

УДК 364-786-056.83:159.98

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-220-407-413

ШАХОВ Владислав –

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Маріупольського державного університету
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1069-9295>
e-mail: vshahov75@gmail.com

ШАХОВ Володимир –

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1535-2802>
e-mail: shahovu2016@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ В НИНІШНІХ УМОВАХ

Сучасні виклики, пов'язані з підвищенням навчальним навантаженням, інформаційною перенасиченістю, соціальною нестабільністю та тривалою російською військовою агресією, вимагають глибшого аналізу механізмів психічної стійкості здобувачів освіти та пошуку ефективних підходів до її формування і підтримки.

У статті досліджено феномен психологічного стресу серед студентської молоді в умовах воєнного конфлікту та соціальної нестабільності. Автори аналізують причини виникнення стресу, його форми прояву (фізіологічні, емоційні, когнітивні, поведінкові) та вплив на психофізіологічний стан студентів. Особливу увагу приділено копінг-стратегіям – методам подолання стресу, які включають вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникання, а також екзистенційні та духовні підходи. Розглянуто рівневу класифікацію стратегій подолання стресу та їх еволюцію від інстинктивних до усвідомлених форм адаптації. Наголошено на важливості формування стресостійкості як ключового чинника психологічного благополуччя студентів.

З'ясовано, що фактори виникнення та прояви стресу у студентів під час освітнього процесу мають комплексний характер і охоплюють як зовнішні, так і внутрішні чинники. Серед основних причин виокремлюють фізіологічні (недосипання, перевтома, нерегулярне харчування), соціальні (економічна нестабільність, міжособистісні конфлікти, проблеми в родині), а також психологічні аспекти (страх невдачі, інформаційне перевантаження, зниження самооцінки). Індивідуальні особливості сприйняття ситуацій також відіграють важливу роль: одна й та сама подія може викликати стрес у одного студента, але бути нейтральною для іншого. Таким чином, ефективне розуміння причин і проявів стресу є необхідним кроком до формування стратегій підтримки студентського благополуччя.

Встановлено, що еволюція стратегій подолання стресу демонструє поступовий розвиток від автоматичних, біологічно зумовлених реакцій до більш складних, усвідомлених, соціально й духовно інтегрованих форм адаптації, що відображає зростання рівня особистісної зрілості та гнучкості в подоланні життєвих труднощів.

Ключові слова: психологічний стрес, студентська молодь, копінг-стратегії, стресостійкість, освітнє середовище, емоційне напруження, адаптація, екзаменаційний стрес, психофізіологічні реакції.

SHAKHOV Vladyslav –

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, Associate Professor
Department of Practical Psychology Mariupol State University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1069-9295>
vshahov75@gmail.com

SHAKHOV Volodymyr –

Doctor of Pedagogic Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology and Social Work
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1535-2802>
e-mail: shahovu2016@gmail.com

FEATURES OF THE ORIGIN AND PSYCHOLOGICAL STRATEGIES OF OVERCOMING STRESS BY STUDENTS IN CURRENT CONDITIONS

Modern challenges associated with increased academic workload, information overload, social instability, and prolonged Russian military aggression require a deeper analysis of the mechanisms of mental resilience of education seekers and the search for effective approaches to its formation and support.

This article explores the phenomenon of psychological stress among students in the context of war, social instability, and academic pressure. The authors analyze the multifaceted nature of stress, identifying its physiological, emotional, cognitive, and behavioral manifestations. Particular attention is paid to the impact of stress on students' mental health, academic performance, and overall well-being. The study explores various coping strategies, including problem-focused, emotion-focused, avoidance-based, and existential approaches. It highlights the importance of stress resilience as a personal trait that enables students to adapt to challenging conditions. The authors present a level-based classification of coping strategies, ranging from instinctive reactions to conscious and spiritually oriented methods. The article emphasizes that the choice of coping strategy depends on individual psychological characteristics and the nature of the stressor. In the context of ongoing military conflict and educational overload, the development of effective coping mechanisms becomes crucial for maintaining psychological stability and ensuring successful learning outcomes. The findings contribute to a deeper understanding of student stress and offer practical recommendations for enhancing resilience and emotional regulation in higher education settings. Important for

overcoming stressful situations is the choice of optimal coping strategies that help maintain psychological health and ensure effective functioning in the learning environment.

It has been established that the evolution of stress coping strategies demonstrates a gradual development from automatic, biologically conditioned reactions to more complex, conscious, socially and spiritually integrated forms of adaptation, which reflects an increase in the level of personal maturity and flexibility in overcoming life difficulties.

Keywords psychological stress, students, coping strategies, stress resilience., educational environment, emotional stress, adaptation, examination stress, psychophysiological reactions.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Нинішні українські студенти змушені жити та навчатися в складних умовах воєнного часу, що істотно впливає на всі аспекти їхнього життя. Освітній процес, становлення особистості, побудова життєвих планів і прагнення до само-реалізації проходять у ситуації постійної нестабільності й невизначеності. Це створює серйозні виклики не лише для загального добробуту, а й суттєво обмежує можливості молоді у досягненні власних життєвих орієнтирів.

Окрім того, навчання для молоді завжди було складним процесом, оскільки вимагає значних не тільки фізичних та інтелектуальних зусиль, але й емоційної стійкості, психологічної зрівноваженості. В цей час молодь часто опиняється віч на віч з різними стресовими ситуаціями, які необхідно подолати. Освітній процес у закладах вищої освіти супроводжується впливом численних стресових чинників на всіх його учасників, що призводить до формування різних негативних психоемоційних станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема дослідження стресу давно перебуває в центрі уваги наукової спільноти, оскільки цей феномен безпосередньо впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Суттєвий внесок у вивчення стресу зробили такі дослідники, як Г. Сельє – автор загальної адаптаційної теорії стресу, Т. Холмс і Р. Рейх – розробники шкали життєвих подій, що викликають стрес. Г. Айзенк розглядав індивідуальні відмінності у схильності до стресу крізь призму типології особистості. Г. Олпорт наголошував на унікальності кожної особистості та її здатності адаптуватися до змін середовища, що є важливим у контексті стресових впливів. Роботи цих науковців стали основою для сучасних підходів до аналізу природи стресу, його проявів та механізмів подолання, зокрема в умовах освітнього середовища.

Серед вітчизняних науковців варто виділити А. Іщенко, О. Ляш, В. Марищука, О. Паламарчук, Г. Ришко, С. Мороз, Г. Дубчак, які досліджували психологічні аспекти стресостійкості, адаптаційні механізми особистості, а також вплив стресових чинників на ефективність навчальної діяльності. Їхні роботи значною мірою сприяли формуванню сучасного уявлення про стрес як складне психофізіологічне явище, що потребує системного аналізу в контексті освітнього середовища.

Проте, попри численні праці, присвячені вивченню стресу та його впливу на особистість, ця проблема все ще залишається актуальною і недостатньо вивченою, особливо в контексті специфіки освітнього середовища. Сучасні виклики, пов'язані з підвищеним навчальним навантаженням, інформаційною перенасиченістю, соціальною нестабільністю та тривалою російською

військовою агресією, вимагають глибшого аналізу механізмів психічної стійкості здобувачів освіти та пошуку ефективних підходів до її формування і підтримки.

Метою статті є вивчення різновидів і рівнів сформованості стратегій подолання психологічного стресу у студентів ЗВО та психологічних особливостей їх подолання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічний стрес виникає внаслідок порушення внутрішньої психічної рівноваги особистості, що може бути спричинене такими факторами, як образи, виконання роботи, яка не відповідає професійним навичкам, або психологічне перевантаження через надмірний обсяг завдань та високу відповідальність за складну й тривалу діяльність. Цей тип стресу зазвичай проявляється у вигляді змін психічних функцій, зокрема уповільнення розумових процесів, зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, ослаблення сенсорного сприйняття та ускладнення в ухваленні рішень. Психоемоційний стрес, у свою чергу, включає інформаційні та емоційні стреси, які можуть бути як еустресом, так і дистресом. Окремою формою психологічного стресу є емоційний стрес, який проявляється в умовах загрози, небезпеки чи пережитої образи. Водночас інформаційний стрес виникає у випадках надмірного потоку інформації, що перевищує можливості її обробки, або, навпаки, в умовах інформаційного дефіциту, коли бракує необхідних відомостей для прийняття рішень.

Стрес є природною реакцією організму, яка може проявлятися по-різному – від мобілізації сил до деструктивних психофізіологічних порушень. Серед різноманітних підходів до класифікації стресових реакцій найчастіше використовують поділ на кілька основних типів. Зокрема, поведінкові прояви включають порушення психомоторики, зміну звичного способу життя, зниження працездатності та соціальні труднощі. Емоційні реакції виражаються через пригнічений настрій, дратівливість, агресію, зміни в характері та самооцінці. Інтелектуальні наслідки стресу пов'язані зі зниженням когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага, здатність до концентрації. Фізіологічні зміни охоплюють порушення роботи внутрішніх органів, гормональні зсуви, зниження імунітету та інші соматичні порушення. Отже, стрес має багатовимірний характер і здатен впливати на людину на різних рівнях – від фізичного до психологічного.

Враховуючи різноманітні форми прояву стресу та його вплив на психофізіологічний стан людини, особливої уваги набуває здатність організму протистояти деструктивним наслідкам стресових факторів. У цьому контексті важливим є поняття стресостійкості – індивідуальної харак-

теристиками, що визначає рівень адаптації особистості до психоемоційного навантаження.

Так, стресостійкість – це своєрідна здатність витримувати значні навантаження та досить успішно справлятися з їх подоланням [1]. Стресостійкість пов'язана зі станом психічного, фізичного та емоційного виснаження, який виникає внаслідок тривалого перебування у складних, напружених ситуаціях, що мають високу суб'єктивну значущість. Таким чином, стресостійкість відображає здатність людини, навіть перебуваючи у стані емоційного напруження, зберігати цілеспрямованість у своїх діях, контролювати емоційні прояви, ефективно розв'язувати складні завдання в умовах підвищеної напруги, обирати доцільні моделі поведінки та адекватно оцінювати обставини своєї діяльності. Це явище охоплює як психологічну, так і емоційну стійкість особистості.

В умовах навчання та адаптації до нових вимог, молоді люди часто стикаються з різними стресовими ситуаціями, які можуть виникати як внаслідок академічних навантажень, так і через соціальні, фінансові або особистісні труднощі. Стрес у студентів може проявлятися в різних формах, впливаючи на їхнє психічне, емоційне та фізичне здоров'я, а також на успішність у навчанні. Тому важливо розуміти причини та ознаки стресу у студентів для своєчасного виявлення проблем та розробки стратегій їх подолання.

Безумовно, стрес у студентів виникає через вплив різноманітних факторів, які можуть бути як об'єктивними, так і суб'єктивними. Психологічний стрес є результатом впливу цих чинників на організм і може призвести до порушень психомоторики, сну, обміну речовин, зниження працездатності, підвищеної втомлюваності, проблем у взаємодії з іншими, а також до проявів антисоціальної поведінки чи професійних порушень.

Серед суб'єктивних причин стресу можна виділити невідповідність між очікуваннями та реальністю, стресові напруження через зовнішні вимоги, психологічний дискомфорт, спричинений переконаннями або негативними установками, а також труднощі в самореалізації або комунікації [6, с. 672].

До об'єктивних причин, які можуть викликати стрес у студентів, відносяться складні умови навчального процесу, взаємовідносини з одногрупниками та викладачами, соціально-економічні фактори, такі як фінансові труднощі чи високий рівень вимог до навчання. Всі ці фактори можуть створювати напружені ситуації, що значно впливають на емоційний і фізичний стан студента, знижуючи його здатність до адаптації та ефективного навчання [6, с. 672].

Чимало психологів переконані, що стрес виникає і переживається передусім під впливом не зовнішніх обставин, а внутрішніх особливостей особистості. Йдеться про індивідуальну мотивацію, життєві настанови, очікування, особистий досвід, спогади про попередні події, а також про здатність людини оцінювати ситуацію, співвідносити власні можливості з вимогами, які до неї висуваються. Саме тому одна і та ж ситуація для

когось може стати джерелом сильного стресу, тоді як для іншого залишиться емоційно нейтральною.

Ступінь стресу тісно пов'язаний із профілем навчання у вищому навчальному закладі. Дослідження психічного благополуччя студентів різних спеціальностей показують, що найвищі рівні стресу спостерігаються серед студентів гуманітарних напрямків, особливо серед майбутніх психологів. Це може бути зумовлено специфікою їхнього навчання, яке вимагає значних емоційних та інтелектуальних зусиль, а також постійного саморефлексу та розв'язання складних міжособистісних і психологічних проблем. Важливо зазначити, що така інтенсивна емоційна робота може збільшувати ризик розвитку стресових реакцій і вимагати додаткових методів підтримки психічного здоров'я.

У працях науковців виокремлюються ключові чинники, що зумовлюють виникнення стресових ситуацій у студентському середовищі:

1. Вступ до закладу вищої освіти, хоча й є бажаною та позитивною подією в житті молодої людини, водночас супроводжується емоційним напруженням через зміну звичного соціального середовища та необхідність адаптації до нового колективу.

2. Навчальний процес, що часто спричиняє інформаційне перевантаження, нерациональний розподіл часу й енергії, а також нестачу системного підходу до засвоєння знань. Навчальний стрес пов'язаний із переживанням психічного напруження в умовах підвищеної відповідальності за прийняття рішень. Це напружений стан, що виникає під впливом емоційно негативних та екстремальних чинників у процесі виконання навчальної діяльності [1, с. 93].

3. Однією з основних причин стресу у студентів є екзаменаційна сесія, яка є піковим моментом розумового перевантаження. Підготовка до іспитів супроводжується інтенсивною розумовою діяльністю, що вимагає значних енергетичних і когнітивних витрат. Крім того, підвищене статичне навантаження та обмеження рухової активності в цей період призводять до фізичного та психологічного виснаження. Часто це супроводжується порушенням режиму сну, що негативно позначається на здатності до концентрації та відновленні енергії. Важливим фактором є також сильні емоційні переживання, такі як тривога, страх невдачі чи невпевненість у власних силах, що посилюють рівень стресу та можуть спричинити розвиток стресових розладів. Всі ці фактори в комплексі створюють сприятливі умови для виникнення стресових реакцій під час екзаменаційного періоду [3, с. 136].

4. Період атестації та захисту кваліфікаційної роботи, який є ще більш інтенсивним за рівнем психоемоційного навантаження й часто сприймається студентами як один із найвищих рівнів стресу за весь період навчання.

Серед основних чинників, що сприяють виникненню стресових станів, виділяють обмеження рухової активності, дефіцит часу, порушення добових ритмів, а також зміну усталеного способу життя та динамічного стереотипу. Усі ці обставини

у різній мірі характерні для студентського середовища в період підготовки до іспитів та їх складання. Напружене очікування іспиту й оцінки супроводжується почуттям невизначеності, що значно підвищує рівень психологічної напруги. Довготривале обмеження рухової активності, зумовлене необхідністю засвоєння значного обсягу навчального матеріалу, є прикладом часткової іммобілізації. До цього додається тиск обмеженого часу, який потрібно витратити на підготовку до відповіді. Порушення режиму сну і відпочинку, особливо напередодні іспиту, а також зміни у звичному ритмі життя під час сесії, лише посилюють стресовий вплив. Таким чином, упродовж екзаменаційної сесії студенти стикаються з сукупністю взаємодіючих стресових чинників, які можуть призвести до формування стійкого стресового стану. Крім того, навіть короткий період іспитової сесії може бути достатнім для виникнення синдрому екзаменаційного стресу, що проявляється розладами сну, підвищеним рівнем тривожності, стабільним підвищенням артеріального тиску та іншими симптомами. Усе це може умовно-рефлекторно пов'язуватися з процесом навчання, провокуючи страх перед іспитами, зниження мотивації до навчання та втрату віри у власні можливості. Отже, екзаменаційний стрес становить серйозну загрозу для здоров'я студентської молоді. Масовість цього явища, яке щорічно охоплює сотні тисяч студентів по всій країні, підкреслює його соціальну значущість [6, с. 958].

Причини виникнення стресу у студентської молоді можна умовно поділити на три основні категорії залежно від характеру впливу [3, с. 153]:

1. Фізіологічні фактори пов'язані з порушенням режиму дня та навантаженням на організм, серед них – нестача сну, нерегулярне чи незбалансоване харчування, загальна перевтома.

2. Соціальні чинники охоплюють широкий спектр зовнішніх обставин. До них належать як глобальні виклики, такі як невизначеність майбутнього, урбанізація, соціально-економічна нестабільність, так і особистісні проблеми: конфлікти з ровесниками та близькими, напружені родинні стосунки, труднощі в особистому житті, переживання, пов'язані з хворобами або втратою рідних.

3. Психологічні причини включають внутрішні бар'єри та емоційні труднощі, зокрема – втрата мотивації до навчання, сумніви щодо вибору професії, інформаційна перевантаженість, брак підтримки, нереалізовані потреби, низька самооцінка та емоційна вразливість.

Щоб краще усвідомити вплив стресу на організм студента, варто звернути увагу на ключові форми його прояву. Основними серед них є поведінкові, емоційні, когнітивні та фізіологічні реакції [7, с. 292].

Поведінкові ознаки стресу поділяються на кілька груп. До першої належать порушення психомоторики, які проявляються у зміні ритму дихання та надмірній м'язовій напрузі. Друга група охоплює зміни в способі життя, зокрема порушення режиму дня і сну. Третя стосується

професійної діяльності – це зниження продуктивності та швидке виснаження. Четверта група охоплює порушення соціально-ролевої поведінки, що виражається у зростанні рівня конфліктності й агресії [1].

Щодо емоційних проявів стресу, то вони насамперед відображаються у зміні загального емоційного стану, який набуває негативного та песимістичного характеру. За тривалої дії стресових факторів спостерігається підвищення рівня тривожності, зниження впевненості у власних силах та самооцінки, що з часом може призвести до розвитку депресивних станів. На тлі такого емоційного фону частішають випадки неадекватних емоційних реакцій, таких як гнів, агресія чи підвищена дратівливість. Варто підкреслити, що негативні емоції не лише є наслідком, а й чинниками, що сприяють виникненню стресу. Дослідження навчального стресу свідчать, що страх перед труднощами, які можуть виникнути, викликає відчуття тривоги, невпевненості та безпорадності [7, с. 293].

Когнітивні прояви стресу включають порушення роботи психічних процесів, зокрема уваги, мислення та пам'яті. У стані стресу ускладнюється концентрація, звужується поле уваги, зростає схильність до відволікання від виконання завдань. Мислення втрачає логічність, виникають труднощі з прийняттям рішень і знижується рівень креативності. Пам'ять також зазнає змін – спостерігаються труднощі з відтворенням інформації та зниження ефективності оперативної пам'яті.

Фізіологічні прояви стресу охоплюють майже всі системи організму й особливо помітні у роботі травної, серцево-судинної та дихальної систем. Серед характерних реакцій – прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску, збої в роботі шлунково-кишкового тракту [1, с. 41]. Зміни у функціонуванні органів і їх систем, що супроводжуються усвідомленням цих порушень, можуть призвести до комплексних фізіологічних наслідків, таких як ослаблення імунного захисту, постійне відчуття втоми та коливання маси тіла – як у бік збільшення, так і зменшення.

Отже, фактори виникнення та прояви стресу у студентів під час освітнього процесу мають комплексний характер і охоплюють як зовнішні, так і внутрішні чинники. Серед основних причин виокремлюють фізіологічні (недосипання, перевтома, нерегулярне харчування), соціальні (економічна нестабільність, міжособистісні конфлікти, проблеми в родині), а також психологічні аспекти (страх невдачі, інформаційне перевантаження, зниження самооцінки). Індивідуальні особливості сприйняття ситуацій також відіграють важливу роль: одна й та сама подія може викликати стрес у одного студента, але бути нейтральною для іншого. Таким чином, ефективне розуміння причин і проявів стресу є необхідним кроком до формування стратегій підтримки студентського благополуччя.

Феноменологія психологічного стресу ґрунтується на тому, що людина прагне контролювати як саму екстремальну ситуацію, так і свій

психоемоційний стан. У цьому процесі вона використовує різноманітні стратегії для запобігання виникненню стресу, намагається трансформувати або витіснити його поточні прояви, а також активно долає як внутрішні, так і зовнішні наслідки розвитку та впливу стресового стану.

Р. Лазарус та його колеги акцентували увагу на двох ключових когнітивних процесах, що лежать в основі психологічного стресу: 1) оцінювання самої стресової ситуації та власних можливостей для її подолання; 2) реалізацію дій, спрямованих на подолання стресу. Під терміном «оцінка» автор розуміє визначення значущості або оцінювання якості певної події чи обставини, а поняття «подолання» (coping processes) охоплює ступінь інтенсивності й характер когнітивних і поведінкових зусиль, яких докладає особистість задля нейтралізації надмірного тиску зовнішніх або внутрішніх факторів ситуації [8, с. 10].

Важливим для подолання стресових ситуацій є вибір оптимальних копінг-стратегій, які допомагають зберегти психологічне здоров'я та забезпечити ефективне функціонування в навчальному середовищі. Однак, у випадку, коли стрес пов'язаний не лише з навчальними і особистими труднощами, а й з екстремальними обставинами воєнного конфлікту, вибір відповідних стратегій стає значно складнішим.

Копінг-стратегії («coping» – від англ. «cope», що за Оксфордським англійським словником означає «успішно впоратися, подолати») — це методи або підходи, які людина використовує для подолання стресу, проблем чи негативних емоційних станів. Лазарус та Фолкман визначають копінг як когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються, і спрямовані на управління конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які сприймаються як такі, що перевищують або обтяжують ресурси особистості [8, с. 33].

Теорія стресу та копіngu Лазаруса і Фолкмана [10; 11] виокремлює два основних типи копінг-стратегій: орієнтовані на вирішення проблеми та емоційно-орієнтовані. Копінг, орієнтований на проблему, полягає в активних діях для розв'язання проблеми та усунення джерела стресу. Емоційно-орієнтований копінг, натомість, спрямований на зменшення негативних емоцій, що виникають у зв'язку зі стресором.

Вибір копінг-стратегії, що відповідає конкретним обставинам, здатен суттєво зміцнити психологічну стійкість та сприяти ефективному пристосуванню до нових умов. Завдяки цьому студенти можуть навчитися регулювати власні емоції, переосмислювати ситуацію, звертатися за підтримкою до однолітків чи спеціалістів, а також відкривати для себе нові перспективи особистісного розвитку, навіть у складних і обмежених життєвих умовах.

Дж. Амірхан є дослідником, який зробив значний внесок у вивчення копінг-стратегій. Він розробив власний підхід до аналізу подолання стресу, виділивши три основні стилі копіngu Фолкмана [8]:

1. Пошук соціальної підтримки – прагнення отримати емоційну або практичну допомогу від інших людей.

2. Розв'язання проблеми – активні дії, спрямовані на усунення джерела стресу або зміну ситуації.

3. Уникнення – відволікання уваги, втеча від проблеми або її ігнорування.

Цей підхід став основою для створення опитувальників та емпіричних досліджень копінг-поведінки в різних групах населення.

Згідно з підходом Дж. Амірхана (1990), існує три основні групи копінг-стратегій, які люди застосовують для подолання стресу [8]:

- вирішення проблем – активна стратегія, що передбачає використання внутрішніх ресурсів для пошуку шляхів розв'язання ситуації, яка викликає напруження.

- пошук соціальної підтримки – орієнтація на залучення допомоги з боку оточення, зокрема друзів, родини або фахівців, з метою емоційної чи практичної підтримки.

- уникання – поведінкова стратегія, що полягає у свідомому відході від взаємодії з проблемною ситуацією або її ігноруванні.

Хоча в різних обставинах індивіди можуть вдаватися до різних копінг-стратегій, зазвичай у поведінці людини переважає певна домінуюча стратегія, яка формує типову модель реагування на стресові впливи.

У наукових дослідженнях Г. Вебера виокремлено кілька типів стратегій подолання психологічного стресу, які демонструють різноманітність підходів до адаптації в складних ситуаціях. Зокрема, автор зазначає такі стратегії:

1. Реальне когнітивне або поведінкове подолання – активні спроби змінити ситуацію або своє ставлення до неї;

2. Пошук соціальної підтримки – звернення до інших людей по допомогу чи емоційну підтримку;

3. Позитивне тлумачення ситуації – спроба переосмислити стресову подію у сприятливому ключі;

4. Захисне заперечення значущості – знецінення або відкидання важливості стресової ситуації;

5. Уникання – свідоме ухилення від контакту зі стресовим чинником;

6. Самоспівчуття – емоційне фокусування на власному стражданні;

7. Зниження самооцінки – критичне сприйняття себе як неуспішного у подоланні труднощів;

8. Емоційна експресія – відкритий прояв емоцій, пов'язаних зі стресом [13].

Ці стратегії демонструють як конструктивні, так і деструктивні способи реагування на стрес, що має важливе значення для розуміння індивідуальних відмінностей у подоланні складних життєвих обставин.

К. Matheny визначив стратегію превентивного подолання психологічного стресу як запобігання впливу стресових ситуацій через зміну когнітивної оцінки чи підвищення опірності до стресових факторів. Ця стратегія включає такі підходи [11]:

1. Уникання стресорів – відхід від неприємних подій, зміна робочих умов або термінів завдань.

2. Регулювання вимог ситуації – усвідомлене оцінювання і регулювання навантаження, відповідно до власних ресурсів.

3. Зміна поведінки – зниження імпульсивних і гіперактивних реакцій, зменшення збудливості.

4. Збільшення особистих ресурсів – підвищення почуття контролю, самомотивації та ефективності управління часом і ресурсами на роботі та вдома.

Ці стратегії сприяють ефективному запобіганню стресу та покращенню адаптації до складних ситуацій.

Окрім того, існує рівневий підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу, який враховує різні рівні функціонування психіки людини. Цей підхід дозволяє розглядати стратегії подолання стресу залежно від того, як вони впливають на різні аспекти психологічного стану та адаптаційні механізми особистості. У межах цього підходу П. Вонг досліджує взаємозв'язок між рівнями стратегій подолання психологічного стресу та рівнями психічного функціонування людини.

На першому рівні, за П. Вонгом, знаходяться інстинктивні стратегії подолання стресу, такі як реакції протидії і поступки, які переважно характерні для тварин, але можуть проявлятися і в людині в стресових ситуаціях. Однак, якщо людина обмежується тільки цими інстинктивними реакціями, шанси на успішну адаптацію до соціальних стресорів значно зменшуються [14].

На другому рівні перебувають стратегії захисту «Его», що допомагають справлятися з невротичним і моральним дискомфортом, такі як «придушення», «логічне пояснення», «заперечення», «раціоналізація». Згідно з З. Фрейдом, більшість з цих стратегій є вродженими та діють на несвідомому рівні.

На третьому рівні розташовані стратегії когнітивного і поведінкового подолання стресу, зокрема ті, що були виявлені С. Фолкманом, К. Шефером і Р. Лазарусом. Це стратегії, спрямовані на вирішення проблем або на контроль і подолання негативних емоцій, що виникають під впливом стресу [10].

На четвертому рівні знаходяться екзистенційні та духовні стратегії, які базуються на здатності людини до рефлексії, саморозвитку, духовних практик і самовдосконалення. Ці стратегії розглядаються як високий рівень адаптації до стресу.

Висновки та перспективи подальших розвідок напреду. Еволюцію стратегій подолання психологічного стресу можна простежити як поступовий перехід від базових інстинктивних реакцій до складних усвідомлених, проактивних і духовно орієнтованих підходів, що відображають розвиток психіки та здатності особистості до адаптації в умовах стресу.

Таким чином, еволюція стратегій подолання стресу демонструє поступовий розвиток від автоматичних, біологічно зумовлених реакцій до

більш складних, усвідомлених, соціально й духовно інтегрованих форм адаптації, що відображає зростання рівня особистісної зрілості та гнучкості в подоланні життєвих труднощів.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Дубчак Г. М. Аналіз навчального стресу студентів: гендерний аспект. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016 № 6. С. 39–47.
2. Іщенко А. В. Природа і причини виникнення стресів у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 7. С. 91–96.
3. Назаренко Д. Ю. Особливості учбового стресу у студентів вищого навчального закладу. *Тиждень науки*. 2011. Тиждень науки – 2011: 36. тез доп. щоріч. наук.-практ. конф. викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів, студентів ЗНТУ. В 4 т. Т. 4. 2011. С. 153–155.
4. Пирог Г. В., Марчук К. А. Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період. *International Multidisciplinary Conference «Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland»*: Conference Proceedings, Stalowa Wola, Republic of Poland, 20-21 July 2018. Volume 6. Stalowa Wola: Izdevniecība «Baltija Publishing». 2018. P. 135–138.
5. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493–509.
6. Семенцова О. М., Назаренко Д. Ю. Психологічні особливості прояву стресу у студентів під час навчання. *Вісник Національного університету «Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка»*. 2017. № 58. С. 142–147.
7. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. № 39 (4). С. 290–294.
8. Amirkhan J. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. P. 1066–1074.
9. Lazarus R.S., De Longis A. Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*. 1983. Vol. 38. N 3. P. 9–17.
10. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R.S. Cognitive processes as mediators of stress and coping // Human stress and cognition: An information processing approach / Ed. by V. Hamilton, D.M. Warburton. London; New York: Wiley, 1979. P. 265–298.
11. Matheny K.B., Aycock D.W., Hugh J.L., Cutlette W.L., Silva-Cannella K.A. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol. 14. P. 499–549.
12. Lazarus R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping; Springer Publishing Company: Berlin, Germany. 1984.
13. Weber H. Belastungsverarbeitung. *Z. für Klinische Psychologie*. 1992. B. 21. N 1. P. 17–27.
14. Wong P.T. Effective management of life stress: The resource-congruence model. *Stress Medicine*. 1993. Vol. 9. P. 51–60.

REFERENCES

1. Dubchak, H.M. (2016). Analiz navchalnoho stresu studentiv: hendernyi aspekt [Analysis of students' academic stress: gender aspect]. *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuksa NAPN Ukrainy*. № 6. S. 39–47. [in Ukrainian]
2. Ishchenko, A. V. (2022). Pryroda i prychyny vynyknennia stresiv u studentskoi molodi [The nature and causes of stress in students]. *Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity*. № 7. S. 91–96. [in Ukrainian]

3. Nazarenko, D. Yu. (2011). Osoblyvosti uchbovoho stresu u studentiv vyshchoho navchalnoho zakladu [Features of academic stress in students of higher education institutions]. Tyzhden nauky. 2011. Tyzhden nauky – 2011: 3b. tez dop. shchorich. nauk.-prakt. konf. vykladachiv, naukotsiv, molodykh uchenykh, asp-irantiv, studentiv ZNTU. V 4t. T4. S. 153–155. [in Ukrainian]
4. Pyroh, H. V., Marchuk, K.A. (2018). Stresy u studentiv: prychny ta proiavy u mizhsesiyni period [Stress in students: causes and manifestations during the intersessional period]. International Multidisciplinary Conference «Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland»: Conference Proceedings, Stalowa Wola, Republic of Poland, 20-21 July 2018. Volume 6. Stalowa Wola: Izdevnieciba «Baltija Publishing». P. 135–138. [in Ukrainian]
5. Ryshko, H. M. (2013). Osnovni kontseptualni teorii ta pidkhody do vyvchennia fenomena stresostyikosti osobystosti [Basic conceptual theories and approaches to studying the phenomenon of personality stress resistance]. Problemy suchasnoi psykholohii. Vyp. 22. S. 493–509. [in Ukrainian]
6. Sementsova, O. M., Nazarenko, D.Yu. (2017). Psykholohichni osoblyvosti proiavu stresu u studentiv pid chas navchannia [Psychological features of stress in students during study]. Visnyk Natsionalnoho universytetu «Zhytomirskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Ivana Franka». № 58. S. 142–147. [in Ukrainian]
7. Fedorova, Ya. V. (2013). Stres ta yoho rol v navchalnii diialnosti studenta [Stress and its role in student academic performance]. Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity. Pedahohika i psykholohiia. № 39 (4). S. 290–294. [in Ukrainian]
8. Amirkhan, J. A. (1990). Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. Journal of Personality and Social Psychology. P. 1066–1074. [in English]
9. Lazarus, R.S., De Longis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. American Psychologist. Vol. 38. N 3. P. 9–17. [in English]
10. Folkman, S., Schaefer, C., Lazarus, R.S. (1979). Cognitive processes as mediators of stress and coping // Human stress and cognition: An information processing approach / Ed. by V. Hamilton, D.M. Warburton. London; New York: Wiley. P. 265–298. [in English]
11. Matheny, K.B., Aycok, D.W., Hugh, J.L., Cutlette, W.L., Silva-Cannella, K.A. (1986). Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for

- treatment. Counseling Psychologist. Vol. 14. P. 499–549. [in English]
12. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. (1984). Springer Publishing Company: Berlin, Germany. [in English]
13. Weber, H. (1992). Belastungsverarbeitung. Z. fur Klinische Psychologie. B. 21. N 1. P. 17–27. [in English]
14. Wong, P.T. (1993). Effective management of life stress: The resource-congruence model. Stress Medicine. Vol. 9. P. 51–60. [in English]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ШАХОВ Владислав – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету.

Наукові інтереси: психологія стресу, копінг-стратегії та адаптація психоемоційне здоров'я студентської молоді, психологічна стійкість в умовах соціальних криз.

ШАХОВ Володимир – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Наукові інтереси: педагогічна психологія, психологічна підтримка в освітньому процесі, психологічні аспекти професійної підготовки, стресостійкість у педагогічній діяльності.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

SHAKHOV Vladyslav – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor Department of Practical Psychology Mariupol State University.

Scientific interests: psychology of stress, coping strategies and adaptation, psycho-emotional health of student youth, psychological resilience in conditions of social crises.

SHAKHOV Volodymyr – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology and Social Work Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University.

Scientific interests: pedagogical psychology, psychological support in the educational process, psychological aspects of professional training, stress resistance in pedagogical activity.

Стаття надійшла до редакції 22.08.2025 р.

Стаття прийнята до друку 30.08.2025 р.

УДК 378.14:372.857

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-220-413-417

ПЛЮЩ Валентина –

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри природничих наук та методик викладання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8099-1566>
e-mail: valentynapl@ukr.net

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У статті актуалізується проблема організації самостійної роботи студентів в умовах дистанційного навчання. Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні особливостей організації та основних форм самостійної роботи студентів в умовах дистанційного навчання. Визначено основні принципи організації самостійної роботи студентів: наступності, послідовності, індивідуалізації діяльності; альтернативності; алгоритмізації; зворотнього зв'язку; зовнішнього контролю; рефлексії діяльності. На основі аналізу понять «дистанційне навчання» та «самостійна робота студентів», їх моделей виокремлено основні умови ефективної організації самостійної роботи студентів під час дистанційного навчання: участь роботодавців в обговоренні освітніх програм, формуванні результатів навчання та розширенні й доповненні змісту освітніх