

## ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Нікіфорова Софія**

Сучасна студентська молодь перебуває під значним психоемоційним навантаженням у зв'язку з воєнними подіями в Україні. Постійна загроза, втрата відчуття безпеки, зміна умов навчання, вимушене переміщення та соціальна ізоляція формують високий рівень стресу, тривожності та депресивних проявів. Актуальною є проблема виявлення психологічних стратегій, які студенти використовують для подолання стресу, визначення їх ефективності та розробка практичних рекомендацій для підвищення стресостійкості молоді. У цих умовах особливого значення набуває дослідження ресурсів особистості та соціальних чинників, що сприяють адаптації студентів до тривалих кризових ситуацій [1–5].

Проаналізовано специфіку життєдіяльності студентської молоді в умовах війни: психологічне напруження, освітні труднощі, порушення соціальних зв'язків, матеріальні втрати, трансформація цінностей та підвищення громадянської активності. Показано, що війна створює умови для формування як дезадаптивних, так і конструктивних механізмів подолання стресу.

**Метою** тези є оцінити рівень стресу, тривожності, депресивних проявів та визначити типові копінг-стратегії студентів у період війни.

У дослідженні використано такий психодіагностичний інструментарій: методика визначення рівня стресу (стрес-тест); методики оцінки тривожності, депресії та емоційного стану; опитувальники копінг-стратегій; методи визначення рівня життєстійкості та адаптивних ресурсів.

Отримані результати (рис. 1) свідчать про суттєве психологічне навантаження на студентську молодь і підтверджують, що воєнна невизначеність у поєднанні з академічними вимогами формує хронічний стресовий фон. Понад 80% студентів із середнім та високим рівнем стресу вказують на те, що напруга стала для них не

епізодичною реакцією, а відносно стабільним станом, який виснажує ресурси саморегуляції та підвищує вразливість до емоційних збоїв. На цьому тлі закономірно зростає як ситуаційна, так і особистісна тривожність: перша відображає реакцію на конкретні загрози й оцінювальні ситуації (контрольні, дедлайни, новинний потік), друга – більш стійку схильність сприймати події як небезпечні, що підтримує напруження навіть за відсутності негайних подразників.



Рис. 1. Психологічний стан студентів ЗВО за результатами дослідження

Наявність депресивних симптомів, зниження концентрації та труднощі в навчанні можна обґрунтувати як наслідок тривалого стресу: когнітивні ресурси (увага, робоча пам'ять, швидкість мислення) частково «перемикаються» на постійний моніторинг загрози, через що знижується здатність ефективно засвоювати інформацію та планувати діяльність. Це також може супроводжуватися емоційним виснаженням, зниженням мотивації й відчуттям безпорадності, що погіршує академічну результативність і підсилює замкнене коло «стрес →

погіршення навчання → ще більший стрес».

Широкий спектр копінг-стратегій (від активного подолання до уникання та емоційного реагування) свідчить про те, що студенти намагаються компенсувати різні типи навантаження різними способами, однак ефективність цих стратегій залежить від контексту та доступних ресурсів. Активний копінг і проблемно-орієнтовані дії зазвичай підтримують контроль і знижують невизначеність, тоді як уникання може давати короточасне полегшення, але за хронічного стресу сприяє накопиченню невирішених труднощів і посиленню тривоги. Емоційне реагування, своєю чергою, може бути формою розрядки, але без навичок саморегуляції підвищує ризик емоційних зривів.

Переважно середній або низький рівень життєстійкості означає, що для значної частини студентів компоненти «залученість–контроль–прийняття виклику» недостатньо сформовані або нестабільні, що знижує здатність бачити сенс у діяльності, утримувати внутрішній контроль і сприймати труднощі як задачу розвитку, а отже – ускладнює адаптацію в умовах тривалої невизначеності. Відповідно, зростає ризик виснаження, навчальної дезадаптації та емоційних розладів.

Виявлені чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій (соціальна підтримка, емоційна стабільність, особистісні ресурси, попередній досвід), пояснюють індивідуальні відмінності у психологічній витривалості студентів. За наявності підтримувального оточення та сформованих ресурсів (самооцінка, самоконтроль, оптимістична інтерпретація подій) студенти частіше обирають активні та конструктивні способи подолання, тоді як дефіцит підтримки й попередній негативний досвід сприяють униканню, пасивності або афективним реакціям. У сукупності ці результати обґрунтовують потребу в системних профілактичних і корекційних заходах у ЗВО: розвитку навичок саморегуляції та стрес-менеджменту, підсиленні соціальної підтримки, формуванні життєстійкості й навчанні конструктивних копінг-стратегій як умови збереження психічного

здоров'я та академічної ефективності студентів. На основі аналізу запропоновано програму підвищення стресостійкості, яка охоплює психоедукацію, тренінги емоційної саморегуляції, навчання адаптивним копінг-стратегіям, формування позитивного мислення та зміцнення соціальних зв'язків.

Таким чином, доведено, що воєнний стан суттєво впливає на психологічний стан студентської молоді, підвищуючи рівень стресу, тривожності та депресії. Характер копінг-стратегій, які використовують студенти, безпосередньо пов'язаний із рівнем їх життєстійкості та емоційної регуляції. Розроблені рекомендації та програма психологічної підтримки можуть слугувати ефективним інструментом для зменшення негативного впливу стресу та підвищення адаптивності студентської молоді в умовах війни. Отримані результати мають як теоретичну, так і практичну цінність та можуть бути використані у роботі психологів, викладачів, кураторів.

#### Список використаних джерел

1. Баттерфілд Е. *Psychological Resilience in Youth Environments*. Journal of Youth Studies, 2020. №13. С. 45–52.
2. Жигайло Н. І. *Психологічні механізми адаптації молоді в кризових умовах*. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2020.
3. Кокун О. М. *Психологія стресу та емоційної регуляції*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018.
4. Лазарус Р., Фолкман С. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
5. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Київ: ФОП Марич В., 2009.