

Коваль Вікторія Анатоліївна, здобувач вищої освіти природничого факультету
Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, Україна

Науковий керівник: Онищук Ірина Петрівна, доцент кафедри екології та географії
Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, Україна

АДАПТАЦІЙНІ РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ ДО СОЦІАЛЬНОГО СТРЕСУ

Соціальний стрес є ключовим поняттям сучасної психології та фізіології вищої нервової діяльності. Він визначає адаптаційні можливості організму та впливає на когнітивні процеси (увага, пам'ять, мислення). Відповідає класичним моделям (загальний адаптаційний синдром Г. Сельє, транзакційна модель Лазаруса і Фолкмана). Соціальний стрес є типовим явищем студентського віку, що зумовлений навчальним навантаженням, зміною способу життя та новими соціальними ролями. Для значної частини молоді він набуває хронічного характеру: постійне напруження, відчуття втоми, дефіцит часу та невизначеність майбутнього стають фоном повсякденного існування. Актуальність проблеми підтверджується як вітчизняними, так і зарубіжними дослідженнями, що фіксують високий рівень соціального стресу серед студентів. За даними міжнародних досліджень, понад 60–70% студентів регулярно відчують високий рівень стресу, пов'язаного з навчанням та соціальними факторами [1; 2]. Хронічний стрес корелює зі зниженням академічної успішності, ризиком депресивних станів та емоційного вигорання. Високий рівень стресу може призвести до дезадаптації, зниження мотивації та втрати потенціалу майбутніх фахівців. Розуміння механізмів адаптації дозволяє розробити ефективні програми підтримки та профілактики. В умовах сучасних соціальних викликів (війна, економічна нестабільність, цифрове перевантаження) питання адаптаційних реакцій та стресостійкості студентської молоді набуває особливого значення.

В дослідженні взяли участь 30 здобувачів, різних спеціальностей природничого факультету. Анкетування проходило в гугл формі, в спокійній обстановці, в середині навчального семестру.

Близько половини здобувачів (15 із 30; 50%) систематично відчують стрес, пов'язаний із навчанням, дедлайнами, зміною способу життя та новими соціальними ролями. Для значної частини молоді він має хронічний характер, що підтверджується даними різних досліджень [1, 3, 4].

Основні чинники соціального стресу

До провідних чинників соціального стресу належать: надмірне навчальне навантаження, яке назвали провідним стресором 31% опитаних (приблизно 9 осіб),

часті контрольні та екзамени, необхідність поєднувати навчання з роботою, міжособистісні конфлікти, економічні труднощі та невизначеність професійного майбутнього. Внутрішні чинники (перфекціонізм, страх помилки, залежність самооцінки від оцінок) підсилюють вплив зовнішніх стресорів [3, 4, 8, 10, 11, 12].

Соціальний стрес проявляється через дратівливість, тривогу, емоційну нестійкість, сльозливість, почуття безпорадності, які відзначили 16 здобувачів (53,3%). На фізіологічному рівні — головний біль, порушення сну, тахікардія, зміни апетиту. Тривалий стрес може призводити до хронічних психосоматичних станів, що відповідає моделі загального адаптаційного синдрому [1, 3, 8, 11].

Хронічний стрес знижує концентрацію уваги, погіршує пам'ять, ускладнює опрацювання нового матеріалу, знижує мотивацію та підвищує ризик емоційного «вигорання». Подібні прояви відзначили близько 73,3% опитаних (22 із 30), що узгоджується з даними інших авторів [1; 3; 4; 11; 12].

У межах транзакційної моделі стрес розглядається як результат взаємодії людини та середовища, опосередкований когнітивною оцінкою. Виділяють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії coping-у. Ефективна адаптація потребує гнучкого їх поєднання [1, 2, 5, 9, 12]. Отримані нами дані засвідчили, що переважання активної (проблемно-орієнтованої) адаптації характерне для 51,7% здобувачів (приблизно 16 осіб), тоді як частина респондентів частіше використовує емоційно-орієнтовані чи унікальні стратегії.

Найчастіше студенти використовують сон, відпочинок, фізичну активність, музику, спілкування з друзями (33,3% опитаних), а також фізичну активність (33,3%) як основні способи зниження напруги. Рідше — професійну психологічну допомогу, тренінги чи консультації, що зумовлено стигмою та браком інформації [3, 4, 5, 7, 8, 9].

Виділяють студентів із високою стресостійкістю (гнучкі стратегії, саморегуляція, соціальна підтримка) та групу ризику з низькою стресостійкістю, високою тривожністю та схильністю до уникання проблем [5, 6, 9, 12].

Воєнні події, економічна нестабільність, цифрове перевантаження та постійний потік тривожних новин значно підвищують рівень соціального стресу серед студентів, ускладнюючи адаптаційні процеси. За результатами нашого дослідження, 46,7% здобувачів помічають значне зростання стресу протягом останнього року, ще 36,7% — помірне підвищення, тоді як лише 6,7% повідомили про його зниження. Більшість студентів найчастіше стикається зі стресовими ситуаціями у сфері навчання та роботи (53,3%), а також у міжособистісному спілкуванні (33,3%). Внутрішнім чинником, який найчастіше називають причиною стресу, є власні високі очікування (33,3% опитаних), що посилюють вплив зовнішніх стресорів.

Висновки та практичні рекомендації:

Для зменшення негативного впливу соціального стресу важливо поєднувати індивідуальні та системні заходи. На індивідуальному рівні доцільно розвивати навички саморегуляції (дихальні вправи, майндфулнес, релаксаційні техніки), працювати з перфекціонізмом і самооцінкою, формувати реалістичні цілі та вміння планувати час. На рівні закладу освіти потрібні програми психологічної підтримки, тренінги зі стрес-менеджменту, інформаційні кампанії щодо ментального здоров'я, а також створення атмосфери довіри й доступності допомоги. Важливими

компонентами профілактики є фізична активність, гігієна сну, структурований режим дня та розвиток культури звернення по соціальну підтримку [1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12].

Соціальний стрес є поширеним явищем серед студентів і має комплексний вплив на емоційний стан, фізіологічні процеси та навчальну успішність. В умовах сучасних викликів особливого значення набуває розвиток стресостійкості та формування підтримувального середовища у закладах освіти.

Список використаних джерел:

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer. Google Книги+1
2. Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In: *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer. SpringerLink
3. Макаров С. Ю., Сергета І. В. (2019). Навчальний стрес у студентів сучасних закладів вищої медичної освіти: психофізіологічні критерії діагностики та психогігієнічної корекції. *Довкілля та здоров'я*, №4. КиберЛенинка+1
4. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз навчального стресу у студентів. *Актуальні проблеми психології*. appsychology.org.ua+1
5. Пухно С. В. (2023). Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 1, 44–48. Sumy State University Journals+2Sumy State University Journals+2
6. Цимбалюк М., Жигайло Н. (2022). Формування стресостійкості студентів в умовах війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, спецвипуск, 128–136. Психологічний Вісник+1
7. Кожокар М., Петричук П. (2024). Подолання негативних наслідків стресу студентів в умовах воєнного стану засобами фізичної культури. *Фізична культура і спорт: наукові перспективи*, 1(1), 188–193. pcs.khmnu.edu.ua+2pcs.khmnu.edu.ua+2
8. Лотоцька О. В. (2025). Виникнення стресу в студентів медичного університету та методи його подолання. *Вісник гігієни і епідеміології*. Наукові журнали ТДМУ
9. Литвинчук Н., Римарчук А. (2023). Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Педагогіка. Психологія*. Наукові журнали НАУ
10. Степанова Н. Ментальне здоров'я студентів: потреба у підтримці в умовах війни. *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. medphys.knu.ua
11. Павлова В. В. (2025). Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я студентів-медиків. Збірник наукових праць. ZNU Files
12. Ставицька О. Г. (2018). Стресостійкість студентів: психологічні чинники та наслідки. *Психологія: реальність і перспективи*.