

перетворень рушійною силою яких є люди.

З огляду на це, потрібно вже сьогодні створювати привабливий соціальний та адміністративно-правовий клімат для потенційних мігрантів. Уже сьогодні декларувати перспективи майбутніх мігрантських конфігурацій, визначатись із напрямками та контекстами мігрантської політики. Цю політику потрібно вибудовувати на основі існуючих державних концептів та використовувати нестандартні рішення.

1. Максимум 35 млн.: яким буде населення України у 2033 році. Електронне посилання. URL : <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/suspilstvo/20231113-maksymum-35-mln-yakym-bude-naselennya-ukrayiny-u-2033-roczii/> (Дата звернення 18.12.2024р.)

2. Росіяни склали найбільшу частку серед людей, які в'їхали до Грузії у 2022 році. Електронне посилання. URL : <https://www.eurointegration.com.ua/news/2023/04/28/7160645/#:~:text=%> (Дата звернення 18.12.2024р.)

3. Irregular border crossings into EU drop sharply in 2024. Електронне посилання. URL : <https://www.frontex.europa.eu/media-centre/news/news-release/irregular-border-crossings-into-eu-drop-sharply-in-2024-oqrweX>. (Дата звернення 24.01.2025р.)

4. Єремєєва, І. А. (2009). Проблеми формування ефективного іміджу в сучасній політології. *Гуманітарний журнал*. 2009. № 3-4. С. 63-69.



Вікторія САВИЩЕНКО

професор кафедри
психології та педагогіки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна),
доктор юридичних наук,
кандидат педагогічних наук, професор
<https://orcid.org/0000-0002-6278-4774>

**МОДЕЛЬ МЕХАНІЗМУ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Російсько-українська війна відрізняється від інших критично високим рівнем екологічної, хімічної, радіологічної, ядерної загрози і це змушує орієнтувати освітній процес на поглиблення навичок цивільного захисту, проведення відповідних тренінгів і навчань. Дії агресора спрямовані на цивільне населення: мішенню можуть бути лікарні, заклади освіти, житлові будинки. Ворог знищує критичну інфраструктуру, яка забезпечує населення водою, електрикою, газопостачанням. Виходячи з цього, освітній процес в умовах російсько-української війни має бути більш гнучким, орієнтованим на формування стресостійкості широких соціальних груп і це вимагає адаптації досвіду Ізраїлю до українських реалій: будівництва нової мережі приміщень закладів освіти, бомбосховищ відповідно до безпекових архітектурних стандартів; забезпечення учасників освітнього процесу (педагогів, здобувачів освіти) автономними, безперебійними засобами зв'язку (акумуляторами, генераторами, повербанкми, комп'ютерним обладнанням); діджиталізації освітнього процесу (розробки відео-лекцій, відео-уроків, відео-консультацій, електронних підручників, навчальних посібників, електронних навчальних платформ та ін.); урахування стресових факторів при підборі форм, методів та прийомів навчання, максимальне врахування психічного стану кожного здобувача, особливо при контролі і оцінюванні навчальних досягнень; посилення взаємодії між військовими і учасниками освітнього процесу, введення військової складової у зміст освіти, підвищення педагогічної компетентності у сфері надання первинної медичної, психологічної допомоги, дій в екстремальних ситуаціях.

Через постійний негативний вплив стресорів на особистість студента відбувається виснаження захисних функцій організму і як наслідок – виникнення нервово-соматичних,

нервово-психічних захворювань. Тому в діяльності закладів вищої освіти у воєнний і повоєнний часи першочерговим завданням має бути збереження здоров'я молоді. Однак це завдання надзвичайно складне через відсутність визначених закономірностей функціонування механізму навчального стресу, ефективних методик його подолання, формування не дистресу, а еустресу.

У методологічному аспекті дослідження механізму навчального стресу ґрунтується на основних наукових положеннях концепції стресу (Г. Сельє), стратегій подолання стресу (Ч. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман), теорії психічної регуляції (С. Рубінштейн), саморегуляції (О. Чебикін), життєстійкості (С. Кобаса, С. Мадді), салютогенної теорії (А. Антоновський) та ін.

Наукові розвідки у галузі психології стресостійкості особистості та особливостей її розвитку в студентській молоді здійснили Л. Афанасенко, К. Кім, О. Когут, В. Корольчук, В. Крайнюк, І. Мартинюк, Л. Омельченко, Д. Романовська, А. Шамне, Р. Швачій, В. Шмаргун, С. Яшник та ін. Вивченню мотиваційних ресурсів стресостійкості особистості та студентської молоді присвячені праці Д. Морозова, Н. Юр'євої, інформаційних засобів визначення стресостійкості – Н. Бойко, психологічних особливостей стресостійкості особистості – Т. Дудки. Психологічні особливості стресостійкості дітей-сиріт досліджували Х. Стельмашук, учнівської молоді з релігійним світоглядом – В. Іванцанич.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що феномени стресу і стресостійкості є предметом дослідження багатьох науковців, проте однозначного визначення моделі механізму навчального стресу не здійснено.

Визначення стресорів освітнього процесу в умовах війни дозволяє розглянути проблему особливості навчального стресу, який може бути викликаний як об'єктивними причинами, так і суб'єктивними реакціями здобувачів освіти.

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус, висунувши концепцію впливу реальної і вигаданої загрозливої ситуації. Такий поділ все одно є умовним, оскільки у фізіологічному стресі є емоційна, психічна складова, а психічний стрес супроводжується фізіологічними змінами організму. Отже, психологічний стрес може запускатися не лише під впливом реальних факторів – стресорів, а й уявних, вірогідних, не існуючих подій.

Навчальний стрес виникає в умовах освітнього процесу і є різновидом психічного стресу. Його причиною може бути страх отримати незадовільну оцінку і як наслідок осуд однокурсників, родини, друзів; страх зробити публічну помилку і стати посміховиськом, невдахою, втратити авторитет. Наш практичний досвід і спостереження за студентством в умовах ковідної ізоляції та війни дозволяє стверджувати, що страх у здобувачів освіти виникає навіть при запрошенні викладача відкрити відео-камеру і комунікувати у відеорежимі. Сучасним студентам легше і спокійніше скласти тести, аніж відповідати усно чи письмово. Отже, розрив соціальних зв'язків призвели до того, що жива комунікація є причиною стресу. Наступна особливість навчального стресу – усвідомлення власного впливу на проблему. Коли студент не боїться складного матеріалу, обсягу навчальної роботи, має активну життєву позицію, відбувається усвідомлення можливості впливати на навчальну ситуацію – готуватися до контрольної роботи, виконувати дослідницький проєкт, складати іспит, захищати магістерську роботу.

Враховуючи психофізіологічні основи стресу, особливості освітнього процесу в умовах війни, стресорів, які впливають на психіку здобувачів вищої освіти в умовах війни, вдається визначити модель механізму навчального стресу (рис. 1).