

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ АКАДЕМІЧНОГО СТРЕСУ

Рубан Наталія

Академічне середовище з високими вимогами та дедлайнами спричиняє значний стрес у студентів, особливо психологів, які водночас навчаються керувати психоемоційним навантаженням. Стрес виникає через дисбаланс між вимогами та ресурсами, що проявляється тривожністю, зниженням уваги та мотивації. Без належної підтримки його симптоми можуть залишатися непомітними, переходячи у хронічний дистрес. Важливою є своєчасна діагностика та профілактика цих явищ [1–7].

Метою тези є обґрунтування психологічних особливостей копінг-поведінки студентів-психологів в умовах академічного стресу.

Копінг-поведінка, як зазначають Л. Карамушка та Ю. Снігур, є ключовим механізмом адаптації до стресу, що включає когнітивні та поведінкові стратегії. В академічному середовищі це можуть бути раціональні дії (планування, підготовка) або емоційні реакції (уникання, тривожність). Формування ефективного копіngu важливе для психологічної стійкості студентів. Адаптивні стратегії допомагають вирішити проблему, тоді як дезадаптивні лише тимчасово знімають напругу. Вивчення цих механізмів має значення як для науки, так і для психологічної практики [3, с. 117]. Копінг-стратегії відіграють ключову роль у подоланні стресу та збереженні психологічної рівноваги. *Адаптивні стратегії*, такі як проблемно-орієнтоване мислення, соціальна підтримка та емоційна саморегуляція, сприяють ефективному вирішенню труднощів. Водночас *дезадаптивні копінг-стратегії* (уникання, самозвинувачення та агресія) лише тимчасово знижують напругу, але не допомагають впоратися зі стресом у довгостроковій перспективі [3, 5].

Розвиток навичок адаптивного копіngu, саморегуляції та емоційного інтелекту сприяє підвищенню стресостійкості та покращенню загального психічного здоров'я, особливо серед студентської молоді. Створення сприятливого соціального та освітнього середовища є важливим фактором підтримки ефективних копінг-стратегій [2, 6].

Студентська молодь використовує різні копінг-стратегії у стресових ситуаціях, які можуть бути адаптивними або дезадаптивними. Уникання, емоційна розрядка, соціальна підтримка та орієнтація на вирішення проблеми впливають на психічне здоров'я. Тимчасове уникання може знизити напругу, але постійне – накопичує стрес. Важлива саморегуляція: низький її рівень провокує імпульсивні реакції, ускладнюючи адаптацію. Студенти з високим академічним стресом частіше застосовують неадаптивні стратегії (заперечення, самозвинувачення), що поглиблює проблему. Розвинена емоційна саморегуляція сприяє активному подоланню труднощів. Психологічна підтримка та безпечне освітнє середовище допомагають формувати адаптивні реакції [1, 7].

Підвищена тривожність студентів залежить від їхніх внутрішніх ресурсів. Психологічна стійкість, віра у власні сили та позитивне мислення допомагають ефективно долати труднощі. Студенти з високим рівнем ресурсів рідше використовують дезадаптивні копінг-стратегії, відкрито говорять про проблеми й шукають підтримку. Стресостійкість визначає здатність зберігати психічну рівновагу та продуктивність у складних ситуаціях. Вона формується під впливом вроджених і соціальних чинників та розвивається через саморефлексію, емоційний самоконтроль і тренінги. Її підвищення є ключовим для профілактики емоційного вигорання та формування ефективних копінг-стратегій [3, 5].

Пандемія COVID-19 загострила академічний стрес, зокрема через дистанційне навчання та емоційну ізоляцію. Обмежена доступність традиційних копінг-стратегій посилила роль цифрових ресурсів, хоча їх надмірне використання може призводити до виснаження. Це підтвердило потребу у гнучких моделях копіngu, що поєднують цифрову компетентність, саморегуляцію та соціальну підтримку. Ефективні копінг-навички можна розвивати через тренінги, психоосвітні програми та підтримку ментального здоров'я. Для майбутніх психологів ці втручання важливі не лише для особистої стійкості, а й як модель адаптивної

поведінки, що сприяє професійному розвитку та здатності допомагати іншим [4, 7].

С. Іщук наголошує на важливості психоемоційної адаптації в умовах щоденного навчального навантаження [2]. Вона зазначає, що здатність студентів до психологічного відновлення залежить не лише від їхніх ресурсів, а й від підтримки навчального закладу, викладачів і психологічних служб. Важливо створити середовище для емоційного розвантаження, відкритого діалогу та формування навичок самоогляду. Особливу роль відіграє вміння усвідомлено розмежовувати навчальний і особистий час та практикувати релаксацію, фізичну активність, творчість і здоровий сон, що підвищує стресостійкість і психоемоційну стабільність студентів.

Таким чином, академічний стрес є значним викликом для студентів-психологів, впливаючи на їхню емоційну стабільність та адаптацію до навчального процесу. Використання копінг-стратегій допомагає знижувати рівень напруги та сприяє збереженню психічної рівноваги. Адаптивні копінг-стратегії, як-от соціальна підтримка та саморегуляція, допомагають студентам ефективно долати труднощі, тоді як уникання та самозвинувачення поглиблюють стрес. Розвиток емоційного інтелекту та підтримуюче освітнє середовище формують стійку копінг-поведінку, сприяючи професійній стійкості майбутніх психологів.

Список використаних джерел

1. Бондар Т. В. Копінг-стратегії як механізми подолання навчального стресу у студентів. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 140 с.
2. Іщук С. М. Психологічна адаптація студентської молоді в умовах академічного навантаження. Рівне: РДГУ, 2022. 128 с.
3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 228 с.
4. Коваленко-Сорокіна, Ю. Копінг-поведінка студентів у стресових ситуаціях. Кривий Ріг: КДПУ, 2022. 74 с.
5. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. Київ: Університет «Україна», 2023. 160 с.
6. Помазан, В. В. Психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій. Львів: ЛДУВС, 2023. 86 с.
7. Христук О. Л., Угрин, О. Г. Особливості переживання стресу під час пандемії COVID-19 у студентів в процесі дистанційного навчання. Львів: ЛДУВС, 2020. 112 с.