

## ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

### THE IMPACT OF STRESS ON HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE CONTEXT OF MILITARY CONFLICT

У статті представлено результати дослідження впливу стресу на здобувачів вищої освіти, зокрема, в контексті військового конфлікту. Розкрито вплив зовнішніх факторів, які призводять до виникнення стресу у сучасній українській студентській молоді. Описано вплив військових дій в Україні на виникнення стресу у здобувачів вищої освіти, що створює нові загрози для їх ментального здоров'я та навчальної успішності. Продемонстровано виклики, з якими стикаються освітяни частково та система освіти України в цілому. Теоретично обґрунтовано проблему навчального стресу та стресу в умовах військового стану, розкрито поняття «стрес», «екзаменаційний стрес». Виявлено чинники та фактори, які викликають розвиток стресу, описано стадії розвитку стресу. Встановлено негативний вплив стресу на емоційний стан, когнітивну сферу та здатність до навчання здобувачів вищої освіти. Проаналізовані об'єктивні виклики і загрози, що спричиняють розвиток стресу серед студентів, включаючи вимоги навчального середовища, соціо-економічні проблеми, та такі фактори війни як небезпека життю та здоров'ю, вимушене переміщення, втрата близьких, руйнування інфраструктури та навчальних закладів, загальний психологічний тиск від травматичних подій тощо. Досліджується вплив війни на психо-емоційний стан студентів, включаючи розвиток високого рівня стресу, тривоги, депресивних емоцій, нав'язливих негативних думок тощо. У статті надано опис впливу наслідків стресогенних факторів на здатність засвоювати навчальний матеріал та виконувати навчальні завдання. Результати дослідження вказують на важливість впровадження програм психологічної підтримки та розвитку психологічних ресурсів студентів, які допомагатимуть ефективно керувати стресом і долати труднощі, що виникають в умовах війни. Доведено необхідність розроблення педагогічних умов, що забезпечуватимуть розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти. Описано особливості педагогічних умов розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти.

**Ключові слова:** стрес, війна, навчальний стрес, здобувачі вищої освіти, дистрес, стресостійкість, екзаменаційний стрес, педагогічні умови.

The article presents the results of a study of the impact of stress on higher education students in the context of military conflict. The influence of external factors that lead to stress in modern Ukrainian students is revealed. The impact of military operations in Ukraine on the emergence of stress in higher education students, which creates new threats to their mental health and academic performance, is described. The challenges faced by the education system in Ukraine as a whole were demonstrated. The problem of educational stress and stress in martial law is theoretically substantiated, the concepts of "stress" and "examination stress" are revealed. The factors that cause the development of stress are identified; the stages of stress development are described. The negative impact of stress on the emotional state, cognitive sphere and learning ability of higher education students is determined. The objective challenges and threats that cause the development of stress among students were analyzed.

The article examines the impact of the war on the psycho-emotional state of students, including the development of high levels of stress, anxiety, depressive emotions, obsessive negative thoughts, etc. The article describes the impact of the consequences of stressors on the ability to learn and perform academic tasks. The results of the study indicate the importance of implementing psychological support programs and developing students' psychological resources to help them effectively manage stress and overcome difficulties arising in war conditions. The article proves the need to develop pedagogical conditions that will ensure the development of stress resistance of higher education students. The peculiarities of pedagogical conditions for the development of stress resistance of higher education students are described.

**Key words:** stress, war, academic stress, higher education students, distress, stress resistance, examination stress, pedagogical conditions.

УДК 378:159.96  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/71.2.11>

**Кривошей К.Ю.**,  
аспірант кафедри освітніх наук,  
цифрового навчання та академічного  
підприємництва  
Харківського національного  
університету імені В.Н. Каразіна

#### Постановка проблеми у загальному вигляді.

Початок широкомасштабної військової агресії російської федерації проти України 24 лютого 2022 року позбавив українців звичного та безпечного способу життя, незалежно від їх особистісних особливостей, соціального стану, професійних і кар'єрних здобутків, політичних поглядів та економічних умов довоєнного існування. Війна завжди створює фактори, що припускають небезпеку для власного життя, а також життя близьких людей. Екстремальні фактори вимагають мобілізації зусиль та енергії людини задля уникання чи подолання зовнішньої загрози, яка призводить до

розвитку стресу. Змінюючи звичний спосіб життя, стрес заважає нормальному функціонуванню та розвитку особистості. Довготривалий стрес призводить до погіршення функціонування когнітивних функцій, виснаження фізичних ресурсів, розвитку втоми, що не лише негативним чином впливає на працездатність особистості, а й може стати причиною серйозних психічних і, навіть, соматичних порушень [1, с. 92]. Незважаючи на те, що на сьогодні війна безпосередньо торкнулася кожного українця і є основною причиною виникнення стресу у всього українського суспільства, було б помилкою стверджувати, що стресові події

мають однаковий вплив на всіх громадян України. Такі категорії населення як біженці, переселенці та евакуйовані; мешканці прифронтових міст та люди, що опинились в зоні активних бойових дій; чоловіки та жінки, які беруть участь в бойових діях; ветерани; рідні та близькі захисників та інші члени суспільства кожного дня стикаються з різними проблемами та життєвими труднощами, які є факторами розвитку стресу.

Стрес в умовах війни є значною проблемою і для здобувачів вищої освіти, адже окрім переліченого вище впливу стресу на життя людини, цей стан може мати серйозний негативний вплив і на здатність до навчання. Саме розвиток стресу може спричинити появу таких негативних емоцій як страх, відчай, сум, тривога, безпорадність тощо. Стрес може впливати на зниження мотивації студентів та погіршення роботи пізнавальних процесів, адже в стані стресу студент гірше запам'ятовує та відтворює інформацію; складніше приймає рішення; погіршується концентрація уваги здобувача, її переключення та об'єм; знижується здатність до сприймання та мислення тощо. Крім цього, стрес може стати причиною проблем зі здоров'ям (наприклад, головний біль, втома, безсоння тощо), що також призводить до погіршення здатності навчатися.

#### **Аналіз останніх досліджень з проблеми.**

Війна є наднормальною екстремальною ситуацією, що вимагає організму постійної мобілізації психічних та фізичних ресурсів задля подолання небезпеки. Це робить її інтенсивною та тривалою об'єктивною причиною виникнення стресу. Наявність тривалого стресу у великої частини населення України через воєнний конфлікт є великою проблемою. Тому з початку повномасштабного вторгнення багато українських та зарубіжних науковців проводять дослідження умов та особливостей розвитку стресу серед населення (наприклад, Karatzias T., Shevlin M., Ben-Ezra M., McElroy E., Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A., Kalaitzaki A., Kowatsch, T., Klimash, T., Xu W., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S.X тощо). Дослідження сучасних науковців демонструють, що рівень стресу серед українців є підвищеним. Страждають від стресу громадяни України, які залишили країну ще до початку конфлікту, біженці та мешканці зон активних бойових дій. Деякі дослідження демонструють, що вплив хоча б одного стресора, який пов'язаний з війною, відчувають всі опитані, а велика кількість опитаних мають симптоми, які відповідають діагностичним критеріям посттравматичного стресового розладу чи комплексного посттравматичного стресового розладу [2, с. 281]. Поширеними факторами стресу є такі чинники як почута сирена повітряної тривоги, фінансові труднощі, необхідність перебування в укритті, почуті та побачені обстріли. Крім звичайних симптомів

стресу, значна частина населення України має певні прояви тривоги, депресії та безсоння [2, с. 282]. Через стан стресу українці страждають на погіршення пам'яті, проблеми з апетитом, втомленість, підвищену дратівливість, безсоння та нічні кошмари [1, с. 94]. Особливості та фактори впливу стресу на здобувачів вищої освіти висвітлюються такими українськими дослідниками як Т. Циганчук, В. Скрипник, Н. Висідалко, А. Бабенко, Н. Ковальська, Н. Лебідь, А. Попій, І. Мазоха. А особливості розвитку стресу у студентів під час війни досліджували такі науковці як М. Цимбалюк М, Н. Савелюк, Л. Потапюк та інші. Однак, не дивлячись на високу актуальність та важливість проблеми стресу серед студентської молоді під час війни, ця тема потребує подальших досліджень та розробки не лише психологічних шляхів вирішення, а й педагогічних.

**Мета статті** – дослідження особливостей впливу стресу на ментальне здоров'я та здатність до навчання українських здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту.

**Виклад основного матеріалу.** Навіть в умовах мирного існування стрес є неодмінною складовою людського життя. Помилково сприймати стрес як виключно негативне явище, оскільки його функцією є мобілізація ресурсів організму задля подолання екстремальних та складних умов, які порушують рівновагу організму. Однак тривалий стрес може негативно впливати на здоров'я людини. Стрес – це реакція організму на певну загрозу, випробування або фізичний чи психологічний бар'єр. У психології стрес розглядається як відчуття емоційного напруження і тиску, що виникає у людини.

Адаптація, яка забезпечує захист організму від загрозливих впливів, є головною біологічною функцією стресу. Отже, стрес – це специфічний психофізіологічний стан, який функціонує як захисна реакція організму на загрози або шкідливі впливи, як психічні, так і фізичні. Таким чином, виникнення стресу вказує на активність людини у зусиллях протидіяти потенційно небезпечним факторам. Стрес є природною відповіддю здорової людини та функціонує як захисний механізм біологічної системи. Однак, важливо зауважити, що здатність до адаптації не є необмеженою [3, с. 200]. Стрес характеризується комплексом певних реакцій систем організму, перш за все, нервової та гормональної.

Існує декілька концепцій стресу, серед яких найбільш поширеними є біологічна та психологічна концепції. Згідно з біологічною концепцією, стрес є реакцією організму на будь-які зовнішні або внутрішні подразники, які порушують його гомеостаз (наприклад, фізична небезпека). Психологічна концепція пояснює стрес як стан, що виникає, коли особистість вважає, що вона немає

змоги впоратися з деякою ситуацією. Такий стан може включати в себе почуття неповаги, втрату контролю, неспроможність вирішити проблему та інші фактори).

Розробив біологічну концепцію стресу фізіолог Ганс Сельє. Він описував стрес як неспецифічну (тобто загальну) реакцію організму на зовнішній вплив. Саме Сельє висунув модель, в якій стрес розрізняється на еустрес і дистрес [1, с. 90]. Еустрес активує захисні механізми організму, стимулює спроможність організму протистояти стресогенному фактору, сприяє позитивному емоційному стану, забезпечує набуття необхідного досвіду подолання проблеми. Довготривалий стрес, який не припиняє своєї дії шляхом подолання та адаптації, є дистресом і має негативний вплив на стану людини. Виникає дистрес, коли інтенсивність впливу та його тривалість значно перевищує функціональні можливості організму. Саме в теорії Ганса Сельє описані психофізіологічні реакції організму на загрозовий вплив навколишнього середовища. Ці реакції названі «тріадою» і включають підвищення активності коркового шару наднирників, зменшення функції тимуса і лімфатичних залоз, а також точкові крововиливи у слизовій оболонці шлунка та кишківника [1, с. 90]. Загалом, виникнення стресу призводить до активація симпатoadреналової системи, що стає причиною таких фізіологічних реакцій організму як підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття, прискорене дихання, напруження м'язів тощо. Вплив кортизолу (природний глюкокортикоїдний гормон, що виробляється корою наднирників) на організм викликає погіршення імунітету та зміни у метаболізмі, що може гальмувати роботу травного тракту [1, с. 90]. Виділення глюкокортикоїдів впливає і на роботу вищої нервової системи, адже призводить до зменшення швидкості передачі нервових імпульсів (тобто до зниження когнітивних здібностей людини). Цей клас гормонів мають довготривалий вплив на процес обробки інформації. Стрес може впливати на когнітивні функції як гостро, так і хронічно [4, с. 601].

Ганс Сельє виділив три основні стадії розвитку стресової ситуації [5]:

Загальна реакція тривоги. Характеризується швидкою активацією захисних механізмів організму, що виявляється у збільшеному особистісному контролі ситуації та підвищеній увазі до подразника. На фізіологічному рівні через активацію глюкокортикоїдів (клас стероїдних гормонів) наявне зменшення розмірів вилочкової залози, селезінки, лімфатичних вузлів. Розвиток стресу може зупинитись навіть на першій стадії, якщо зникає вплив стресогенного чинника.

Стадія підвищення резистентності (супротиву) організму. Під час цієї фази активно підтримуються

зміни в організмі, які відбулися на попередньому етапі (стадії тривоги). При цьому людина не усвідомлює наявності в себе стресу. Спостерігається фізична та інтелектуальна активація, стійкість та протидія до подразнику, зміцнення волі та бажання подолати стресову ситуацію. Фізіологічні прояви цієї стадії характеризуються стійким підвищенням секреції кортикостероїдів та адреналіну, що спричинено гіпертрофією кори наднирників. Секреція цих гормонів збільшує кількість циркулюючої крові, підвищує артеріальний тиск, підсилює утворення печінкою глікогену. Стан організму поступово нормалізується, якщо дія стресору припиняється або слабшає, однак, якщо вплив стресору не припиняється, настає третя стадія.

Стадія виснаження. Відбувається виснаження фізичних та психічних сил, починається дезадаптація, розвиток незворотних психофізіологічних процесів, які загрожують життю людини. Виникає стадія виснаження при тривалому впливі стресора, коли організм вичерпує свої ресурси для подолання стресу. Фізіологічні зміни пов'язані з розвитком стійкого виснаження кори наднирників, через що знову з'являються реакції тривоги. Ці процеси є незворотними і закінчуються загибеллю організму (смертю).

Психологічний підхід до вивчення феномену стресу ґрунтується на когнітивній теорії, яка розроблена Річардом Лазарусом. Саме Лазарус вперше застосовує поняття «емоційний стрес» [1]. Емоції мають значення у пристосуванні індивіда до довкілля, а когнітивні (пізнавальні) процеси визначають якісну та інтенсивну складову емоційних реакцій. Згідно з цією концепцією, особистість проводить суб'єктивну оцінку рівню загрози та своїх можливостей боротьби зі стресом завдяки когнітивній системі. Виникає стрес, коли людина оцінює свої можливості як недостатні задля подолання загрози [6]. Фокусуючись на індивідуальних особливостях розвитку стресу, когнітивна концепція спирається на ідеях, що, по-перше, ситуація, яка провокує розвиток стресу у однієї людини, не завжди спричинятиме стрес у іншій; по-друге, саме оцінка конкретної особистості визначає стресогенність певної ситуації; у різні періоди життя, схожа подія може оцінюватися людиною по-різному. Саме від цієї суб'єктивної оцінки буде залежати виникнення стану стресу [6]. Психологічний стрес є індивідуальною реакцією особистості, що може кардинально відрізнитись від реакції іншої людини на схожу подію. Тобто, це стан психіки, який особистість несвідомо формує своїми власними думками. Він пов'язаний з тим, що людини оточує, зовнішні фактори лише запускають певну реакцію. Психологічний стрес є особливим зв'язком між індивідом та середовищем, що проходить через когнітивну фазу (оцінка особистості) та фазу копіngu (подолання ситуації).

Зважаючи на те, що важливим завданням системи освіти України є підготовка не просто кваліфікованих, продуктивних та конкурентних спеціалістів, а й розвиток гармонійної особистості та активного громадянина, можна зазначити, що здобувачі вищої освіти сьогодні потребують особливої уваги та підтримки в захисті від стресогенних факторів, які спричинені війною в Україні. Крім цього, результативність та успішність розвитку і навчання визначається як багатьма внутрішніми особливостями здобувача, так і зовнішніми чинниками. Як ніколи актуальним є питання соціальних, психологічних та педагогічних умов навчання у вищій школі з метою підвищення успішності студентів у навчальній діяльності через гармонізацію процесу навчання. Етап навчання у закладі вищої освіти є надзвичайно важливим періодом життя молоді людини, який характеризується продовженням активного емоційного, вольового та інтелектуального розвитку, зміною структури особистості, що пов'язана з адаптацією до нових, більш широких і різноманітніших соціальних спільнот та засвоєння нових соціальних ролей, формуванням навчально-професійної діяльності, входження в новий етап життя [7].

Період навчання у ЗВО припадає на юнацтво, а це дає підстави стверджувати, що для здобувача цей час пов'язаний з пошуком свого місця в житті, з формуванням власного світогляду та самосвідомості, визначенням внутрішньої позиції. Намагаючись опанувати професійні компетентності, студенти формують нові пріоритетні інтереси, що спонукає до розвитку пізнавальної діяльності, яка виходить за рамки освітньої програми. Важливо, що в цей період прагнення до самостійного вивчення світу та саморозвитку може перетворитися на постійну рису особистості. Бажання у пізнанні явищ навколишнього світу, а також у самопізнанні можуть ставати пристрасною, що є рушійною силою інтелектуального та особистісного розвитку здобувача. Спілкування з однолітками є важливою складовою емоційного контакту у період студентства, внутрішні зв'язки в соціальних групах стають міцнішими, дружба набуває своєї власної, неповторної форми. Також, у цьому віці з'являється потреба у пошуку життєвого партнера [7, с. 34]. На жаль, навчання під час воєнних дій та терористичних атак ускладнює процес соціалізації здобувачів вищої освіти. Навчання та спілкування в онлайн форматі не може задовільнити необхідний рівень інтимності та близькості дружніх і романтичних стосунків студентів, що може викликати додатковий стрес.

Студентські роки є критичним періодом у житті, коли формуються професійні знання, вміння та особистісні цінності, які визначатимуть подальший розвиток особистості. Процес навчання у вищій школі навіть до початку повномасштабної війни

супроводжувався різними стресовими ситуаціями (такими як адаптація до нового оточення; великий масив нової інформації, якою необхідно швидко оволодіти; контрольні та самостійні роботи, екзамени, іспити тощо). Так, навіть вступ до закладу вищої освіти є значущим етапом в житті молоді людини, який часто супроводжується стресом. Це може бути пов'язано з різними факторами (перехід від шкільного середовища до університетського, нові соціальні вимоги та відповідальності, а також потреба у вирішенні особистих та професійних завдань). Перший рік навчання у закладі вищої освіти може співпадати з періодом молодіжної кризи, коли людина стикається з завданням визначення своєї ідентичності. Це включає в себе розуміння власних цінностей, прагнень, амбіцій та місця у світі. Адаптація до нового соціального середовища ЗВО також може вимагати побудови нових міжособистісних стосунків, що також може бути викликом для багатьох студентів. Крім адаптаційних викликів, стрес може виникати через особливості взаємодії з викладачами, адміністрацією закладу освіти та однокурсниками, а також через побутові проблеми студентів, які в певній мірі пов'язані з навчальним процесом [8, с. 332]. Саме етап навчання в ЗВО пов'язаний з налагодженням особистістю взаємодії у новому навчальному та соціально-психологічному середовищі, розвитку системи соціальних цінностей та адаптації до інформаційного простору [9, с. 49]. Основними факторами, що спричиняють розвиток стресу серед студентів, є великий обсяг інформації та відсутність систематичної підготовки протягом семестру і під час екзаменаційних сесій [10, с. 109].

Студентів може супроводжувати хронічний стрес протягом усього періоду навчання, а серед його головних причин виділяються навчальний та екзаменаційний стрес. Один із напруженіших періодів для студента під час навчання є період екзаменаційної сесії, яка викликає значне психологічне напруження у більшості випадків. Особливо високе навантаження студент відчуває під час першої сесії та під час складання державних іспитів. Під терміном «екзаменаційний стрес» мається на увазі період навчання, який включає підготовку до іспитів, самі іспити та постекзаменаційний період, а також психологічні та поведінкові реакції здобувача вищої освіти, в яких відображається стан внутрішньої тривоги перед складанням екзаменів або його наслідки [11, с. 43]. На відміну від загального навчального, екзаменаційний стрес є формою стресу, що характеризується гострим проявом, а усвідомлення студента про наближення сесії може тривати від кількох днів до кількох тижнів. Найвищий рівень психофізіологічного напруження спостерігається в сам день складання іспиту чи екзамену [12]. Екзаменаційний стрес є формою стресу, що пов'язана з очікуванням,

підготовкою та проведенням іспитів. Він може впливати на студентський досвід і результативність навчання, а також, мати негативний вплив на ментальне здоров'я студентів. Студенти можуть почувати себе виснаженими, перевантаженими та втраченими у часі. Постійний стрес може також знизити загальний рівень щастя та задоволеності від навчання. Серед небажаних факторів, що впливають на підготовку до іспитів, є збільшене статичне навантаження, інтенсивна ментальна діяльність, порушення активності, порушення сну, а також емоційний стрес, пов'язаний з можливою зміною статусу студента [13].

Зовнішні стресори можуть мати різноманітний вплив на організм здобувача, починаючи від легкого збудження й закінчуючи серйозними психосоматичними розладами. Головними труднощами, з якими може зіткнутися студент, є такі: недостатній сон, неуспіхи у певних дисциплінах, пропущені заняття, затримки у здачі завдань, невиконані або неправильно виконані завдання, неможливість вчасно підготувати матеріал, втрата інтересу до предмету або завдань, збільшене навчальне навантаження, конфліктні ситуації, несприятливі фізичні умови (наприклад, температурні коливання в аудиторіях, надмірний шум, погане освітлення) та особистісні особливості здобувача [14].

Останні роки характеризуються стрімким розвитком тенденції підвищення руйнівного впливу стресогенних факторів на студентство. Початок розвитку цієї тенденції був спричинений складнощами адаптації учасників освітнього процесу до навчання в умовах пандемії COVID-19. Нажаль, як було зазначено вище, повномасштабне вторгнення країни-агресора 24 лютого 2022 року лише погіршило ситуацію, адже не встигнувши оговтатись від напруження через карантинні обмеження та дистанційне навчання, студенти постали перед новим викликом – загроза власному життю та здоров'ю, втрата рідних та близьких, вимушене переміщення, погіршення соціально-економічних умов життя тощо. Ці загрозові фактори негативно впливають на емоційну та когнітивну сфери, а також на якість життя та рівень психологічного благополуччя, що стає серйозною перепоною для українських студентів у здобутті знань, умінь, навичок та професійних компетентностей.

Війна розкрила нові недоліки в наданні психо-соціальної підтримки здобувачів вищої освіти, серед яких можна виділити наступні: дефіцит фахівців з ментального здоров'я у сфері забезпечення психо-соціальної підтримки учасників освітнього процесу; недостатня підготовка педагогів у забезпеченні психологічної допомоги та роботи зі здобувачами, які знаходяться у стані стресу; нерозвинена система психологічної підтримки педагогічного складу; в цілому низький рівень суспільної свідомості щодо психічного здоров'я;

відсутність чітких процедур перенаправлення у випадках складних ситуацій, пов'язані зі стресом здобувачів вищої освіти. Вторгнення країни-агресора продемонструвало освітянам, що навіть у XXI сторіччі навчання може відійти на глибокий фон, звільнивши своє місце на тлі свідомості таким першочерговим питанням як забезпечення потреб у безпеці, їжі, воді, теплі, сні тощо. Тому початок повномасштабної війни в Україні підкреслює необхідність вивчення не лише типового для здобувачів вищої освіти навчального стресу, але й нового, нетипового для українського студентства стресу, який виникає в умовах воєнного конфлікту, що вимагає більш детального та наукового аналізу. Студенти можуть зазнавати стрес через численні інші чинники, що пов'язані з навчанням в умовах воєнного конфлікту. Окрім реальної загрози життю, до таких факторів стресу в умовах війни в Україні можна віднести вимушене переселення (як внутрішнє, так і за кордон), нестабільність політичної та економічної ситуації; складнощі, що пов'язані з загрозою життю рідним та близьким людям; дистанційне навчання в умовах емоційного напруження, що викликане повітряними тривогами та проблемами зі зв'язком тощо. Багато студентів стикаються з важливим рішенням продовжити, або припинити навчання.

У воєнних умовах кількість стресорів, що впливають на здобувачів та не пов'язані з процесом навчання, значно зросла. Війна суттєво вплинула на психологічний стан студентів, знизивши їхню спроможність до опору стресу та підвищивши інтенсивність і частоту стресу. За результатами опитування, понад половина студентів, які зазнали впливу війни, відчують стрес, а майже дві третини стверджують, що їм важко долати цей напружений стан [15, с. 131]. Під час війни більшість студентів можуть стикатися з такими інтелектуальними ознаками стресу як труднощі з концентрацією уваги, негативні думки та нав'язливі думки про проблеми, збільшене відволікання. Серед поведінкових проявів стресу у здобувачів вищої освіти поширеними є постійний дефіцит часу, знижена продуктивність, проблеми з харчовою поведінкою. У контексті емоційних проявів стресу найбільш частими є занепокоєння та тривожність, роздратованість, напади гніву. Щодо фізіологічних проявів стресу, відзначено загальне відчуття втомленості, головні болі, болі в різних частинах тіла [16].

В умовах воєнного конфлікту рівень тривоги, емоційного напруження та депресивних емоцій серед студентів зростає. В стані стресу страждають інтегративні функції людини, адже дія стресових гормонів впливає на гіпокамп – частину лімбічної системи головного мозку, що спричиняє атрофію та порушення нейрогенезу. Це призводить до порушень пам'яті, пізнання, судження,

мислення та навчання [4, с. 601]. Ці психологічні стани можуть перешкоджати академічному успіху, оскільки навчальна діяльність тісно пов'язана з як емоційними переживаннями, так і з когнітивною сферою. Тривале перебування у стресі негативно впливає на нервову систему, оскільки вимагає витрати ресурсів організму. Через це може відбуватися фізичне та психічне виснаження, що веде до зниження загального рівня стресостійкості, уваги та мотивації до навчання. Наслідком такого стресу можуть бути навіть неврози та функціональні захворювання нервової системи, що вимагають від студентів формування емоційної стійкості до стресових ситуацій.

Сучасний стан організації функціонування системи вищої освіти України в умовах військової агресії вимагає пошуку шляхів вимагає пошуку шляхів покращення психологічного стану здобувача вищої освіти. Ефективним способом реалізації цієї мети може стати розробка та імплементація педагогічних умов розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти. У сучасній педагогічній літературі категорія «умова» розглядається як видова категорія відносно до родових понять «середовище», «обставини», «стан». Ця категорія розширює сукупність об'єктів, які необхідні для виникнення, існування та зміни педагогічної системи. Умови повинні нести вплив на фізичний, психологічний та моральний розвиток особистості, а також, на навчання і виховання [17, с. 67]. Педагогічні умови – це педагогічні обставини, що сприяють (або протидіють) прояву педагогічних закономірностей, зумовлених дією певних факторів. Педагогічні умови є чинниками успіху у процесі управління навчанням, а їх результатом є цілеспрямований відбір, конструювання та застосування форм навчання для досягнення дидактичних цілей. Тобто, під педагогічними умовами можна розуміти сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів, прийомів, засобів педагогічного управління та матеріально-просторового середовища, що забезпечують успішне вирішення поставлених та спроектованих завдань. Педагогічні умови створюються педагогами, але фактори існують об'єктивно, незалежно від діяльності, тому педагогічні умови – це обставини, які обумовлюють певний напрямок розвитку педагогічного процесу [18, с. 14].

Педагогічні умови розвитку стресостійкості слід трактувати як свідомо сконструйовані педагогом зовнішні обставини, які здійснюють суттєвий вплив на протікання педагогічного процесу та спричиняють підвищення можливості здобувача вищої освіти протистояти певним стресорам, успішно адаптуватися до них. Тобто, педагогічні умови розвитку стресостійкості спрямовані на підвищення здатності здобувачів освіти ефективно впоратися зі стресом і долати труднощі в навчанні

та в особистому житті. Ці умови надзвичайно важливі, тому що розвиток стресостійкості допомагає зберігати фізичне і психічне здоров'я, вирішувати актуальні для студентів проблеми, встановлювати та досягати цілі, будувати стійкі стосунки з іншими людьми. Студенти, які мають високий рівень стресостійкості, здатні краще концентруватися на навчанні, краще розуміють і запам'ятовують матеріал, більш впевнено вирішують проблеми і творчо мислять. Крім цього, у сучасному світі особливо важливо мати розвинену стресостійкість, щоб підготуватися до майбутніх професійних викликів та труднощів. Педагогічні умови розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти можуть включати в себе широкий спектр аспектів, наприклад, навчання методам релаксації та емоційної стабілізації, психоедукація, засвоєння здобувачами конструктивних копінг-стратегій, розвиток самопізнання та самоконтролю, підтримка з боку викладача, формування позитивного емоційного клімату в групі, підтримка здорового способу життя, розвиток соціального та емоційного інтелекту тощо. Впроваджуючи ці педагогічні умови, викладачі можуть створити позитивне навчальне середовище, яке сприяє розвитку навичок стресостійкості, озброюючи здобувачів інструментами, необхідними для успішного навчання та особистого життя. Результатами реалізації педагогічних умов розвитку стресостійкості мають стати зниження рівня стресу здобувачів, підвищення психологічного самопочуття та навчальних досягнень, а також розвиток життєвих навичок, необхідних для успішного функціонування у сучасному світі.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Повномасштабна війна є загрозливою обставиною, що створює об'єктивні передумови для розвитку стресу у здобувачів вищої освіти. Науковці визначають період навчання в закладі вищої освіти як етап життя, що є ключовим для подальшого особистісного та професійного розвитку людини. Студентство є періодом активного інтелектуального та творчого росту, під час якого молодій людині відкриваються нові кар'єрні та соціальні можливості. На цьому етапі закладається основа для подальшого розвитку та майбутньої творчої і професійної реалізації особистості. Для студентів зазвичай був характерним стрес через такі чинники, як погані результати навчання та недостатнє розуміння предмету; необхідність у швидкому засвоєнні великої кількості складної інформації; проблеми у відносинах з одногрупниками та викладачами; дефіцит часу; сильні емоційні переживання через складання іспитів і заліків; пошук професійної самоідентичності; страх перед першими професійними кроками після закінчення закладу вищої освіти тощо. Маючи довготривалу дію, стрес негативним чином впливає на стан студентів, призводить до поведінкових, емоційних,

когнітивних та фізіологічних змін, що негативним чином відображається а академічній успішності, а також на особистісному та професійному розвитку здобувача вищої освіти.

Стрес в умовах війни є причиною ослаблення імунітету, загострення проблем зі здоров'ям та погіршенням самопочуття, зниження продуктивності, збільшення рівня роздратованості. Рівень стресу є високим серед українців в цілому, а студенти через стрес стикаються з такими проблемами, як труднощі з концентрацією уваги, нав'язливі думки про проблеми, підвищене відволікання, дефіцит часу, знижена продуктивність, проблеми з харчовою поведінкою, тривога, роздратованість, напади гніву, загальне відчуття втомленості, головні болі, болі в різних частинах тіла, емоційне виснаження тощо. Враховуючи складність ситуації, актуальним є дослідження феномену стресостійкості в умовах війни та розробка педагогічних умов розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти, що сприятиме попередженню нервово-психічної напруженості та виникнення дистресу.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33. 72. № 4. С. 89–98.
2. Karatzias T., Shevlin M., Ben-Ezra M., McElroy E., Redican E., Vang M. L., et al. War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *Acta Psychiatrica*. 2023. Scand. 147. 276–285. doi: 10.1111/acps.13529, PMID: – DOI – PubMed
3. Висідалко Н. Л., Бабенко А. І. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *«Молодий вчений»*. 2016. № 12.1 (40). С. 199–201.
4. Ващенко В. В., Маслоva Н. М. Вплив стресу на вищі інтегративні функції організму: пам'ять, пізнання, навчання. *Scientific research in the modern world. Proceedings of VII International Scientific and practical conference. PhD Thesis*. 2023. P. 601–604.
5. Selye H. The Stress Concept: Past, Present and Future. In Cooper CL (ed.). *Stress Research Issues for the Eighties*. 1983. P. 1–21.
6. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlook. *Annual Review of Psychology*. 1993. № 4. P. 1–21.
7. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2017. Вип. 4–5. С. 28–40. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso\\_2017\\_4-5\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2017_4-5_6)
8. Лебідь Н. К. Психологічні аспекти стресу студентів у навчальній діяльності. *Збірник статей VI Всеукр. наук. конф. «Гуманітарні аспекти формування особистості»*. 2012. С. 330–338.
9. Пилипенко Н.М. Мотиваційні механізми адаптації особистості сучасного студента до навчальних змін. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. №8.113. С. 46–54.
10. Мазоха, І.С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2015. С. 107–110.
11. Вінс В., Радюшкіна Ю. Психологічна характеристика поведінкових реакцій студентів ВНЗ в умовах навчального стресу. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості. Збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців*. 2019. С. 297–302.
12. Ковальська Н.А., Попій А.А. Стрес у навчальній діяльності студентів. *Збірник наукових праць ЛОГОС*. 2021. № 6. С. 42–44. <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v6.12>
13. Скрипник В. Особливості перебігу та самоприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Психологія і суспільство*. 2005. С. 87–93.
14. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів. автореф. Дис... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Б.в., 2011. С. 1–20.
15. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету 2022*. С. 128–137. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17>.
16. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2022. Вип. 18. С. 141–152.
17. Шмоніна Т.А., Глухов І.Г. Сучасні підходи до розуміння поняття «педагогічні умови». *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2011. 1.59. С. 65–69.
18. Хриков Є. М. Педагогічні умови в структурі наукового знання. *Шлях освіти*. 2011. № 2 (60). С. 11–15.