття». Під час онлайн-занять студент міг регулювати рівень свого сенсорного навантаження: вимкнути камеру, змінити гучність, зробити паузу. Офлайн-авдиторія — це простір жорсткого сенсорного тиску. Тут є шум, соціальне оцінювання, необхідність тримати соціальну маску, дзеркальні нейрони працюють на повну потужність, зчитуючи міміку та емоції десятків людей навколо.

У психології вже описано синдром «Зоом-втоми», який парадоксально перенісся на офлайн. Мозок сучасної молодшої людини звик до гіпертекстуальності — можливості швидко перемикається, шукати першоджерела, перевіряти факти паралельно зі словами лектора. Коли студента зачинають в аудиторії, де він позбавлений цієї динаміки, виникає стан сенсорної депривації або навпаки — гіперзбудження від соціального тиску. Для багатьох психічно простіше залишитися в контрольованому, безпечному цифровому середовищі, де рівень стресу та витрат ресурсу на «соціальний камуфляж» значно нижчий.

— Чи здатні класичні методи контролю — «едека», залякування недопусками до сесії — повернути студентів за парти, якщо дивитися на це через поведінкову психологію?

— З точки зору біхевіоризму, контроль через залякування — це метод негативного підкріплення. Він активує найпримітивніші структури мозку, зокрема рептильний мозок, який запускає реакції «бий, біжи або замри». Коли студент ходить на пари суто через страх відрахування, його когнітивні здібності падають майже на 30%. У стані стресу виділяється кортизол, який блокує роботу гіпокампу — зони мозку, що відповідає за довготривалу пам'ять та навчання.

Тобто адміністративний тиск може забезпечити фізичну присутність «тіла» в аудиторії, але з погляду засвоєння знань цей процес стає абсолютно нульовим. Студент сидить на парі, але його мозок перебуває в стані дисоціації або прокрастинації в телефоні. Єдиний науково обґрунтований спосіб повернути залученість — це перехід на систему позитивного підкріплення через інтерактивне навчання та закриття базових психологічних потреб: потреби в автономії (коли студент сам обирає формат чи тему), потреби в компетентності (коли він бачить свій реальний прогрес) та потреби у зв'язку (коли викладач виступає партнером, а не каральним органом).

Наслідки для освітнього процесу та зміна парадигми

Зниження відвідуваності — це комплексний маркер, який має серйозні наслідки для всього освітнього процесу. Коли студентів в аудиторії меншає, руйнується якість групової динаміки: стає менше живих дискусій, зникає синергія під час командної роботи. Послаблюється соціальна структура групи — студенти втрачають відчуття спільноти, яке є фундаментальною частиною університетського досвіду.

Проблему порожніх аудиторій неможливо розв'язати старою системою примусу. Зниження відвідуваності — це чіткий сигнал того, що мозок і психіка сучасного покоління студентів адаптувалися до нових реалій швидше, ніж сама система освіти.

Університетам варто нарешті визнати: присутність на парі більше не є тотожною поняттю «залученість у навчання». І замість того, щоб боротися за фізичне перебування людей в аудиторіях за допомогою залякувань, потрібно реформувати саму архітектуру занять. Навчальний процес має адаптуватися до нейробіологічних особливостей сучасного покоління, інакше вища освіта ризикує перетворитися на застарілу формальність, яка остаточно втратить зв'язок із реальним світом.