

КОПІНГИ ТА РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ЧАСІ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ

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

Військові події в Україні суттєво впливають на психоемоційний стан молоді, зокрема студентів закладів вищої освіти. Постійний вплив стресових чинників, таких як небезпека, невизначеність майбутнього, ризик втрати близьких та складнощі адаптації до нових життєвих обставин, підкреслює важливість дослідження психологічних механізмів подолання стресу.

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].

Студенти закладів вищої освіти також зазнають значного впливу стресу, що може ускладнювати освітній процес. Він здатний викликати почуття страху, безпорадності, знижувати мотивацію, ускладнювати запам'ятовування, концентрацію уваги та прийняття рішень, негативно впливаючи на когнітивні функції [5].

Студентська молодь зіштовхується з багатьма викликами, які потребують самостійності, відповідальності та високої самоорганізації. Проте не всі готові до подолання труднощів, що супроводжують освітній процес. Освіта у вищих

навчальних закладах часто стає джерелом стресу, адже здобувачі змушені адаптуватися до нових умов, змінювати звичні підходи та освоювати нові ролі.

Психологічні дослідження [3-4] вказують на те, що стрес у студентів може проявлятися у різних формах: від короткочасного напруження, пов'язаного з іспитами та академічними викликами, до хронічного стресу, викликаного постійним перевантаженням і браком підтримки. Особливо важливим є вивчення впливу стресу на навчальні досягнення, психоемоційний стан та міжособистісні стосунки студентів.

Нами запропоновано теоретичну модель психологічних механізмів подолання стресу здобувачами вищої освіти у часі війни, яка включає кілька основних компонентів, що взаємодіють для визначення ефективності адаптації до стресових ситуацій. Першим етапом є визначення стресогенних чинників, що включають фізичні, емоційні, соціальні та академічні аспекти. До фізичних факторів відносяться небезпека для життя та нестача необхідних ресурсів, емоційні – тривога, страх та безсилля, соціальні – втрата зв'язків, вимушена міграція, а академічні фактори проявляються у вигляді перешкод у навчанні, зокрема через перехід на дистанційний формат.

Для подолання стресу здобувачі вищої освіти застосовують різні копінг-стратегії, які поділяються на три основні типи: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення проблеми, зокрема через пошук інформації, підтримку, планування та організацію освітнього процесу. Емоційно-орієнтовані стратегії зосереджуються на регуляції емоцій, таких як релаксація, медитація, або ж використання гумору. У той же час, стратегії уникнення, хоч і менш адаптивні, можуть бути використані в моменти великого емоційного напруження, включаючи витіснення, заперечення чи відхід у віртуальну реальність [2, с. 601].

Психологічні ресурси, які допомагають у подоланні стресу, включають особистісні, соціальні, когнітивні та духовні ресурси. Особистісні ресурси, такі як висока самооцінка, впевненість і здатність до емоційної регуляції, допомагають людям стійко реагувати на стресові ситуації. Соціальні ресурси включають підтримку родини, друзів та викладачів, що знижує рівень стресу та сприяє позитивному емоційному клімату. Когнітивні ресурси, включаючи гнучкість мислення, рефлексію та здатність до навчання, дозволяють особам адаптуватися до нових умов і змінювати своє сприйняття ситуації. Духовні ресурси, такі як віра, цінності та пошук сенсу життя, допомагають людям знаходити внутрішні сили для подолання труднощів.

Застосування копінг-стратегій та активізація психологічних ресурсів можуть змінювати рівень адаптації здобувачів до стресу. Існують три рівні адаптації: низький, середній і високий. Низький рівень адаптації проявляється через дезадаптацію та панічні реакції на стрес, середній рівень характеризується нестабільною адаптацією з періодичними зривами, а високий рівень демонструє ефективне використання копінг-стратегій, що дозволяє успішно долати стрес та адаптуватися до нових умов [3].

Взаємодія всіх компонентів моделі доводить, що психологічні ресурси, такі як соціальна підтримка та особистісні якості, мають прямий вплив на вибір копінг-стратегій. Проблемно-орієнтовані стратегії допомагають швидше адаптуватися до стресу, а соціальна підтримка знижує рівень тривожності та сприяє конструктивному вирішенню проблем. Таким чином, розвиток адаптивних копінг-стратегій та зміцнення психологічних ресурсів є ключовими факторами, які допомагають здобувачам вищої освіти ефективно долати стрес під час війни [5]. Освітнє середовище, яке підтримує психологічний супровід та навчання ефективним стратегіям подолання стресу, може значно покращити психологічне благополуччя студентів у цей складний період.

Таким чином, проблема стресу здобувачів вищої освіти є надзвичайно важливою для сучасної психології, оскільки вона має безпосередній вплив на якість освіти, психічне здоров'я молоді та ефективність їх навчальної діяльності. Подальші дослідження в цій галузі можуть допомогти створити більш ефективні стратегії для підтримки студентів, зниження рівня стресу та покращення їх навчального досвіду.

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.