



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Владислав Шахов, кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології*

*Орина Семешчук здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

FEATURES OF STRESS EXPERIENCED BY HIGHER EDUCATION STUDENTS

*Vladyslav Shakhov, candidate of psychological sciences, associate professor
of the department of practical psychology*

Oryna Semeshchuk, master's student in Psychology

Анотація. У статті висвітлено психологічні особливості переживання стресу здобувачами вищої освіти та його вплив на благополуччя й успішність. Показано, що стрес має багатофакторну природу (академічні вимоги, соціально-економічна невизначеність, макросоціальні кризи) і виявляється емоційними, когнітивними та соматичними симптомами. Узагальнено наслідки хронічного стресу – зростання ймовірності тривожних і депресивних розладів та синдрому академічного вигорання. Розкрито роль суб'єктивної оцінки ситуації й копінг-ресурсів, а також буферний ефект соціальної підтримки та інституційних сервісів.

Ключові слова: стрес; здобувачі вищої освіти; академічне вигорання; психологічне благополуччя; соціальна підтримка.

Abstract. Abstract. The article highlights the psychological characteristics of stress experienced by higher education students and its impact on their well-being and academic performance. It shows that stress has a multifactorial nature (academic requirements, socio-economic uncertainty, macrosocial crises) and manifests itself in emotional, cognitive and somatic symptoms. The consequences of chronic stress are summarised – an increased likelihood of anxiety and depressive disorders and academic burnout syndrome. The role of subjective assessment of the situation and coping resources, as well as the buffering effect of social support and institutional services, is revealed.

Keywords: stress; higher education students; academic burnout; psychological well-being; social support.

Стрес є невід'ємною частиною життя здобувачів і може суттєво впливати на їхнє психологічне благополуччя та успішність у навчанні. В наукових доробках Г. Дубчак, стрес визначається як стан занепокоєння або психологічного напруження, що виникає у відповідь на реальну чи уявну загрозу. В нормі короткочасний стрес може мобілізувати ресурси людини для подолання труднощів (так званий еустрес), але тривалий, хронічний стрес має негативний вплив на здоров'я [7]. В дослідженнях Г. Дубчак, стрес розглядається як взаємодія між особистістю та середовищем: він виникає тоді, коли вимоги, що висувуються до індивіда, перевищують його можливості впоратися з ними; відсутність рівноваги між вимогами і ресурсами активує стресову реакцію [7].

Проблема стресу у здобувачів вищої освіти є надзвичайно актуальною, оскільки період навчання у ЗВО співпадає з пізньою юністю і ранньою дорослістю – часом значних життєвих змін і підвищеної вразливості психіки.

Статистичні дані, наведені Міністерством освіти і науки України 22 квітня 2025 року засвідчують про високий рівень стресу серед здобувачів вищої освіти [3]. Згідно з опитуванням, проведеним у межах ініціативи «Ти як?» за підтримки МОН України, майже 80% здобувачів вищої освіти відчувають середній або значний стрес (11,9% – значний, 67,1% – середній рівень). Лише близько 21% оцінюють власний рівень стресу як низький, тобто вважають, що здебільшого успішно долають життєві виклики [1].

Схожа ситуація і в інших країнах: наприклад, в опитуванні американської психологічної асоціації 87% здобувачів у США назвали навчання основним джерелом стресу. Близько третини студентської молоді періодично відчувають стрес, водночас цей стрес може набувати інтенсивності, достатньої для виникнення серйозних проблем – повідомляється, що кожен п'ятий студент навіть задумувався про суїцидальні думки, пов'язані зі стресом [5]. Отже, окреслення психологічних особливостей переживання стресу здобувачами вищої освіти є надзвичайно важливим для дослідження питань.

Поняття «стрес» увів у науку Ганс Сельє, описавши так званий *загальний адаптаційний синдром* – універсальну реакцію організму на дію стресорів. У наукових доробках Г. Сельє підкреслюється, що стрес має психофізіологічну природу: він охоплює як реакції тіла (викид гормонів, активація нервової системи), так і суб'єктивні переживання напруги і тривоги [12]. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає стрес як стан психічного напруження або тривоги, що виникає за обставин, які сприймаються як загрозові [13]. Стрес сам по собі не є ні цілковито «добрим», ні «поганим» – незначний його прояв може провокувати особистість до розвитку, однак надмірний або затяжний стрес переходить у дистрес, що має деструктивний вплив. Короткочасний стрес допомагає мобілізувати сили і адаптуватися до змін, тоді як тривала стресова ситуація призводить до виснаження ресурсів і може стати причиною соматичних та психічних розладів.

Згідно з когнітивною теорією Р. Лазаруса (R. Lazarus), важливу роль у виникненні стресу відіграє суб'єктивна оцінка ситуації [8]. Стрес виявляється, коли здобувач оцінює вимоги ситуації як такі, що перевищують її здатність справитися із ними. Іншими словами, стрес – це *невідповідність* між навантаженням (стресорами) та наявними копінг-ресурсами індивіда. Якщо здобувач відчуває, що ресурси недостатні, виникає стан напруженості й тривоги, який і є переживанням стресу. Тригерами стресової реакції можуть бути не лише зовнішні події, але й внутрішні психологічні чинники – наприклад, емоційні стани страху, тривоги, песимізму, депресивності чи агресивності, які знижують здатність адекватно реагувати на виклики. Стрес має також адаптивну функцію: помірний стрес сигналізує про небезпеку або перевантаження і спонукає шукати вихід, захищаючи психіку і організм. Однак, якщо дія стресорів є дуже інтенсивною або довготривалою, захисний механізм виснажується – виникає хронічний стрес, що негативно впливає на фізичний стан (порушує гомеостаз, імунітет) і психологічне здоров'я особистості.

Стрес у здобувачів вищої освіти виявляється через широкий спектр психологічних симптомів. На емоційному рівні характерними є підвищена

тривожність, почуття внутрішнього напруження, дратівливість, іноді – пригніченість і депресивний настрій. Здобувачі вищої освіти, які перебувають у стані стресу, часто відчують постійне хвилювання за результати навчання, майбутнє працевлаштування тощо. На когнітивному рівні можуть спостерігатися концентраційні та мнемічні порушення – труднощі зосередження на освітніх завданнях, забудькуватість, зниження здібності до продуктивного мислення. Нерідко здобувачі можуть скаржитись на нав'язливі негативні думки, пов'язані з навчанням або особистими проблемами. До фізичних (психосоматичних) симптомів стресу належать головний біль, порушення сну (безсоння або, навпаки, підвищена сонливість), хронічна втома, м'язова напруга, зміни апетиту та інші прояви, що сигналізують про перевантаження організму. Дослідження, Д. Перес-Хорхе (D. Pérez-Jorge) з колегами, проведені серед здобувачів, підтверджують, що під час освітнього стресу молодь часто одночасно переживає психологічні реакції (тривога, пригніченість) та фізіологічні прояви (розлади сну, виснаження) [11].

Одним з серйозних наслідків хронічного стресу у здобувачів є професійне (академічне) вигорання. Вигорання – це синдром, що виникає внаслідок тривалого перебування в стані емоційного виснаження і перевтоми. Для вигорання характерні три складові: емоційне виснаження (відчуття спустошеності, браку сил), цинізм або деперсоналізація (байдужість, негативне ставлення до навчання, відчуття відчуженості) та редукція особистих досягнень (втрата відчуття ефективності, невіра у власні успіхи). У здобувачів стан вигорання може виявлятися у вигляді постійної втоми, апатії до навчання, різкого зниження академічної успішності, думок про припинення навчання. Наприклад, у масштабному дослідженні, проведеним ЖД. Борен (J. Boren) встановлено, що близько 46% здобувачів часто відчують себе емоційно виснаженими та пригніченими протягом року навчання [Boren JP]. Хронічний стрес суттєво збільшує ризик вигорання: показано, що у здобувачів з високим рівнем стресу набагато частіше фіксуються всі три складові синдрому вигорання – виснаження, цинізм, неефективність. Отже, психологічні аспекти переживання стресу здобувачі охоплюють не лише тимчасовий дискомфорт, але й загрозу довготривалих негативних наслідків для їхньої психіки (формування розладів, вигорання, зниження якості життя). Це обумовлює важливість виявлення чинників стресу та надання молоді навичок стрес-менеджменту.

Вступ до закладу вищої освіти пов'язаний зі значними соціальними й побутовими змінами, що саме по собі є стресогенним чинником. Перехід від шкільного середовища до самостійного життя (нерідко в іншому місті або країні) вимагає від молодої людини адаптації до нових умов. Здобувач вищої освіти змушений налагоджувати побут, керувати власним часом і фінансами, встановлювати нові соціальні зв'язки – усе це може спричиняти відчуття невпевненості та тривоги. Дослідження У. Михайлішина відзначають, що на початку навчання багато першокурсників переживають так званий *стрес адаптації*, викликаний зміною оточення та стилю життя. Нове соціальне оточення (гуртожиток або винаймане житло, група незнайомих однолітків, інші викладацькі підходи) може сприйматися як виклик, що потребує психічної

перебудови [4].

З-поміж основних соціально-економічних чинників студентського стресу дослідники виокремлюють фінансові труднощі та невизначеність майбутнього. Багато здобувачів змушені поєднувати навчання з роботою або жити на мінімальні ресурси, що зумовлює фінансовий стрес – постійне хвилювання щодо оплати навчання, житла чи базових потреб. До цього додається тривога щодо кар'єрних перспектив, посилена конкуренцією на ринку праці. Важливим буфером проти стресу виступає соціальна підтримка. Підтримка родини, друзів та одногрупників зменшує емоційне напруження, зміцнює самооцінку і стійкість до труднощів [9, с. 3–5].

Натомість самотність або конфлікти з близькими, викладачами чи ровесниками можуть підсилювати дистрес і знижувати мотивацію. Позитивне мікросередовище університету – наявність психологічної служби, відкрите спілкування, доступність допомоги – суттєво впливає на психічне благополуччя здобувачів. Додатковими стресорами стали пандемія COVID-19 і війна в Україні, які посилили ізоляцію, невизначеність і відчуття небезпеки. У період воєнного стану фіксується високий рівень тривоги, порушення сну, концентрації, поява психосоматичних скарг [7, с. 81–83].

Водночас адаптація та взаємна підтримка спільноти допомагають пом'якшити ці наслідки. Провідну групу чинників становлять академічні стресори: надмірне навчальне навантаження, брак часу, сесії, конкуренція та організаційні труднощі. Дедлайни, перевтома, інформаційне перевантаження та високі вимоги спричиняють хронічну тривожність. Дослідження Г. Дубчак і Б. Макевена підтверджують, що надмірний академічний стрес знижує мотивацію, концентрацію й успішність [7, с. 82; 10, с. 174].

Отже, стрес здобувачів вищої освіти зумовлений взаємодією соціально-економічних, міжособистісних і навчальних факторів. Ефективне подолання можливе завдяки розвитку копінг-навичок, соціальної підтримки, тайм-менеджменту та університетських програм психічного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Всеукраїнська Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (офіційна сторінка Програми) URL: <https://www.mentalhealthua.org/>
2. Програма ментального здоров'я «Ти як?». Опитування «Психоемоційний стан викладачів та студентів спільноти університетів «Ти як?» [Електронний ресурс]. 2025. URL: <https://howareu.com/static-objects/howareu/media/1%20Materials/opituvannia-zvo-ti-iak.pdf>
Міністерство освіти і науки України. Психоемоційний стан викладачів і студентів: як себе почувають учасники освітнього процесу в ЗВО? 22 квітня 2025 р. URL: <https://mon.gov.ua/news/psykhoemotsiyni-stand-vykladachiv-i-studentiv-iak-sebe-pochuvaiut-uchasnyku-osvitnoho-protsesu-v-zvo>
3. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 2. С. 27–33.
4. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. URL: <https://books.google.com/books?id=i-ySQQuUpr8C>
5. Selye H. *Stress Without Distress*. Philadelphia: J. B. Lippincott, 1974 (перевид.: Penguin, 1975). URL: <https://books.google.com/books?id=OVOym4SIPw4C>

6. Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, Article 449. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>.

7. Barbayannis G., Bandari M., Zheng X., Baquerizo H., Pecor K. W., Ming X. Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*. 2022. 13:886344. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.886344.

8. Li R., Hassan N. C., Zhu Q., Ouyang S., Dong J. A Systematic Review on the Impact of Social Support on College Students' Wellbeing and Mental Health. *PLoS ONE*. 2025. 20(7): e0325212. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0325212>

9. World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva: WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240003927>.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ В ОНЛАЙН ФОРМАТІ

*Ольга Грошовенко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри педагогіки та освіти*

*Павло Строкаль, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

PECULIARITIES OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF IT ACCOUNTANTS IN ONLINE FORMAT

*Olga Groshovenko, candidate of pedagogical sciences, associate professor,
associate professor of the department of pedagogy and education*

Pavlo Strokhal, master's student in Psychology

Анотація. У статті проаналізовано трансформацію професійної діяльності ІТ-фахівців в умовах глобальних викликів, зокрема пандемії COVID-19 та війни в Україні, що призвели до масового переходу на дистанційну роботу. Розглянуто психологічні наслідки онлайн-формату, включаючи підвищення рівня тривожності, депресії, відчуття самотності та зниження продуктивності. Виокремлено як негативні, так і позитивні аспекти дистанційної роботи та підкреслили необхідність системної психологічної підтримки для працівників ІТ-сфери.

Ключові слова: ІТ-фахівці, дистанційна робота, психоемоційний стан, продуктивність, тривожність, психологічна підтримка.

Abstract. The article analyzes the transformation of the professional activity of IT workers in the minds of global communities, despite the COVID-19 pandemic and the war in Ukraine, which led to a massive transition to remote work. The psychological effects of the online format are reviewed, including increases in anxiety, depression, self-esteem and decreased productivity. Both the negative and positive aspects of remote work are reinforced and the need for systemic psychological support for IT workers is reinforced.

Key words: IT workers, remote work, psychoemotional state, productivity, anxiety, psychological support.

Сучасні глобальні виклики, такі як пандемія COVID-19 та повномасштабне вторгнення росії в Україну у 2022 році, суттєво трансформували професійну діяльність у багатьох галузях, особливо в ІТ-сфері, спричинивши масовий