

4. Податковий кодекс України від 02 грудня 2010 р. № 2755-VI. *Відомості Верховної Ради України*. 2011. № 13–14, № 15–16, № 17. Ст. 112.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-532-0-20>

БЕЗПЕЧНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЧИННИК ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кривошей Кирило Юрійович

аспірант,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

м. Харків, Україна

В умовах повномасштабної війни, яка спричинила вимушений перехід здобувачів вищої освіти до дистанційного та змішаного форматів навчання, особливої актуальності набули питання збереження ментального здоров'я, підтримки психологічної стійкості та розвитку внутрішніх ресурсів студентської молоді. Зростання рівня тривожності, емоційне виснаження, невизначеність майбутнього й соціальна ізоляція є чинниками, що суттєво впливають на здатність студентів ефективно навчатися та адаптуватися до нових реалій [1; 3; 5]. У цьому контексті надзвичайно важливим стає розвиток стресостійкості як ключової психолого-педагогічної якості здобувача, яка сприяє збереженню життєвої активності, емоційної стабільності та здатності до само-регуляції у кризових умовах. Одним із визначальних чинників розвитку стресостійкості в студентів є створення відповідних педагогічних умов, які повинні не лише відповідати освітнім потребам, а й забезпечувати підтримку психосоціального благополуччя. Водночас ефективність таких умов значною мірою залежить від якості освітнього середовища, в якому відбувається навчання та соціалізація студентів.

Саме комфортне, безпечне й підтримуюче освітнє середовище виступає фундаментом, на якому можуть бути побудовані всі інші педагогічні механізми формування стресостійкості. Забезпечення емоційного комфорту, відкритості до діалогу, визнання індивідуальних потреб студентів та психологічної безпеки сприяє розвитку довіри до навчального процесу, зняттю тривожності та активізації внутрішніх ресурсів молоді. У зв'язку з цим постає необхідність науково обґрунтувати роль і значення створення безпечного освітнього середовища як

невіддільної складової педагогічних умов розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти, а також визначити шляхи його впровадження в умовах сучасних викликів.

Створення безпечного та комфортного середовища можливе завдяки мінімізації стресового впливу освітнього простору за рахунок вивчення стресових факторів, підвищення компетентності суб'єктів освітнього процесу, створення умов безконфліктної міжособистісного взаємодії та розвитку механізмів стресостійкості здобувачів вищої освіти в процесі вивчення навчальних дисциплін за допомогою озброєння їх основними стратегіями управління стресом [2, с. 107]. Навчання в онлайн форматі не завжди здатне задовільнити потребу здобувачів у тісному емоційному особистісному спілкуванні. Це може негативним чином відображатись як на емоційному стані, так і на психосоціальному розвитку студентів [4]. Тому сьогодні викладачі закладів вищої освіти мають сприяти створенню середовища, яке забезпечить здобувачів інструментами та стратегіями профілактики та ефективного управління стресом. Створення комфортного та безпечного середовища мають містити в наступні ключові аспекти, а саме: безпечне в фізичному та інформаційному плані середовище; нульова толерантність до булінгу та дискримінації; сприяння розвитку психосоціальної підтримки здобувачів; гнучкість навчального процесу; розвиток соціальної підтримки серед студентів; ефективне інформаційна підтримка та технологічне забезпечення тощо. Крім цього важливим є навчання здобувачів теоретичним та практичним засадам самодопомоги та управління стресом.

Важливо створити середовище, в якому студенти будуть почувати себе в безпеці, відчуватимуть залученість до колективу та повагу до себе. Безпечне середовище зменшує тривожні переживання здобувачів, що позитивно відображається і на навчанні. Важливо сприяти співпраці та командній роботі в студентському колективі. Адже спільна навчальна діяльність та групові проекти сприяють формуванню важливого почуття приналежності до групи та взаємодопомоги, допомагаючи справлятися зі стресом через співпрацю [6]. Використання технологій для створення інтерактивного навчального досвіду (онлайн-симуляції, інструменти для спільної роботи або навчальні ігри) та інтеграція в навчання реальних прикладних кейсів матиме позитивний вплив на залученість, мотивацію та зацікавленість здобувачів. Важливо використовувати по відношенню до суб'єктів освіти відкрите спілкування, яке базується на емпатії, повазі та розумінні. Слід заохочувати відкритий діалог між студентами та викладачами. Здобувачі вищої освіти мають відчувати себе комфортно, висловлюючи свої проблеми та звертаючись по допомогу.

Демонстрація емпатії та розуміння академічних та особистих проблем студентів створює безпечний простір, в якому студенти можуть висловити свої тривоги та переживання. Створення середовища, в якому учні почуватимуться комфортно, звертаючись до педагогів з академічними чи особистими проблемами, може допомогти їм шукати підтримки на ранній стадії, коли вони стикаються зі стресовими ситуаціями.

Розуміючи контекст сучасних умов та вимог середовища, викладачам важливо проектувати збалансоване академічне навантаження та транслювати студентам реалістичні очікування. Важливо уникати фізичного, емоційного та інтелектуального перенавантаження студентів від надмірних та монотонних завдань. Слід сприяти забезпечуванню балансу між навчанням та особистісним життям здобувачів та враховувати індивідуальні особливості здобувачів, які впливають на різний темп навчання; зовнішні стресові фактори, а також надавати гнучкі дедлайни, коли це можливо. Корисним буде розробка індивідуальної освітньої траєкторії, що враховує потреби, ресурси та сильні сторони кожного здобувача. Це зменшуватиме стресори та надаватиме більше можливостей для самостійного навчання, що дозволить студентам брати на себе відповідальність за навчання, розвиватиме впевненість, критичне мислення та навички вирішення проблем.

Не менш важливим є і розвиток мережі підтримки серед студентства. Заохочення підтримки з боку однолітків через групові дискусії може створити відчуття спільноти та дозволити студентам вчитися один в одного конструктивним стратегіям подолання стресу. Розвиток сильної спільноти можна досягти за допомогою заходів з командоутворення, заохочення здобувачів до співпраці та заохочення шанобливого спілкування. Корисними будуть і різноманітні виховні заходи, які допомагатимуть здобувачам у реалізації своїх інтересів, у відпочинку від академічного тиску. Заохочення мати хобі та інтереси поза навчальною діяльністю, допоможе підтримувати баланс між особистим та академічним життям. Також слід приділяти увагу шляхам перенаправлення, адже налагодження партнерства здобувачів із консультантами, соціальними працівниками та фахівцями з психічного здоров'я забезпечить здобувачам своєчасний доступ до додаткових послуг підтримки в разі потреби. Не варто забувати і про зосередженні уваги студентів на зусиллях, прогресі та стійкості, а не лише на оцінках та якості виконаної роботи. Це може зменшити тривогу щодо успішності та сприяти мисленню зростання, яке допомагає студентам впоратися з викликами.

Підсумовуючи, можна зазначити, що у контексті сучасних викликів, спричинених війною та змінами у форматі навчання, створення

комфортного, підтримувального та безпечного освітнього середовища постає ключовою складовою педагогічних умов розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти. Таке середовище сприяє зниженню тривожності, розвитку внутрішніх ресурсів, активізації навчальної мотивації та формуванню почуття належності до академічної спільноти. Реалізація цього підходу вимагає комплексних педагогічних зусиль, що передбачають емпатичне спілкування, гнучкість освітнього процесу, підтримку індивідуальних потреб студентів, розвиток соціальних зв'язків і доступ до професійної допомоги. Лише цілісне бачення освітнього середовища як простору психосоціального розвитку та підтримки дозволить ефективно сприяти збереженню ментального здоров'я молоді та їхній здатності долати стрес у кризових умовах.

Література:

1. Житова, О. П., Бутузова, Л. П. Стан психоемоційного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*, 2023. № 3(94), с. 37–41. Режим доступу: <https://osvita.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/510>.
2. Каськов, І. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*, 2020. № 1(54). С. 104–113. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-104-113>.
3. Кривошей К.Ю. Вплив стресу на здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту. *Інноваційна педагогіка*. 2023. No 2(71). С. 57–63. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/71.2.11>.
4. Макаренко, Н. М., Дрібас, С. А. Дистанційне навчання в контексті ефективності студентсько-викладацької взаємодії. *Психологія і педагогіка: методика і проблеми практичного застосування*, 2022. вип. 62. С. 54–60. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/362075488_distance_online_learning_in_the_context_of_the_effectiveness_of_studentteacher_interaction
5. Прокопенко, О. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Psychology and Pedagogy: Methodology and Problems of Practical Application*, 2023. № 7(10). с. 3–9. Режим доступу: <https://reicst.com.ua/pmp/article/download/2025-7-10-01/2025-7-10-01>
6. Jennings, P. A., Greenberg, M. T. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 2009, vol. 79, no. 1, pp. 491–525. DOI: 10.3102/0034654308325693.