

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ: КОПІНГИ ТА РЕСУРСИ

Пирог Ганна Володимирівна,
кандидатка філософських наук,
доцентка, доцентка кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна

Іваницька Олена Володимирівна,
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна

Сучасна реальність, зумовлена військовими діями в Україні, суттєво впливає на психоемоційний стан молоді, зокрема здобувачів вищої освіти. Постійний вплив стресових факторів, таких як небезпека, невизначеність майбутнього, загроза втрати близьких та труднощі адаптації до нових умов життя, підсилює актуальність дослідження психологічних механізмів подолання стресу. Попри значний обсяг досліджень у галузі стресу та копінг-стратегій, вплив умов війни на психіку молодих людей залишається недостатньо вивченим. Особливості подолання стресу в умовах війни потребують глибшого аналізу для забезпечення ефективної психологічної підтримки студентів [1].

Початок повномасштабної військової агресії російської федерації проти України 24 лютого 2022 року різко змінив звичний та безпечний спосіб життя українців, незалежно від їхніх особистих характеристик, соціального статусу, професійних досягнень, політичних переконань чи економічних умов до війни. Війна завжди створює ситуації, що несуть загрозу життю як самої людини, так і її близьких. Екстремальні умови вимагають мобілізації зусиль для подолання зовнішніх небезпек, які можуть призвести до стресу. Стрес, змінюючи звичний спосіб життя, ускладнює нормальне функціонування і розвиток особистості. Тривалий стрес здатен погіршувати когнітивні функції, виснажувати фізичні ресурси та викликати втому, що, своєю чергою, може стати причиною серйозних психічних чи навіть соматичних розладів [1, с. 92].

Хоча війна торкнулася кожного українця і стала основною причиною виникнення стресу, не можна стверджувати, що її вплив однаковий для всіх. Різні категорії населення, такі як біженці, переселенці, мешканці прифронтових територій, військові, ветерани та їхні родичі, щодня стикаються з різними проблемами, які сприяють розвитку стресу.

Стрес в умовах війни стає також серйозною проблемою для студентів закладів вищої освіти. Він може негативно впливати на здатність до навчання, викликати почуття страху, розпачу, тривоги та безпорадності, знижувати мотивацію, ускладнювати запам'ятовування інформації, прийняття рішень, концентрацію уваги й когнітивні процеси в цілому [2; 3].

Студенти закладів вищої освіти перебувають під значним впливом стресових чинників, що може ускладнювати процес навчання. Стрес викликає почуття страху, безпорадності, знижує рівень мотивації, ускладнює запам'ятовування, концентрацію уваги та прийняття рішень, негативно впливаючи на когнітивну сферу особистості [5]. Сучасна студентська молодь стикається з численними викликами, які потребують високого рівня самостійності, відповідальності та самоорганізації. Водночас не всі здобувачі вищої освіти мають достатні внутрішні ресурси для подолання труднощів, що супроводжують навчання. Період здобуття освіти часто стає джерелом психологічного напруження, оскільки студенти змушені адаптуватися до нових умов, змінювати звичний стиль життя, соціальні ролі та навчальні підходи.

Результати психологічних досліджень [3–4] свідчать, що стрес у студентів може проявлятися по-різному — від короткочасного напруження, пов'язаного з підготовкою до іспитів чи складними навчальними завданнями, до хронічного стресу, зумовленого перевантаженням і нестачею соціальної підтримки. Особливої уваги потребує аналіз впливу стресу на академічні результати, емоційний стан і міжособистісну взаємодію студентів.

Для зниження рівня стресу студенти застосовують різні копінг-стратегії, які поділяються на три основні типи: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення ситуації — через пошук інформації, планування, залучення підтримки та раціональну організацію діяльності. Емоційно-орієнтовані стратегії сприяють регуляції емоційного стану за допомогою релаксації, медитації, гумору тощо. Стратегії уникнення, хоча й менш ефективні, можуть тимчасово зменшити напруження завдяки витісненню, запереченню або втечі у віртуальний простір [2, с. 601].

Важливу роль у подоланні стресу відіграють **психологічні ресурси** — особистісні, соціальні, когнітивні та духовні. До особистісних належать упевненість у собі, висока самооцінка, здатність до саморегуляції; соціальні ресурси охоплюють підтримку родини, друзів і викладачів; когнітивні — гнучкість мислення, здатність до рефлексії та навчання; духовні — віру, моральні цінності та пошук сенсу життя. Саме ці ресурси формують внутрішню опору, що допомагає людині долати труднощі.

Залежно від рівня використання копінг-стратегій та ресурсів можна виділити три рівні адаптації до стресу:

- низький рівень — дезадаптація, панічні реакції, втрата контролю;
- середній рівень — нестійка адаптація з епізодичними зривами;
- високий рівень — ефективне застосування копінг-стратегій, що забезпечує стійкість і позитивну динаміку адаптації [3].

Взаємозв'язок між компонентами моделі свідчить, що психологічні ресурси, зокрема соціальна підтримка та особистісна стійкість, безпосередньо впливають на вибір копінг-стратегій. Використання проблемно-орієнтованих стратегій сприяє швидшій адаптації, тоді як підтримка з боку оточення знижує рівень тривожності та допомагає конструктивно вирішувати проблеми. Отже, розвиток адаптивних копінг-стратегій і зміцнення психологічних ресурсів є визначальними чинниками ефективного подолання стресу студентами під час війни [5]. Освітнє середовище, яке забезпечує психологічний супровід і формує навички саморегуляції, може значно покращити психоемоційний стан студентів у цей складний період.

Таким чином, проблема стресу серед здобувачів вищої освіти має велике значення для сучасної психологічної науки, оскільки безпосередньо впливає на якість навчання, психічне здоров'я молоді та ефективність освітнього процесу. Подальші дослідження цієї проблеми сприятимуть розробці більш дієвих програм підтримки студентів, зниженню рівня стресу та підвищенню їхнього навчального потенціалу.

Список літератури

1. Ващенко В. В., Маслова 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*. 2023. Р. 601–604.
2. 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.
3. 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>
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Пирог Г. В., Марчук К. А. Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період. *Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland* : International Multidisciplinary Conference Proceedings. Volume 6. Stalowa Wola: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2018. Р. 135-138.