

УДК 159.944.3

DOI <https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2025.4.15853>

Ю. О. Солона

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5181-8177>

В. А. Швець

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0487-4349>

Scopus Author ID 57221103740

Херсонський державний університет

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: АНАЛІЗ РІВНЯ ТРИВОГИ ТА СТРЕСУ

Yu. O. Solona, V. A. Shvets

Kherson State University

STRESS RESILIENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE CONDITIONS OF WAR AND DISTANCE LEARNING: ANALYSIS OF ANXIETY AND STRESS LEVELS

Анотація. Події останніх років у світі, починаючи з пандемії COVID-19 та збройного вторгнення росії на територію України 24 лютого 2022 р., стали своєрідним тригером глибоких змін як у сфері праці, так і в освіті. Дистанційна форма здобуття освіти сьогодні є необхідним інструментом для забезпечення безперервності навчального процесу в умовах бойових дій в Україні, проте онлайн-навчання є додатковим стресогенним чинником. Статтю присвячено дослідженню рівня стресостійкості, тривожності та проявів стресу у здобувачів вищої освіти в умовах війни та дистанційного навчання з метою оцінки особливостей психоемоційного стану молоді в кризовий період. Розширено розуміння стресостійкості як психічної властивості, що забезпечує мобілізацію адаптаційних ресурсів, розвиток саморегуляції та емоційної компетентності у складних життєвих умовах. Установлено, що здобувачі вищої освіти в умовах війни та дистанційного навчання стикаються з порушеннями сну й пам'яті, зниженням уваги, швидкості мислення та зміною ставлення до навчання, що свідчить про зниження рівня стресостійкості. Аналіз даних за методикою В. Щербатих показав, що серед досліджуваної групи найбільш вираженими є емоційні та поведінкові прояви стресу, тобто стрес у даній вибірці переважно проявляється на психологічному рівні, впливаючи на емоційний стан, міжособистісні стосунки та поведінкові реакції. Отриманий коефіцієнт кореляції між показниками стресу (за методикою В. Щербатих) і показниками особистісної тривожності (за методикою Ч. Спілберґера) – $r \approx 0,999$ – свідчить про надзвичайно сильний позитивний зв'язок між рівнем стресу й особистісної тривожності студентів. Це підкреслює необхідність подальших досліджень, спрямованих на розроблення ефективних стратегій управління стресом у дистанційному навчанні для підвищення якості життя та освітньої продуктивності студентської молоді.

Ключові слова: стрес; стресостійкість; тривога; здобувачі вищої освіти; дистанційне навчання; війна; адаптація.

Abstract. The events of recent years worldwide – beginning with the COVID-19 pandemic and the armed invasion of Ukraine by Russia on February 24, 2022 – have become a powerful trigger for profound transformations in both the labor sphere and education. The distance form of education has become an essential tool for ensuring the continuity of the educational process under wartime conditions in Ukraine; however, online learning represents an additional stressogenic factor. The article is devoted to the study of the levels of stress resistance, anxiety, and manifestations of stress among higher education students in the context of war and distance learning, aiming to assess the specific features of young people's psycho-emotional state during a crisis period. The understanding of stress resistance is expanded as a psychological trait that ensures the mobilization of adaptive resources, the development of self-regulation, and emotional competence under challenging life circumstances. It has been established that higher education students under wartime and distance learning conditions face sleep and memory disturbances, reduced attention, decreased thinking speed, and changes in attitudes toward learning, which indicate a decline in their level of stress resistance. The analysis of data obtained using V. Shcherbatykh's method showed that emotional and behavioral manifestations of stress are the most pronounced within the studied group; therefore, stress in this sample is primarily expressed at the psychological level, affecting emotional states, interpersonal relationships, and behavioral reactions. The obtained correlation coefficient between stress indicators (according to V. Shcherbatykh's method) and personal anxiety indicators (according to Ch. Spielberger's method) – $r \approx 0,999$ – indicates an exceptionally strong positive relationship between the levels of stress and personal anxiety among students. This emphasizes the need for further research aimed at developing effective stress management strategies in distance learning to improve the quality of life and educational performance of university students.

Key words: stress; stress resistance; anxiety; higher education students; distance learning; war; adaptation.

Вступ. Події останніх років у світі, починаючи з COVID-19 і закінчуючи збройним вторгненням росії на територію України й початком війни 24 лютого 2022 р., стали своєрідним тригером до збільшення змін як в умовах роботи, так і в навчанні. Дистанційна форма здобуття освіти стала необхідною, адже у багатьох містах України традиційне навчання просто неможливе через військову агресію. Те ж саме можна сказати і про роботу різних організацій, які задля безпеки та можливості надалі функціонувати перейшли на онлайн-формат. Також із початком війни додалися нові проблеми освітнього процесу: відсутність зв'язку або ж світла, повітряні тривоги та постійні обстріли на територіях активних бойових дій. Сумарний вплив таких чинників призводить до інтенсивного розвитку альтернативного дистанційного формату здобуття освіти та добору ефективних способів подолання цих проблем. Такий формат навчання як необхідна альтернатива має, звісно, як позитивні, так і негативні наслідки для здоров'я у розрізі своїх особливостей. Тому постійні стресові чинники, що виникають у домінанті через війну та дистанційне навчання, можуть призвести до розвитку як психосоматичних розладів, так і інших негативних проявів на фізичне та ментальне здоров'я теперішніх здобувачів вищої освіти.

Отже, вирішення таких проблем без шкоди для власного здоров'я стає ключовим завданням та викликом сьогодення. У цьому контексті формування стресостійкості та розширення адаптаційного потенціалу є важливою передумовою не лише для збереження психічного здоров'я теперішніх здобувачів освіти, а й для забезпечення якості їхнього професійного становлення.

Незважаючи на значний відсоток публікацій, присвячених питанню стресостійкості особистості здобувачів вищої освіти (Byshevets et al., 2024, р. 113; Zhyhailo et al., 2022, р. 3), дотепер залишаються недостатньо дослідженими чинники стресостійкості студентів в умовах військової агресії та спричиненого нею дистанційного навчання. Зокрема, потребує уточнення впливу таких вагомих зовнішніх чинників на розвиток особистості крізь призму тривожності, порушення саморегуляції та проявів стресу.

У наукових аспектах дослідження природа стресостійкості ґрунтується на основних положеннях теорії психологічної регуляції, розробленої такими вченими, як С. Рубінштейн та О. Колюткін, а також на стратегіях подолання стресу (А. Вальдаман, В. Лебедев та ін.). Аналізуючи наукову літературу стосовно поняття стресостійкості та шляхів її підвищення, було встановлено здебільшого зв'язок із науковими роботами, які мають відношення до військовослужбовців (Kresan et al., 2023, р. 64). Відпо-

відно, якщо йдеться про заклади освіти та складні умови впровадження освітньої діяльності, то в наукових працях здебільшого оперують такими поняттями, як «психологічна стійкість» та «психічний стан» здобувачів вищої освіти (Dziubko et al., 2024, р. 67; Lazarenko et al., 2022, р. 239; Mykhailyshyn et al., 2023, р. 27). Незважаючи на розбіжність понятійного означення стійкості до стресу різних соціальних категорій, науковці одностайні в тому, що вагомий вплив військової агресії та/або дистанційного навчання сприяє суттєвому зростанню стресогенних чинників. Наукові пошуки групи авторів (Zhyhailo et al., 2022, р. 3; Psykholohiia stresu ta stresovoykh rozladiv 2023, р. 175) наголошують, що війна прямо впливає на психічний стан молоді, викликаючи тривогу, страх, напруженість, постійну втому, апатію та зниження розумової активності. Незалежно від локалізації здобувачі вищої освіти демонструють зниження продуктивності навчання та ознаки емоційного неблагополуччя, що має тенденцію довгостроковості по відношенню до їхньої академічної успішності та якості життя (Byshevets, et al., 2024, р. 113). У цьому контексті збереження та підвищення стресостійкості особистості здобувача освіти визначається як першочергова умова для адаптації та успішного вирішення життєвих проблем.

Окремий пласт наукових напрацювань фокусується на специфіці онлайн-навчання як вагомого додаткового стресогенного чинника (Sadigov et al., 2024, р. 444). Хоча дистанційна форма навчання сьогодні є необхідним інструментом для забезпечення безперервної освіти в умовах бойових дій в Україні, її недоліками є відсутність прямого контакту, збільшення онлайн-навантаження, нерівномірна доступність технологій, що сприяє появі стресу залежно від адаптаційних можливостей кожного здобувача освіти. Тож нагальною потребою є пошук ефективних форм і методів підтримки здобувача освіти, зокрема: забезпечення гнучкого навчального плану, надання психологічної допомоги (онлайн-консультації), проведення тренінгів зі стресостійкості та використання особистісних ресурсів для соціально-психологічної адаптації (Zhyhailo et al., 2022, р. 3; Psykholohiia stresu ta stresovoykh rozladiv 2023, р. 175; Syvohrakova et al., 2010, р. 289; Cherepiekhina, et al., 2023, р. 342). Також низкою авторів підкреслюється необхідність розроблення програм та надання практичних рекомендацій для формування психологічної стійкості студентів в умовах кризових обставин (Zhyhailo et al., 2022, р. 3; Byshevets et al., 2024, р. 113).

З огляду на результати аналітичного пошуку останніх досліджень і публікацій, **метою статті** є комплексний аналіз рівня стресостійкості, тривожності та проявів стресу у здобувачів вищої

освіти в умовах військової агресії та дистанційного навчання, а також виявлення кореляційного взаємозв'язку між цими психологічними показниками.

Стресостійкість є критично важливою властивістю психіки в юнацький період, що характеризується стрімким особистісним розвитком і підвищеною стресогенністю. Науковці розглядають її як індикатор психічної адаптації, емоційної стійкості та вміння контролювати власні емоції (Kharko, 2022). У загальному сенсі стресостійкість відображає здатність успішно виконувати необхідну діяльність у складних життєвих обставинах. З огляду на те, що стрес є універсальною реакцією організму на будь-які подразники (Pukhno, 2023, p. 44), стресостійкість є умінням долати труднощі, проявляти витримку та розуміти емоції як власні, так і соціального оточення (Bilova, 2027, p. 20).

У дослідженні (Mykhailishyn et al., 2023, p. 27) зазначається, що в умовах воєнного стану суттєво підвищується потреба у формуванні високого рівня стресостійкості серед здобувачів вищої освіти, оскільки це є ключовою психологічною передумовою злагоджених та ефективних дій молоді в екстремальних обставинах. Дослідниками була розроблена дворівнева модель розвитку стресостійкості, яка передбачає активне застосування психологічних методів для підвищення саморегуляції та покращення загального психоемоційного стану.

У зв'язку із запровадженням воєнного стану виникає потреба у вивченні методів, що спрямовані на підвищення мобілізаційних захисних реакцій організму, посилення його стійкості до впливу стресових чинників, зміцнення адаптаційного потенціалу, розвитку індивідуального творчого ресурсу, подолання емоційно-деструктивних станів із метою зменшення впливу негативних психогенних чинників та покращення психоемоційного стану людини в умовах надзвичайної ситуації (Byshevets et al., 2024, p. 113).

Автори (Tsybaliuk et al., 2022, p. 128; Cherepiekhina, et al., 2023, p. 342;) відзначають брак наукових досліджень, присвячених вивченню специфіки академічної прокрастинації серед студентів вищих навчальних закладів в умовах вимушеного переходу на дистанційне навчання, спричиненого як карантинними обмеженнями через пандемію COVID-19, так і повномасштабною війною. Вони акцентують увагу на актуальності вивчення феномена вимушеного онлайн-навчання та його впливу на прояви академічної прокрастинації в освітньому середовищі. Також можна відзначити, що стресові переживання, які виникають у студентів під час воєнного періоду, здатні впливати на освітній процес, що, своєю чергою, позначається на рівні їхньої навчальної успішності (Dziubko et al., 2024, p. 67).

Період юності супроводжується істотними змінами в різних аспектах життя. Молоді люди адаптуються до нових умов, змінюють своє соціальне становище та починають виконувати нові для себе ролі. При цьому особистість здобувача вищої освіти, які здебільшого знаходяться у віковій приналежності до юнацтва, опиняються під впливом великої кількості соціальних вимог. Амбіції, постійна конкуренція, прагнення досягти успіху, життєві розчарування та інші соціальні виклики чинять серйозний тиск на їхню психологічну стійкість узагалі. При цьому в умовах сьогодення внутрішні переживання ускладнюються впливом зовнішніх чинників: збройним конфліктом, нестабільною економічною ситуацією як у країні, так і у світі, а також посиленням загроз глобального масштабу, зокрема небезпек ядерного протистояння.

Із психологічного погляду стрес у кризових ситуаціях може виконувати адаптивну роль, допомагаючи організму пристосовуватися до змін. Водночас важливо своєчасно вживати заходів для подолання цього стану, щоб запобігти його негативним наслідкам.

Методи дослідження. Для реалізації мети дослідження було проведено дослідження серед здобувачів вищої освіти Херсонського державного університету різних спеціальностей (200 осіб) у межах вивчення вибірових освітніх компонент «Психологія стресу», «Основи стресостійкості» та «Стрес та шляхи його подолання» поетапно. Першочерговим етапом стало проходження здобувачами опитувальника в рамках пілотного дослідження вибірки досліджуваних, який на меті має оцінити як суб'єктивне сприйняття власної стресостійкості, так і об'єктивні прояви стресу, при цьому включаючи зміни у поведінці та когнітивних функціях. На наступних етапах емпіричного дослідження використали стандартизовані методики: шкалу тривожності Ч. Спілбергера (Шкала реактивної та особистісної тривожності STAI) та тест на визначення рівня стресу за В. Щербатих.

Результати дослідження. Отже, за результатами проведеного опитування серед здобувачів вищої освіти Херсонського державного університету було виявлено, що 63,2% респондентів вважають себе стресостійкими. При цьому 47,4% із них не мали проблем зі стресостійкістю до початку повномасштабного вторгнення взагалі, а 27,6% відзначали лише незначні труднощі. Збройна агресія суттєво вплинула на відношення до навчання у 55,3% опитаних. Зокрема, 22,4% здобувачів стали приділяти менше уваги навчальному процесу, тоді як 32,9% – навпаки, збільшили інтенсивність навчання, розглядаючи його як механізм відволікання від військових подій.

Вагомі зміни спостерігаються й у психофізіологічному стані респондентів. Невелика частина

(1,3%) опитаних повідомила про появу проблем зі сном після початку війни, хоча раніше їх не мала. Водночас 21,1% зазначили, що досі мають порушення сну. З-поміж тих, хто відчуває ці труднощі, третина все ж вважає себе стресостійкою особистістю.

Результати опитування також указують на зростання когнітивних порушень. 31,6% респондентів дуже часто (понад три рази на тиждень) відчувають проблеми з пам'яттю, зниження рівня уваги та уповільнення розумових процесів. 15,8% відчувають ці ознаки регулярно, а 55,3% – зрідка (1–2 рази на місяць). Лише 13,2% опитаних не відчувають таких проблем узагалі.

Дослідження також виявило високий рівень занепокоєння за власну безпеку: 60,6% студентів відчувають тривогу. Із них 22,4% переживають лише під час повітряних тривог, тоді як 38,2% відчувають занепокоєння постійно. Цікавим є факт, що з-поміж тих, хто перебуває на території України, лише 7,9% завжди відвідують бомбосховища, 1,3% – тільки вдень, а 68,4% не користуються укриттями взагалі.

Отримані дані свідчать про те, що воєнний стан істотно впливає на психологічний стан здобувачів вищої освіти, проявляючись у зміні ставлення до навчання, порушеннях сну та когнітивних функцій. Попри суб'єктивну самооцінку високого рівня стресостійкості, значна частина студентів демонструє ознаки психологічної дезадаптації.

Важливим аспектом є також ставлення до професійної психологічної допомоги: 22,3% здобувачів зверталися до психолога під час повномасштабного вторгнення, а 15,8% – до психотерапевта. Це підкреслює потребу в доступних та ефективних услугах психологічної підтримки.

Отримані результати слугували основою для подальших двох етапів емпіричного дослідження із застосуванням стандартизованих методик: 1) *шкала тривожності Ч. Спілберга (Шкала реактивної та особистісної тривожності STAI)*. Опитувальник складається із 40 тверджень, 20 висловів дають змогу визначити рівень ситуативної (реактивної) тривожності, а решта 20 – оцінити рівень особистісної тривожності. Для інтерпретації використовуємо такі дані: до 30 балів – низька тривога, 31–44 – помірна тривога, 45 і більше балів – висока тривога; 2) *тест на визначення рівня стресу за В. Щербатих* для більш об'єктивної оцінки психоемоційного стану здобувачів, що дасть змогу визначити загальний рівень стресу як інтегрований показник, який урахує різні його прояви за категоріями (інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні ознаки). Тому вибір цих двох методик у межах дослідження, по-перше, дасть змогу диференціювати тривогу як стан і як рису (методика Ч. Спіл-

бергера) і, по-друге, сформує комплексний погляд на прояви стресу здобувачів вищої освіти (методика В. Щербатих).

На другому етапі дослідження за допомогою методики Ч. Спілберга визначили ступінь ситуативної (рис. 1) та особистісної (рис. 2) тривожності.

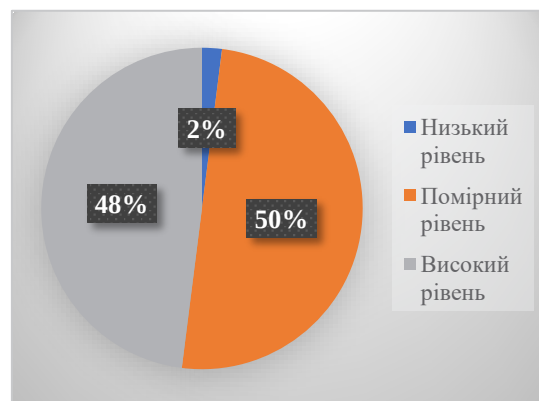


Рис. 1. Розподіл рівнів ситуативної тривожності згідно з методикою Ч. Спілберга (Шкала реактивної та особистісної тривожності STAI)

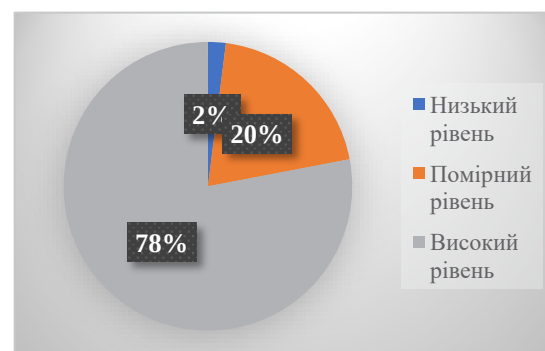


Рис. 2. Розподіл рівнів особистісної тривожності згідно з методикою Ч. Спілберга (Шкала реактивної та особистісної тривожності STAI)

Отримані результати демонструють виражену відмінність між середніми показниками та розподілом ситуативної та особистісної тривожності. При цьому ситуативна тривожність у середньому відповідає високому рівню, що свідчить про значний рівень емоційного напруження у поточних умовах. Однак розподіл даних указує на перевагу помірної тривожності (52%), що свідчить про достатню адаптаційну здатність більшості вибірки до поточних стресових ситуацій, хоча й спостерігається значний відсоток осіб (46%) із високим рівнем.

Що стосується показників особистісної тривожності, маємо вищий середній показник, що відповідає високому рівню. Це підтверджується розподілом даних: переважна більшість респон-

дентів (70%) характеризується високим рівнем особистісної тривожності. Це вказує на схильність цих осіб сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові, що може бути зумовлено стабільною особистісною диспозицією. Такий стан є стійкою характеристикою особистості, що впливає на поведінку та адаптацію до різних життєвих обставин.

Таким чином, виявлено, що у більшості досліджуваних існує значний потенціал для прояву тривожності як стійкої риси характеру, що може суттєво впливати на їхню реакцію на стрес.

На третьому етапі дослідження результати проходження здобувачами вищої освіти методики В. Щербатих (Тест на визначення рівня стресу) представлено, по-перше, у вигляді загальної кількості відзначених симптомів (кількість осіб, які відзначили наявність певного симптому), по-друге, середній загальний бал стресу за категоріями (інтелектуальний, поведінковий, емоційний та фізіологічний), і розраховано середній показник прояву стресу як коефіцієнт та відсоткове значення. При цьому загальний рівень стресу розраховується як сума всіх відзначених симптомів, поділена на кількість учасників. Загальна вибірка дослідження становила 200 осіб, тому маємо показник загальної кількості відзначених симптомів – 2 345, при цьому середній загальний бал стресу – $2\,345 \div 200 = 12,78$. У відсотковому значенні середній загальний відсоток стресу, розрахований як середнє арифметичне по всіх 37 проявах, становить 31,68%. Цей показник є інтегральною характеристикою рівня стресової напруги в досліджуваній групі, що свідчить про помірно-високий рівень загального стресового навантаження.

Подальший аналіз розподілу стресових проявів за окремими категоріями дає змогу виявити найбільш домінантні сфери реакції на стрес у досліджуваній групі (рис. 3).

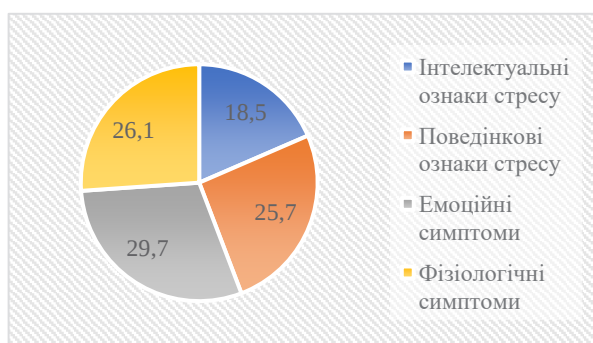


Рис. 3. Результати діагностики симптомів стресу (за методикою В. Щербатих)

Інтелектуальні ознаки стресу (рис. 4). Ця категорія включає сім показників (на рис. 4 наведено шість, які мають максимальні показники).

Загальна кількість відзначених інтелектуальних симптомів становить 510, середній показник – $510 \div 200 = 2,55$ (36,43%). Це свідчить про значний вплив стресу на когнітивні процеси.

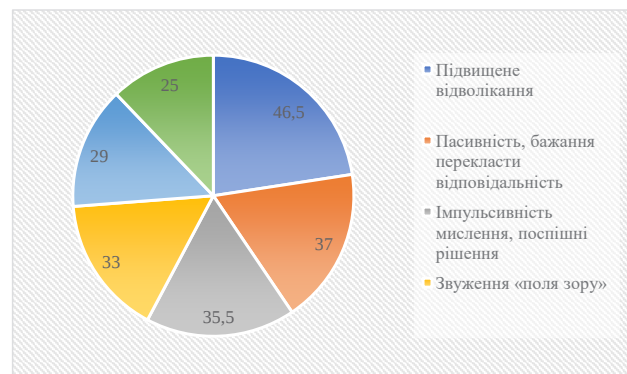


Рис. 4. Інтелектуальні ознаки стресу (за методикою В. Щербатих)

При цьому провідними симптомами респонденти визначали підвищене відволікання (93 особи) та пасивність, бажання перекласти відповідальність (74 особи). Це, ймовірно, свідчить про значне когнітивне навантаження та зниження здатності до концентрації і прийняття рішень.

Поведінкові ознаки стресу (рис. 5). Ця категорія охоплює 10 показників (на рис. 5 наведено шість, які мають максимальні показники). Загальна кількість відзначених поведінкових симптомів становить 665, середній показник – $665 \div 200 = 3,33$ (31,84%). Цей результат указує на наявність змін у поведінкових реакціях досліджуваних. Найчастішими поведінковими проявами є «хронічна нестача часу» (93 особи) та «порушення сну або безсоння» (85 осіб). Ці дані вказують на високу інтенсивність робочого ритму, що призводить до порушень у режимі відпочинку та зниження ефективності.

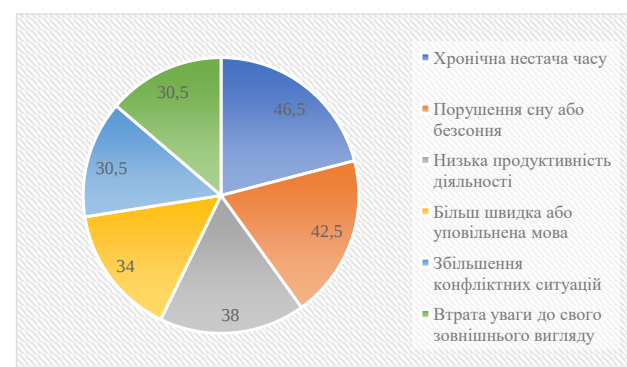


Рис. 5. Поведінкові ознаки стресу (за методикою В. Щербатих)

Емоційні симптоми стресу (рис. 6). Ця категорія теж включає 10 показників (на рис. 6 наведено п'ять, які мають максимальні показ-

ники). Загальна кількість відзначених емоційних симптомів становить 736, середній показник – $736 \div 200 = 3,68$ (36,84%). Ця категорія демонструє найвищий рівень вираженості симптомів. Найбільш частими емоційними проявами є «зменшення задоволеності життям» (94 особи), «відчуття постійної туги, депресія» (84 особи) та «почуття відчуженості, самотності» (82 особи), що може вказувати на вираженість психоемоційних реакцій на стресові чинники.



Рис. 6. Емоційні ознаки стресу (за методикою В. Щербатих)

Фізіологічні симптоми стресу (рис. 7). Ця категорія теж включає 10 показників. Загальна кількість відзначених фізіологічних симптомів становить 645, середній показник – $645 \div 200 = 3,22$ (32,24%). Найпоширенішими симптомами даної категорії є прискорений або неритмічний пульс (89 осіб), підвищення або зниження артеріального тиску (79 осіб) та відчуття напруги в м'язах (79 осіб). Це демонструє значний вплив стресу на фізичне самопочуття, зокрема на роботу серцево-судинної та м'язової систем.



Рис. 7. Фізіологічні ознаки стресу (за методикою В. Щербатих)

Отже, аналіз отриманих даних за методикою В. Щербатих показав, що серед досліджуваної групи емоційні та поведінкові прояви стресу є найбільш вираженими. Це підкреслює, що стрес у даній вибірці переважно проявляється на пси-

хологічному рівні, впливаючи на міжособистісні стосунки, емоційний стан та поведінкові патерни. Менш вираженими, але все ще значущими, є фізіологічні та інтелектуальні симптоми, що вказує на комплексний вплив стресу на всі сфери функціонування особистості.

Для підтвердження емпіричних припущень щодо взаємозв'язку між показниками стресу за методикою В. Щербатих та показниками особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера застосовувалися методи статистичної обробки даних (коефіцієнт r_{xy} Пірсона; програма SPSS Statistics 17.0). Отриманий коефіцієнт кореляції $r \approx 0,999$ вказує на надзвичайно сильний позитивний зв'язок між рівнем стресу та рівнем особистісної тривожності. При цьому сильний позитивний зв'язок означає, що особи, які мають високий рівень стресу, також мають високу схильність до тривоги як риси характеру. А позитивний напрям свідчить, що ці дві змінні рухаються в одному напрямі: зі зростанням рівня стресу значно зростає й рівень особистісної тривожності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, результати підтверджують гіпотезу про те, що особистісна тривожність є надзвичайно потужним предиктором загального рівня стресу у досліджуваній вибірці.

Отже, одним із можливих методів протидії негативним наслідкам стресу є впровадження програм психологічної підтримки для здобувачів. Ці програми можуть включати в себе включення вибіркового освітнього компоненту для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти («Психологія стресу», «Основи стресостійкості», «Нейробіологічні основи стресостійкості» тощо), онлайн-консультації з фахівцями психологічної служби Херсонського державного університету, тренінги зі стресостійкості (у тому числі у рамках неформальної освіти), організацію регулярних зустрічей для підтримки та спілкування з одногрупниками. Але вище перераховані підходи є лише начерком майбутніх наукових пошуків у заданому напрямі.

У підсумку, ураховуючи необхідність проведення освітнього процесу дистанційно, потрібно звертати увагу на вплив цього формату навчання на здоров'я здобувачів. Ефективне управління стресом та підтримка як психічного, так і фізичного здоров'я студентів є ключовими аспектами їхньої навчальної успішності, і для цього обов'язковим є комплексний підхід.

Відзначено, що здобувачі вищої освіти в умовах війни та дистанційного формату освітнього процесу стикаються з проблемами стресостійкості. У більшості з них змінилося ставлення до навчання, з'явилися проблеми зі сном й пам'яттю, спостерігається зниження рівня уваги та швидко-

сті розумових процесів. Тому розуміння механізмів управління стресом в умовах віддаленого навчання є актуальною проблемою сучасної освіти.

Для збереження та відновлення психічного здоров'я студентів, забезпечення психологічної та емоційної підтримки, підвищення рівня їхньої стресостійкості необхідним є пошук ефективних методів і прийомів, що сприятимуть активізації

адаптаційних ресурсів особистості до стресових чинників, створенню умов для «прийняття» та переосмислення зміненої реальності тощо. Подальші дослідження у цій сфері можуть сприяти розробленню ефективних стратегій управління стресом та підтримки психічного здоров'я, що покращить якість життя та освітню продуктивність учасників академічного середовища у віддаленому форматі навчання в умовах війни.

References

1. Bilova, M.E. (2007). *Psykholohichni osoblyvosti osib z riznym rivnem stresostiikosti (na prykladi pratsivnykiv stresohennykh profesii)* [Psychological characteristics of individuals with different levels of stress resistance: a study of employees in stressful professions]: *avtoref. dys. ... kand. psyk. nauk* : 19.00.01. Odesa. 20. [in Ukrainian].
2. Byshevets, N.H., Andriieva, O.V. (2024). *Vplyv stresohennykh chynnykiv na zdorovia ta povedinkovi rozlady studentskoi molodi* [The impact of stress-inducing factors on health and behavioral disorders in university students]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia – Sports Medicine, Physical Therapy, and Ergotherapy*, 14, 113–121. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.113-122> [in Ukrainian].
3. Hruzynska, I. (2022). *Problema emotsiinoho reahuvannia na stresovi sytuatsii v umovakh voiennoho stanu* [The Issue of emotional responses to stressful situations under martial law]. *Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Serii: Pedagogika, Psykholohiia – Bulletin of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*, 2(21), 97–107. DOI: <https://doi.org/10.18372/2411-264X.21.17096> [in Ukrainian].
4. Dziubko, L.V., Tereshchenko, A.O. (2024). *Psykholohichna stiikist osobystosti yak osnova aktyvizatsii samovykhovannia studentiv medychnykh VUZiv v umovakh nevyznachenosti* [psychological resilience as a basis for promoting self-development of medical university students under conditions of uncertainty]. *Psykholohichni resursy rozvytku osobystisnoi v umovakh nevyznachenosti osvithnoho prostoru : zbirnyk materialiv nauk. dop. I Vseukr. nauk.-prakt. konf. (m. Kyiv, 23 zhovtnia 2024 roku)*. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy, 67–75. [in Ukrainian].
5. Zhyhailo, N., Sholubka, T. (2022). *Formuvannia psykholohichnoi stiikosti studentiv ZVO pid chas viiny* [Development of psychological resilience in university students during wartime]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii: psykholohichni nauky – Bulletin of Lviv University. Series: Psychological Sciences*, 14, 3–14. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.1> [in Ukrainian].
6. Zabezpechennia psykholohichnoi stiikosti viisovosluzhbovtiv v umovakh boiovykh dii [Ensuring psychological resilience of military personnel in combat conditions]: *metod. posibnyk* / O.M. Kokun ta in. Kyiv ; Odesa : Feniks, 2022. 128. [in Ukrainian].
7. Kresan, O.D., Smolianinova, S.V., Kresan, T.D. (2023). *Psykholohichni aspekty navchannia studentiv VNZ v sytuatsii nadzvychainoho stanu* [Psychological aspects of university students' learning in a state of emergency]. *Habitus. Naukovyi zhurnal z sotsiologhii ta psykholohii – Habitus. Scientific Journal of Sociology and Psychology*, 45, 64–68. [in Ukrainian].
8. Lazarenko, V., Sanina, N. (2022). *Psykholohichni stan studentiv zakladu vyshchoi osvity pid chas viiny* [Psychological State of University Students during Wartime]. *Materialy konferentsii MNL (22 kvitnia 2022 r., m. Ternopil)*, 239–240. [in Ukrainian].
9. Mykhailyshyn, U.B., Sukhan, V.S., Antalovtsi, O.V. (2023). *Psykholohichni stan zdobuvachiv vyshchoi osvity v period voiennoho stanu* [Psychological state of higher education students during martial law]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 2, 27–33. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.5> [in Ukrainian].
10. Moroz, L.I., Safin, O.D. (2022). *Model rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu* [Model of stress resistance development in higher education students under martial law]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia – Scientific Notes of V.I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology*, 34 (73), 5: 48–53. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08> [in Ukrainian].
11. Potapiuk, L.M. (2023). *Osoblyvosti formuvannia stresostiikosti studentiv v umovakh rosiiskoukrainskoi viiny* [Features of developing stress resistance in students during the russian-ukrainian war]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 2, 34–38. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6> [in Ukrainian].
12. *Psykholohiia stresu ta stresovykh rozladiv* [Psychology of stress and stress disorders]: *navch. posib. / uklad. O.Yu. Ovcharenko*. Kyiv : Universytet «Ukraina», 2023, 266. [in Ukrainian].
13. Pukhno, S. (2023). *Stresostiikist studentiv zakladiv vyshchoi osvity yak psykholohichna problema* [Stress resistance of higher education students as a psychological issue]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Serii: Psykholohiia – Slobozhanskyi Scientific Bulletin. Series: Psychology*, 1, 44–48. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.7> [in Ukrainian].

14. Syvohrakova, Z.A. (2010). Psykholohichni osoblyvosti podolannia studentamy skladnykh zhyt-tievnykh sytuatsii [Psychological Characteristics of How Students Overcome Difficult Life Situations] : dys. ... kand. psyk. nauk: 19.00.07. Kyiv. 289. [in Ukrainian].
15. Stepova, A.S. (2018). Psykholohichni oso-blyvosti stresostiikosti osib yunatskoho viku [Psy-chological Characteristics of Stress Resistance in Adolescents]. *Molodyi vchenyi – Young Scientist*, 9(2), 314–319. [in Ukrainian]
16. Kharko, O. (2022). Praktychni rekomendatsii dotrymannia psykholohichnykh umov formuvannia stresostiikosti studentiv ZVO v navchalnomu protsesi [Practical recommendations for maintaining psycho-logical conditions for developing stress resistance in university students during the educational process]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostro-zka akademiia». Serii «Psykhologiiia» – Scientific Notes of the National University of Ostroh Academy. Series: Psychology*, 14, 46–56. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-46-56> [in Ukrainian].
17. Kharadzhy, M., Trunina, H. (2023). Emoti-siino-psykholohichni stan studentskoi molodi pid chas viiny [Emotional and psychological state of university students during wartime]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Perspectives and Innova-tions in Science*, 12, 793–801. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-793-801](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801) [in Ukrainian].
18. Tsymbaliuk, M., Zhyhailo, N. (2022). Formu-vannia stresostiikosti studentiv v umovakh viiny dlia pravovoho ta yevrointehratsiinoho protsesiv [Devel-opment of stress resistance in students during war-time for legal and european integration processes]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky – Bulletin of Lviv University. Series: Psycho-logical Sciences*, 128–136. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17> [in Ukrainian].
19. Cherepiekhina, O.A., Bulanov, A.V. (2023). Akademichna prokrastynatsiia ukrainskykh studentiv yak proiav fenomenu vymushenoho onlain-navchan-nia [Academic Procrastination of Ukrainian Students as a Manifestation of the Forced Online Learning Phenomenon]. *The VI International Scientific and Practical Conference «Modern ways of solving the problems of science in the world» (February 13–15) Warsaw, Poland*, 342–349. [in Ukrainian].
20. Shkuropat, A. (2024). Efektyvnist asynkhron-noho rezhymu dystantsiinoho navchannia studentiv-biolohiv v umovakh voiennoho stanu [The effective-ness of asynchronous distance learning for biology students under martial law]. *Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmel-nytskoho Seriiia «Pedagogichni nauky» – Bulletin of Bohdan Khmelnytsky Cherkasy National Univer-sity. Series: Pedagogical Sciences*, 3, 96–102. DOI: <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2024-3-96-102> [in Ukrainian].
21. Yurieva, N.V., Pasichnyk, V.I. (2017). Moty-vatsiini resursy stresostiikosti viiskovosluzhbovtsiv pidrozdiliv Natsionalnoi hvardii Ukrainy z konvoi-uvannia, ekstradytsii ta okhorony pidsudnykh [Moti-vational resources for stress resistance of National Guard of Ukraine personnel in units responsible for escorting, extradition, and custody of detainees] : monohrafiia. Kharkiv : NA NHU. 226. [in Ukrainian].
22. Sadigov, R., Yildirim, E., Kocaçınar, B., et al. (2024). Deep learning-based user experi-ence evaluation in distance learning. *Cluster Com-put*, 27, 443–455. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10586-022-03918-3>

Електронна адреса для листування: vshvets@ksu.ks.ua

Стаття надійшла 04.10.2025
Статтю прийнято 08.11.2025
Стаття опублікована 30.12.2025