

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

ШИКІНА Євгенія Євгенівна

**Психологічні особливості впливу соціального довкілля на переживання
стресу студентами ЗВО / Psychological characteristics of the impact of the
Social Environment on University Students' Experience of Stress**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПСЗ-41
Є. Є. Шикіна

Науковий керівник:
к. пс. н., О. А. Притула

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
“ _____ ” _____ 20 ____ р.
Завідувач кафедри
_____ **А. Н. Гірняк**

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗГЛЯДУ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ.....	6
1.1. Класичні концепції стресу.....	6
1.2. Особливості стресу у житті студентів.....	14
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗГЛЯДУ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.....	19
2.1. Моделі та механізми подолання стресу.....	19
2.2 Стратегії подолання стресу.....	24
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ТА СТРАТЕГІЙ ЙОГО ПОДОЛАННЯ.....	27
3.1. Організація та методи дослідження.....	27
3.2. Аналіз результатів дослідження, їх обговорення та висновки.....	28
ВИСНОВОК.....	388
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психічне здоров'я студентів привертає увагу в сучасному світі, де ритм життя швидко набирає обертів, а потреби в успішній адаптації постійно зростають. Життя студента часто пов'язане з багатьма стресовими ситуаціями, які можуть вплинути на фізичне та психічне самопочуття. Однією з основних причин стресу у студентів є соціальне середовище, яке може відігравати як позитивну, так і негативну роль у формуванні та подоланні стресу.

Соціальне оточення, яке включає сім'ю, друзів, колег та інших членів суспільства, відіграє ключову роль у формуванні студентського досвіду і впливає на рівень стресу. Розуміння цієї взаємодії може допомогти розробити ефективні стратегії підтримки та інтервенції для зменшення стресу і покращення психічного благополуччя студентів.

Студентський період життя вважається критичним для формування особистості та визначення майбутнього професійного шляху. Однак, цей період також супроводжується значними викликами і стресами, пов'язаними з навчанням, соціальними взаємодіями, фінансовими проблемами та іншими аспектами життя. Дослідження показують, що високий рівень стресу у студентів може впливати на їхню академічну успішність, фізичне здоров'я та загальне психічне самопочуття.

Метою цього дослідження є вивчення впливу соціального середовища на рівень стресу та психічне здоров'я студентів.

Завдання дослідження:

- провести огляд літератури щодо стресу та ментального здоров'я студентів, зокрема його вплив на успішність у навчанні та загальне психічне самопочуття ;
- визначити основні джерела стресу в студентській спільноті, особливо ті, що пов'язані з навчанням, соціальними взаємодіями, економічними проблемами та іншими чинниками;

- дослідити вплив соціального оточення на рівень стресу у студентів, включаючи роль сім'ї, друзів, колег та інших членів суспільства;
- зібрати та проаналізувати дані за допомогою спеціальних анкет або інших методів дослідження, щоб виявити взаємозв'язок між соціальним оточенням та рівнем стресу у студентів;
- розробити рекомендації для покращення психічного здоров'я студентів через підтримку їхнього соціального середовища та інші стратегії управління стресом.

Предметом дослідження є стрес та психічне здоров'я студентів.

Об'єктом дослідження є вплив соціального середовища на формування стресу у студентів.

Аналіз недавніх досліджень: Проблема стресостійкості особистості привертає особливу увагу дослідників на тлі зростання кількості та сили шкідливих впливів, таких як війна, пандемія COVID-19, дистанційне навчання, підвищення стресогенності сучасного соціального і природного середовища. Вивчення проблеми стресостійкості, механізмів та засобів її формування проводиться науковцями, такими як Г. Васильченко, Н. Жигайло, В. Крайнюк, Т. Титаренко, А. Фомінов. Питання прояву стресу серед студентської молоді висвітлені у працях О. Кокун, І. Меньшикова, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Ф. Джонс та інших.

Методи дослідження:

Наступні методи були використані для вивчення причин освітнього стресу та фактичного рівня стресу учнів:

Тренінг «Як визначити рівень стресу і як з ним боротися»;

Тест «Самооцінка психічного стану» (Г. Айзенк);

Шкала реактивності та особистої тривожності (Ікло Спілбергера)

Тренінг «Основи тайм-менеджменту».

Практичне значення: Результати досліджень можуть бути застосовані у діяльності психологічних служб та освітніх установ для запобігання та виправлення стресових ситуацій у студентів вузів.

Структура роботи: робота складається зі змісту, вступу, 3 розділів, висновків, списку використаної літератури. Обсяг роботи 43 аркуша.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗГЛЯДУ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ

1.1. Класичні концепції стресу

Термін «стрес», що позначає стан людини, вперше з'явився в науковій літературі в 1930-х роках, але не був включений в загальну літературу до 1970-х років [17, с.243]. Наприклад, ми часто говоримо, що відчуваємо стрес, коли виникають розчарування, гнів, депресія, втома або конфлікт. Незважаючи на широке використання цього терміна, він є досить розмитим поняттям, і його нелегко правильно визначити.

Дослідникам було важко погодитися з визначенням терміну «стресу». Деякі концептуалізували стрес як подію чи ситуацію, що вимагає вирішення чи загрозу (наприклад, робота, яка викликає сильний стрес, перенаселення та тривалі поїздки). Цей тип концептуалізації відомий як визначення на основі стимулів, оскільки він характеризує стрес як стимул, що викликає певну реакцію [12, с.175]. Однак визначення стресу на основі стимулів не передбачає визнання того, що люди по-різному сприймають та реагують на складні життєві події та ситуації, отже, питання: наприклад, сумлінний студент, який наполегливо працював протягом усього семестру, може мати менший стрес під час випускного іспиту, ніж менш відповідальний та не підготовлений студент.

Інші визначають стрес таким чином, що підкреслюють фізіологічні реакції (наприклад, підвищене збудження), які виникають при зіткненні зі складними або загрозливими ситуаціями. Ці концепції називають реактивними визначеннями, оскільки вони описують стрес як відповідь на умови навколишнього середовища. Наприклад, Ганс Сельє, відомий ендокринолог і дослідник стресу, одного разу визначив стрес як такий, що «виникає внаслідок або пов'язаний з болючою або неприємною ситуацією». Визначення стресу Сельє базується насамперед на реакціях, оскільки він описує стрес з точки зору фізіологічної реакції організму до вимог, що пред'являються до нього. Ні визначення, засновані на стимуляції, ні

визначення, засновані на реакції, не дають повного визначення стресу. Багато фізіологічних реакцій, що виникають у складних ситуаціях (наприклад, серцебиття), можуть змусити більшість людей задуматися про реальний стрес, наприклад, про отримання несподіваних хороших новин або несподіваних сплесків.

Корисний спосіб концептуалізації стресу – розглядати його як процес, за допомогою якого людина сприймає і реагує на події, оцінюючи їх благополуччя як добре або загрозливе [20, с. 77]. Одним із ключових елементів цього визначення є те, як ми оцінюємо важливість подій (часто їх називають стресорами). У цьому контексті особливо важливими є 2 типи оцінки стресових факторів: первинна та вторинна оцінка. Початкова оцінка включає оцінку ступеня потенційної шкоди або загрози добробуту, які можуть бути спричинені стресорами. Якщо хтось прогнозує, що це може призвести до певної шкоди, втрати чи інших негативних наслідків, стресові фактори, швидше за все, будуть розглядатися як загроза. І навпаки, стресові фактори, швидше за все, будуть розглядатися як виклик, якщо хтось вважає, що вони мають потенціал для отримання прибутку або особистісного зростання. Наприклад, працівники, які отримують підвищення на керівні посади, частіше сприймають підвищення як набагато більшу загрозу, ніж те, що вони розглядають як можливість набуття нових навичок та професійно розвиватися, якщо вони вважають, що підвищення по службі призводить до надмірних вимог до роботи. Так само студенти коледжу, які перебувають на межі закінчення навчання, можуть зіткнутися зі змінами. Закінчення коледжу і працевлаштування можна розглядати як загрозу (втрата фінансової підтримки) або проблему (можливості для незалежності і зростання) [23, с.30].

При зустрічі зі стресором людина оцінює свою потенційну загрозу (первинна оцінка) і визначає, чи існують ефективні варіанти управління ситуацією. Стрес може виникнути, коли стресор сприймається як дуже загрозливий, а ефективних варіантів подолання практично немає. Стрес має

негативний відтінок, але іноді може бути корисним. Стрес може спонукати нас робити те, що в наших інтересах, наприклад, готуватися до іспитів, регулярно відвідувати лікарів, займатися спортом і намагатися з усіх сил. Дійсно, Сельє сказав, що не всі стреси шкідливі. Він стверджував, що стрес іноді може бути позитивною та мотивуючою силою, яка може покращити якість нашого життя. Цей тип стресу, який Сельє називає *eustress* (від грецького *eu* = «хороший»), є хорошим типом стресу, пов'язаним з позитивними емоціями, оптимальним здоров'ям і продуктивністю. Помірний стрес може допомогти у складних ситуаціях. Наприклад, через стрес перед матчем спортсмени можуть залишатися мотивованими і зарядженими енергією, а студенти можуть пережити серйозне випробування [14, с.74].

Підвищений рівень стресу призводить до передбачуваних змін продуктивності. Ефективність досягає піку, коли рівень деформації досягає оптимального рівня. Люди з таким рівнем стресу часто перебувають на піку, а це означає, що вони відчують себе повністю зарядженими, зосередженими та здатними працювати з мінімальними зусиллями та максимальною ефективністю. Але коли стрес перевищує цей оптимальний рівень, він перестає бути позитивною силою – він надмірний і виснажливий, або те, що Сельє дистресом (від латинського *dis* = «погано»). Якщо стрес залишається надмірним, здоров'я також може почати погіршуватися [10, С. 40]. Підвищений рівень стресу від низького до помірного підвищує продуктивність (*eustress*). На оптимальному рівні (вершина кривої) ефективність досягла свого піку. Коли стрес перевищує оптимальний рівень, він досягає області болю, де стає надзвичайно ослабленим і знижується продуктивність [22, с.7].

Стрес є скрізь, і, як було показано, він посилюється за останні кілька років. Кожен з нас знайомий зі стресом – деякі з нас більш відомі, ніж інші. Багато в чому стрес відчувається як тягар, який ви не можете витримати – наприклад, коли вам потрібно кудись їхати в жахливу заметіль, коли ви пізно встаєте вранці для важливої співбесіди, коли у вас закінчуються гроші до

наступного періоду оплати, перед складанням важливого іспиту, до якого ви готуєтесь, але розумієте, що не повністю готові.

Стрес фізіологічний (прискорене серцебиття, головний біль, проблеми з шлунково-кишковим трактом тощо), когнітивний (труднощі з концентрацією уваги та прийняттям рішень тощо), поведінковий (вживання алкоголю, куріння тощо) та вжиття заходів для усунення причини стресу. І хоча стрес іноді може бути позитивним, він згубно впливає на здоров'я та сприяє виникненню та прогресуванню різних фізичних захворювань [26, с.99].

Наукові дослідження того, як стрес та інші психологічні фактори впливають на здоров'я, призвели до важливості психологічного впливу на здоров'я, здоров'я та хвороби. Психологія здоров'я виникла як дисципліна в 1970-х роках, коли розуміння ролі поведінкових факторів та факторів способу життя у розвитку захворювань зросло [27, с.27]. Окрім вивчення взаємозв'язку між стресом і хворобою, психологи-медики вивчають такі теми, як те, чому люди обирають певний спосіб життя (наприклад, курять або їдять нездорову їжу, незважаючи на те, що знають про можливі негативні наслідки такої поведінки для здоров'я). Медичні психологи також розробляють та вивчають ефективність втручань, спрямованих на зміну нездорової поведінки. Можливо, одне з найважливіших завдань психологів визначити, які групи людей особливо вразливі до негативних наслідків для здоров'я, на основі психологічних чи поведінкових факторів, таких як, наприклад, різниця в рівнях стресу між демографічними групами та те, як ці рівні змінюються з часом і таким чином, це збільшує ризик захворювання.

Як згадувалося раніше, науковий інтерес до стресу почався майже століття тому. Одним з піонерів вивчення стресу був Уолтер Кеннон, провідний американський фізіолог Гарвардської медичної школи. Його можна вважати першим, хто визначив фізіологічну реакцію організму на стрес. Він сформулював і назвав реакцію «бій або втеча», симпатичну реакцію нервової системи на важливий стресовий фактор [24, с. 210].

Уявіть, що Ви вирушаєте в похід по красивих горах Колорадо в теплий сонячний весняний день. Одного разу під час вашої прогулянки з-за дерева з'являється великий жахливий чорний ведмідь і сідає на відстані близько 50 футів від вас. Ведмідь помітить тебе і почне мчати в твоєму напрямку. Окрім думки: «це точно не добре», ви починаєте відчувати багато фізіологічних реакцій. Під впливом викиду адреналіну і норадреналіну з надниркових залоз ваші зіниці починають розширюватися. Ваше серце починає битися швидше, ви починаєте важко дихати і потіти, м'язи напружуються, і деякі прямі постріли показують, що ця реакція, яку він називає реакцією «бий або втечи», може бути викликана коли людина відчуває дуже сильні емоції, особливо ті, що пов'язані з реакцією «бий або втечи», тобто передбачувані загрози.[29, с. 150]. Під час реакції «бий або втеча» організм швидко прокидається через активацію як симпатичної, так і ендокринної систем. Це хвилювання допомагає людині підготуватися до боротьби або втечі від уявної загрози. Боротьба або втеча – це фізіологічна реакція на стресори.

Згідно з Кенноном, реакція «бий або втечи» є добре налагодженим механізмом підтримки гомеостазу – внутрішнього середовища, в якому фізіологічні параметри, такі як кров'яний тиск, дихання, травлення і температура тіла, стабілізуються на рівнях, оптимальних для виживання. Тому Кеннон вважав реакцію «бий або втечи» адаптивною, тобто такою, що пристосовується внутрішньо і зовнішньо до змін у навколишньому середовищі, сприятливих для виживання.

Іншим важливим вченим у область стресу був вищезгаданий Ганс Сельє. Пізніше він став одним з провідних світових експертів з вивчення стресу. У 1930-х роках, будучи молодшим асистентом кафедри біохімії Університету Макгілла, Сельє займався вивченням статевих гормонів у щурів. Хоча йому не вдалося знайти відповіді на це, він випадково виявив, що під час тривалих негативних подразників (стресорів), таких як сильна застуда, хірургічна травма, надмірна м'язова активність і шок, у щурів проявлялися такі симптоми: збільшені наднирники, зменшення лімфатичних

вузлів і виразка шлунка. Сельє зрозумів, що ці реакції були викликані скоординованою серією фізіологічних реакцій, що виникають під час постійного впливу стресорів [23, С.35]. Ці фізіологічні реакції неспецифічні, що означає, що одна і та ж модель реакції відбувається незалежно від типу стресора. Сельє виявив синдром загального показання, який є не специфічною фізіологічною реакцією організму на стрес.

Загальними показаннями є три стадії – неспокою, опору і втоми [11, с.106]. Реакція тривоги описує негайну реакцію організму на загрозливу ситуацію або надзвичайну ситуацію, яка майже схожа на реакцію «страху чи втечі», описану вище. Під час реакції тривоги ви отримуєте попередження про стресові фактори, і ваше тіло викликає у вас тривогу за допомогою ряду фізіологічних реакцій, які забезпечують енергію для подолання ситуації. Наприклад, людина, яка прокидається по серед ночі і бачить палаючий будинок, відчуває неймовірну реакцію.

При тривалому впливі стресорів організм переходить у фазу опору. На цьому етапі початковий шок від тривожної реакції зникає, і організм пристосовується до стресу. Але тіло також пильне, хоча і з меншою інтенсивністю, і готове реагувати так само, як і під час тривожних реакцій. Наприклад, припустимо, що дитина пропала безвісти і не була знайдена протягом 72 годин. Батьки, очевидно, були б дуже стурбовані, але масштаб фізіологічної реакції зменшився протягом 72 годин після втручання, можливо, через певну адаптацію до події.

Якщо дія стресора триває довго, починається фаза втоми. На цьому етапі людина не зможе адаптуватися до стресових факторів: здатність організму чинити опір буде виснажена, оскільки фізичний знос впливає на тканини та органи тіла. В результаті можуть виникнути хвороби та інші незворотні пошкодження організму – навіть смерть. Якщо зникла дитина все ще відсутня через 3 місяці, тривалий стрес, пов'язаний з цим станом, може в якийсь момент буквально втратити свідомість від виснаження або захворіти серйозним і незворотним захворюванням.

Коротше кажучи, загальний адаптивний синдром Сельє свідчить про те, що стресори впливають на організм за допомогою трифазних процесів – початкового впливу, подальшої перебудови. Однак, слід зазначити, що ця модель є концептуалізацією стресу на основі реакції, яка фокусується виключно на фізичних реакціях. Такі фактори, як оцінка загрози організму та ці психологічні реакції, значною мірою ігноруються. Модель Сельє має значний вплив на область стресу, оскільки вона дає загальне пояснення того, як стрес може призвести до фізичних пошкоджень та хвороб. Як ми обговоримо пізніше, тривалий або повторюваний стрес пов'язаний з високим кров'яним тиском та ішемічна хвороба серця [16, с.105] відіграє роль у розвитку ряду захворювань, таких як хвороба Паркінсона.

Чи повинні ми намагатися зберегти себе, якщо відчуваємо стрес? Фізіологічно механічне напруження зазвичай складається, і, як правило, робот надає перевагу симпатичній системі гіпоталамо-гіпофіліко-супранамічної системи (НРА). Якщо люди більше усвідомлюють стрес (тривіальна реакція), нервова система жертви відчуває збудження через надмірність адреналіну з наднирковий залоз. Гормон активують реакцію «контратаки» на стрес, наприклад, задишку або прискорене серцебиття. Це активує НРА, оскільки це особливо важливо для ендокринної системи, так і для нервової системи. Гіпоталамус у стані стресу (одна з лімбічних структур мозку), кортикальний фактор, що вивільняє поживні речовини, гормон, що нагадує гіпофіз викидати в організм адренокортикотропний гормон (АКТГ), щоб побачити кількість гормонів у крові, візьмо АКТГ, який активний на шкірі; візьмо кортизол, який, у свою чергу, є гормоном, що нагадує гіпофіз зм'ї, і адренокортикотропний гормон (АКТГ), насправді його вплив є на органи по всьому тілу. Кортизол зазвичай використовується як гормон стресу і допомагає нам отримувати енергію, якщо ми відчуваємо стрес, ми засинаємо. Однак кілька ін'єкцій кортизолу послаблюють імунну систему [9, с. 75].

У коротких активізаціях стресу цей процес забезпечує додаткову енергію, тимчасово покращує роботу імунної системи, знижує чутливість до болю і т.д. деякі з них вірні, але, як і у випадку тривалого або хронічного стресу, тривала секреція кортизолу часто обходиться дорого. Доведено, що високий рівень кортизолу викликає багато шкідливих наслідків. Наприклад, підвищений рівень кортизолу може значно послабити нашу імунну систему, і його високий рівень часто спостерігається у людей з депресією [18, с.417]. Таким чином, стресові події викликають безліч фізіологічних реакцій, які активують наднирники, які виділяють адреналін, норадреналін і кортизол. Ці гормони впливають на багато процесів в організмі таким чином, що готують людину, що знаходиться в стані стресу, до прямих дій і можуть збільшити ймовірність захворювання.

Коли стрес важкий або хронічний, він може мати серйозні негативні наслідки. Наприклад, стрес часто пов'язаний із розвитком певних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, великий депресивний розлад та інші серйозні психічні розлади. Крім того, вже зазначалося, що стрес пов'язаний з виникненням і прогресуванням різних захворювань. Наприклад, в одному дослідженні вчені виявили, що люди, які були поранені під час катастрофи 11.09 Всесвітнього торгового центру в 2001 році або у яких згодом розвинулися симптоми посттравматичного стресу, значно частіше страждали серцево-судинними захворюваннями [19, с.245]. В іншому дослідженні симптоми стресу, про які повідомляли фінські працівники харчової промисловості старшого віку та пенсіонери, були пов'язані з хворобами. Дослідження також виявило, що розвивалися захворювання опорно-рухового апарату, неврологічні, ендокринні та метаболічні захворювання. Інше дослідження показало, що корейські працівники, які повідомили про високий рівень стресу на роботі, частіше застуджувалися на кілька місяців пізніше, ніж ті, хто повідомив про низький рівень стресу на роботі [28, с.50].

Стрес – це процес, за допомогою якого людина сприймає та реагує на події, які оцінюються як такі, що підривають або загрожують її добробуту. Наукове дослідження того, як стрес та емоційні фактори впливають на здоров'я та самопочуття, називається психологією здоров'я, а загальна тінь психологічних факторів на здоров'я, реакція організму «бий або втечи», яка є його основною фізіологічною реакцією під час стресу, була вперше описана Вальтером Кенноном у 20 столітті. Він був виявлений на початку століття. Реакція «бий або втечи» включає скоординовану діяльність як симпатичної нервової системи, так і осі гіпоталамус-гіпофіз-наднирники (НРА). Ханс Сельє, відомий ендокринолог, назвав ці фізіологічні реакції на стрес деякими поширеними показовими синдромами, які прогресують в 3 стадії: реакції тривоги (починаються реакції «бий або втечи»), резистентність (організм починає пристосовуватися до триваючого стресу) і втома (адаптивна енергія виснажується, і стрес починає негативно позначатися на здоров'ї організму).

1.2. Особливості стресу у житті студентів

Студенти можуть зіткнутися з величезним тиском та вимогами, починаючи від оплати навчання та складання іспитів до заповнення заявок на стажування. Деякі стреси корисні для здоров'я і можуть навіть мотивувати за правильних обставин, але в багатьох випадках стрес непереборний і може призвести до інших проблем. У стресу є причина. Він розроблений, щоб спонукати вас діяти відповідно до потреб вашого дня, але у вас також є час відключитися, розслабитися, відновитися і відновитися.

Коли студенти рухаються в нових умовах і, як правило, вперше живуть самостійно, вони стикаються з багатьма можливостями, обов'язками та змінами в житті, крім академічних обов'язків. Експерти кажуть, що у деяких людей може бути сенсорне перевантаження.

«Вступ до університету завжди був критичним періодом переходу до розвитку, який супроводжує доросле життя, але на додаток до всього, що супроводжує цей перехід, а також криза психічного здоров'я у молоді, ускладнюється зовсім по-іншому», – сказала клінічний психолог Джессіка Гомес, виконавчий директор MomentousInstitute. Дослідницька установа, що пропонує послуги з психічного здоров'я та освітні програми для дітей та сімей.

Експерти кажуть, що студенти відчують підвищений стрес після пандемії COVID-19 та з початком повномасштабного вторгнення, і ця тенденція збережеться і в майбутньому.

Зазначає, що багато факторів разом посилюють стрес серед молоді, включаючи страх перед своїм майбутнім через расові та політичні конфлікти в країні, а також зміни клімату, глобальну стурбованість та економічну невизначеність. Хоча опитування Gallup показали, що студентки мають вищий рівень стресу, ніж чоловіки, Маркен сказав, що це можна пояснити кількома факторами, включаючи посилення внутрішнього академічного тиску, співчутливу відповідальність [34].

Труднощі, пов'язані з таким навчальним середовищем, можуть не тільки вплинути на студентів, але також можуть вплинути на типові стресові фактори, такі як дискримінація, домагання та академічні труднощі.

Експерти рекомендують деякі конкретні дії та позитивні зміни, які допоможуть зменшити стрес у студентів:

- сліdkуйте за ознаками підвищеного стресу;
- створюйте та підтримуйте соціальні стосунки;
- сон, добре харчуватися, займайся спортом;
- попросіть про допомогу [22, с. 8]

Студенти можуть почати з вивчення того, як визначити, коли нормальний стрес стає нездоровим. За словами ЛіндсіХіллера, клінічного психолога з Інституту дитячого розуму, некомерційної організації, яка

підтримує дітей та підлітків з вадами розумового розвитку та навчання, стрес проявляється у різних формах.

«Студенти, схильні до тривоги, швидше за все, пропустять заняття не тільки для того, щоб уникнути труднощів, але й через те, що їм соромно запізнюватися або пропускати заняття» – сказала вона, додавши: «деякі можуть почати більше спати, їсти в довільний час, відмовитися від турботи про себе або надолужити згаяне і виграти час в майбутньому».

За словами Гомеса, це не тільки передбачає зміну дієти та сну, але й збільшує соціальну ізоляцію та відмову від діяльності, яка колись приносила вам задоволення, що є червоним сигналом. Вона попереджає студентів стежити за ознаками дратівливості, класичним показником підвищеного стресу, який може посилити проблеми, особливо в міжособистісних стосунках [34].

Спілкування може допомогти людям зняти стрес. Експерти кажуть, що прагнення до веселощів і радості в житті контролює рівень стресу, а спілкування особливо важливо для розвитку молоді. В опитуванні Gallup 76% студентів повідомили, що насолоджувалися ним напередодні, і Маркен каже, що це обнадійливий знак [32, с.58].

Однак 39% повідомили, що почуваються самотніми, а 36% – сумними. «Ми перебуваємо в розпалі епідемії самотності в країнах, коли ми розуміємо, що люди не знають, як заводити друзів», – говорить Гомес.

За словами Маркена, розмова про стрес може допомогти студентам впоратися, тому кількість студентів, які почуваються самотніми, викликає занепокоєння. Негативні емоції посилюються, коли студенти відчують стрес, коли відчують, що у них немає соціальної мережі, на яку можна поклатися.

«Ми більше пов'язані, ніж будь-коли, але я думаю, що ми ізольовані», – каже вона. «Це здається нелогічним. Як ви можете підключитися до своєї мережі та кампусу більше, ніж будь-коли, і одночасно відчувати себе таким самотнім? Те, що у них є пристрої для підключення один до одного за

допомогою транзакцій, не означає, що це значущі стосунки. Я думаю, що це те, чого нам не вистачає в багатьох університетських містечках, це те, що дозволяє студентам встановлювати значущі зв'язки, пов'язані із загальним досвідом».

За словами Гомеса, встановлення обмежень на використання соціальних мереж так само важливо, як і спілкування з людьми та організаціями. Наприклад, Гомес каже, що вона приєдналася до жіночого товариства в Латинській Америці, оскільки ділиться своїм життєвим досвідом та інтересами, а також спілкується з іншими. Менш здорові звички допомагають студентам краще справлятися зі стресовими факторами, що виникають.

«Покладання на пріоритетність сну, мобільність, організацію та мережі підтримки може допомогти студентам запобігти стресу або впоратися з ним», – написав Джон Макфі, генеральний директор некомерційної організації JedFoundation, яка займається захистом емоційного здоров'я молодих людей та запобіганням самогубствам. «У неминучі моменти сильного стресу дійсно можуть допомогти глибокі вдихи, короткі перерви і техніки розслаблення».

Експерти рекомендують встановити розпорядок дня і дотримуватися його. Гомес каже, що для цього потрібно спати 8-10 годин щоночі, щоб не вставати пізно. За його словами, дієта, багата поживними речовинами, також може бути важливою для підтримки хорошого фізичного та психічного здоров'я. Діяльність на свіжому повітрі та заняття також можуть допомогти обмежити кількість часу, який студенти проводять за екраном та в соціальних мережах.

Студенти, які страждають на хронічний та нездоровий стрес, повинні подати заявку до університету та отримати підтримку від друзів та родини. Спілкування з батьком, другом або наставником особливо важливо під час проміжного випускного іспиту [32, с. 58] тим часом це може бути корисним для студентів, коли виникає відчуття стресу.

На думку експертів, ранній доступ до підтримки та консультування студентів може запобігти каскадним наслідкам, які призводять до серйозних проблем психічного здоров'я та нездорових механізмів подолання, таких як проблемне вживання алкоголю та наркотиків.

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗГЛЯДУ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

2.1. Моделі та механізми подолання стресу

Щоб зрозуміти, як люди вчаться справлятися зі стресом, нам спочатку потрібно зрозуміти різні поняття стресу та те, як різні підходи до стресу та стресу розглядаються як реакції стимули та дії. Те, як людина сприймає стрес, визначає його реакцію, адаптацію або стратегію подолання.

Стрес як модель реакції, вперше представлена Гансом Сельє (1956), визначила стрес як модель фізіологічних реакцій і була зафіксована в моделі синдрому загального показання (GAS). Модель визначає стрес як залежну змінну і включає 3 поняття. Стрес проходить через 3 фази: занепокоєння, опір і втома. Тривалий або сильний стрес може призвести до адаптивних захворювань та смерті.

Потім Сельє стверджує в «Концепції стресу: минуле, теперішнє та майбутнє» (1983), що стресові реакції призводять до позитивних чи негативних результатів, заснованих на когнітивній інтерпретації фізичних симптомів або фізіологічних переживань. Отже, стрес можна розглядати як стрес (позитивний) або дистрес (негативний). Однак Сельє завжди розглядав стрес як фізіологічно стійку структуру або реакцію. Поступово інші дослідники розширили своє розуміння стресу, включивши раніше психологічні концепції у свої моделі стресу [5].

Модель реагування на стрес передбачає роботу з самою моделлю. Ідея адаптації або подолання притаманна моделі GAS як на фазі тривоги, так і на фазі резистентності. При зіткненні з несприятливим стимулом реакція тривоги запускає симпатичну нервову систему для боротьби або уникнення стресора (наприклад, частота серцевих скорочень, температура тіла, адреналін), а реакція резистентності запускає фізіологічну систему для боротьби або уникнення стресора, повертаючи систему до гомеостазу, зменшуючи пошкодження і загалом адаптуючись до стресора в цілому. Дефіцит сну може

призвести до розладів адаптації, таких як психічні захворювання, гіпертонія та хвороби серця. Таким чином, разом із раннім осмисленням стресу як фізіологічної реакції з'явилися перші дослідження копіngu. У 1932 році Уолтер Кеннон описав концепцію самоконтролю у своїй роботі «Мудрістьтіла»[5].

Стрес як теорія стимулів був введений в 1960-х роках, коли стрес розглядався як важлива життєва подія або зміна, що вимагає реакції або адаптації. Холмс і Рей (Holmes and Ray, 1967) створили Шкала оцінки соціальної адаптації (SRRS), що складається з 42 життєвих подій, і оцінили кожен подію, таку як шлюб, розлучення, переїзд, зміна роботи або втрата коханої людини, відповідно до ступеня адаптації, яку людина, що переживає цю подію, вважає необхідною. Холмс і Рей теоретично довели, що стрес є незалежною змінною в рівнянні здоров'я і подолання і є причиною переживання, а не самим переживанням.

Річард Лазарус використовував теорію операційного стресу та подолання (TTSC) [8, с. 110]. Стрес як процес був визначений доктором СьюзенКобаса і вперше використаний як концепція життєстійкості. Життєстійкість – це модель особистісних рис, яка відрізняє людей, що зберігають здоров'я, незважаючи на життєві стреси, від тих, хто відчуває проблеми зі здоров'ям. Наприкінці 1970-х років концепція життєстійкості отримала подальший розвиток завдяки Сальваторе Медді, Кобасі та аспірантам Чиказького університету. Життєстійкість має разючу схожість з іншими особистісними конструктами в психології, такими як контроль траєкторії (Rotter, 1966), відчуття безперервності (Антоновський, 1987), самоефективність (Бандура, 1997) і диспозиційний оптимізм (Scheer & Carver, 1985). Дослідники додали кілька змінних як процесів до моделей стресу, розширюючи і класифікуючи різні фактори для пояснення складних систем, пов'язаних зі стресовими факторами. Природу стресу по-різному описують як гострий, транзиторий, рецидивуючий і хронічний. Різні стресори, такі як події, ситуації, сигнали і стани, були ідентифіковані і класифіковані

відповідно до траєкторії контролю, передбачуваності, тону, впливу і тривалості [9, с. 90].

У своїй книзі «Психологічний стрес і процес подолання» (1966) Лазар представив елегантну інтеграцію попередніх досліджень стресу, здоров'я та подолання стресу, поставивши людську оцінку стресових факторів у центр стресового досвіду. Те, як людина оцінює стресор, залежить від того, як він справляється зі стресором або як він на нього реагує. Особисті і контекстуальні фактори, в тому числі здібності, вміння, обмеження, ресурси і норми, залежать від того, чи сприймається стресор як дискомфорт [10, с.42]. Лазарус і Фолькман (1984) розширили концепцію інтерпретації в моделі оцінки стресу, включивши в неї первинні, вторинні та повторювані фактори. Первинна оцінка передбачає визначення того, чи є стресор загрозою. Вторинна оцінка включає в себе оцінку ресурсів або стратегій подолання, доступних людині для подолання сприйнятої загрози. Процес переоцінки є безперервним і вимагає постійної переоцінки як природи стресора, так і ресурсів, доступних для подолання стресу.

Як пояснив, як Лазарус і Фолкман, подолання стресу передбачає більш конкретний процес когнітивної оцінки, щоб визначити, чи вважає людина, що вона має ресурси для ефективного реагування на проблеми та зміни, спричинені стресом. В літературі описуються процеси реагування або подолання труднощів з точки зору проблемно-орієнтованого або емоційного подолання труднощів, а також описуються активні і пасивні стилі подолання труднощів [11, с. 111]. Крім того, існують запобіжні заходи, що дозволяють уникнути підходу, включаючи наполегливість або відсторонення. Коли людина стикається з проблемою, вона, по-перше, оцінює її як загрозливу або не загрозливу, а по-друге, оцінює, чи є у неї ресурси для ефективного реагування на проблему, якщо вона не вірить, що людина може відреагувати на проблему, або якщо їй не вистачає контролю, тоді вона приймає бажане за дійсне (наприклад, я можу змінити що відбувається і як я себе почуваю). Це може перерости в реакцію подолання емоцій, таку як підтримка дистанції

(наприклад, спроба забути про все) або підкреслення позитивних моментів (наприклад, пошук золотого середнього) [31, с. 179]. Якщо у людини є ресурси для вирішення проблеми, у неї зазвичай розвивається реакція на проблему. Теоретично і емпірично було показано, що вторинна оцінка людини визначає його стратегію виживання. Стратегії подолання вимірюють від позитивного мислення до негативного, і тестуються за допомогою різних інструментів та шкал.

Розширення теорії стресу і копіngu припускаємо, що коли людина відчуває брак ресурсів для подолання загрози, новою проблемою і фокусом уваги стає не обов'язково тривога, а очевидний брак контролю. Якщо з якихось причин люди сприймають очевидний брак контролю як загрозу або проблему, це гіпотетично призведе до того, що вони зосередяться на збільшенні ресурсів для подолання загрози (контроль, орієнтований на контроль) і завадить їм вирішувати конкретну проблему. З іншого боку, враховуючи, що дефіцит ресурсів є м'якою реальністю, сторони з дефіцитом контролю можуть зосередитися на проблемі, спричиненій загрозою, і розглянути варіанти її вирішення та досягнення своїх цілей (проблемно-орієнтоване подолання). Сфокусованість на контролі є більш загальним поняттям, що описує нездатність зосередитися на поточних проблемах. Модель готовності припускає, що процес оцінки продовжується в циклі і визначає копінг-реакцію людини [32, с.58].

Концепції подолання стресу включають траєкторію контролю, відчуття послідовності, самоефективність та зростання, пов'язане зі стресом. Роттер стверджував, що людина з траєкторією внутрішнього контролю вважає, що її досягнення та результати визначаються власними рішеннями та зусиллями. Якщо вони зазнають невдачі, вони думають, що це через відсутність власних зусиль. Людина з траєкторією зовнішнього контролю може відчувати, що успіхи і результати залежать від долі, удачі і тощо, він вважав, що це визначається, але якщо людина не досягає успіху, вона вважає, що це відбувається через зовнішні сили, які не контролюються людиною. Аарон

Антоновський(1987) визначив почуття узгодженості наступним чином: (1) Що стимули, що надходять із внутрішнього та зовнішнього середовища протягом усього життя, структуровані, передбачувані та пояснювані, глобальний аспект, який виражає, наскільки широко поширений, стійкий, але динамічний, впевнений у собі людина.(2) є ресурси для задоволення вимог, що виникають внаслідок цих стимулів.(3) ці вимоги заслуговують на інвестиції та участь.

Здатність розвиватися, бути гнучким або рости в результаті стресу пов'язана з поліпшенням здоров'я. Наприклад, на основі дослідження Карвера щодо оптимізму щодо тенденцій та добробуту, Шепперд, Марото та Пберт (1996) виявили, що у пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями довгостроковий оптимізм, який передбачає успіх у змінах здоров'я, пов'язаних із меншим ризиком серцевих захворювань, безпосередньо пов'язаний із покращенням результатів здоров'я, зниження насичених жирів, жирових відкладень та загального коронарного ризику, але мали позитивну асоціацію з успіхом у покращенні аеробних показників. Біллінгс та його колеги (2000) показали, що адаптація має позитивний та негативний вплив на чоловіків, які доглядають за хворими на СНІД. Соціальна підтримка передбачала збільшення позитивних ефектів, які були пов'язані зі зменшенням фізичних симптомів. Однак неприйняття подолання було пов'язане з посиленням негативних наслідків, пов'язаних з низкою фізичних симптомів.

Стратегії подолання не були безпосередньо пов'язані зі змінами імунних клітин, але були пов'язані з ефектами, пов'язаними з імунною функцією. Дослідження підтверджують гіпотезу про те, що наслідки подолання біомедичних наслідків можуть бути опосередковані ефектами. Після п'яти років спостереження третина контрольної групи померла порівняно з менш ніж 10% експериментальної групи. Більш тривала виживаність спочатку була пов'язана з більш активною поведінкою.

2.2. Стратегії подолання стресу

Що таке стрес? У нашому швидко мінливому світі виділяються люди різного віку. Стрес-це реакція на сприйняті вимоги, внутрішні чи зовнішні, до нашого розуму, тіла чи емоцій. Стрес також можна визначити як неспецифічну реакцію організму на вимоги змін. Ці реакції можуть викликати багато різних речей, особливо зміни. Незалежно від того, є зміни значними чи ні, вони можуть викликати у людини стрес.

Не всі стреси є поганим стресом, тому що стресові реакції нашого організму можуть допомогти нам вибратися з небезпечних або несприятливих ситуацій. Наприклад, реакція кузова на зустрічний транспортний засіб зазвичай спонукає водія швидко рухатися та виводити транспортний засіб з дороги, щоб уникнути зіткнення. Однак хронічний стрес або стрес, що виникає, коли стресові ситуації тривають довго, може мати негативний вплив на психічне, фізичне та емоційне здоров'я. Деякі наслідки хронічного стресу можуть бути короточасними захворюваннями або такими станами, як головний біль, проблеми з травленням, безсоння або дратівливість. Крім того, люди, що знаходяться в стані стресу, можуть бути більш сприйнятливими до вірусних інфекцій, таких як застуда і грип. Іншими наслідками хронічного стресу можуть бути серйозні довгострокові проблеми зі здоров'ям, такі як хвороби серця, високий кров'яний тиск, діабет, депресія або тривожні розлади. Через взаємозв'язок між стресом і нашим здоров'ям, а також через те, що стрес іноді може бути неминучим, нам потрібно знати, як боротися зі стресом.

Першим кроком у боротьбі зі стресом є визнання ознак того, що ви можете відчувати стрес. Ознаки того, що ви можете відчувати стрес, включають порушення сну, часте вживання алкоголю та інших психоактивних речовин, зниження концентрації уваги, почуття гніву, низький рівень енергії тощо.

Щоб допомогти своєму організму контролювати стрес, дотримуйтесь звичайних щоденних здорових звичок, таких як:

- здорове харчування;
- добрий сон щоночі;
- займися спортом;
- зменшіть споживання кофеїну;
- залишайтеся на зв'язку з друзями та родиною, які є джерелом емоційної підтримки;
- отримати належну медичну допомогу [30, с. 302].

Окрім регулярної практики здорових звичок зменшення стресу, є кілька спеціальних вправ на стрес, які можуть допомогти Вам у періоди підвищеного стресу.

Позбудься своїх турбот. Дайте собі час, коли ви перевантажені і не можете зосередитися. Встановіть таймер на 5, 10 або 15 хвилин і запишіть все, що Вас турбує. Коли спрацює будильник, ви можете відкласти свої турботи в сторону і рухатися далі.

Зробіть коробку для догляду. Знайдіть будь-яку коробку, прикрасьте її, як вам подобається, і зберігайте її в зручному місці. Коли виникає хвилювання, запишіть його на аркуші паперу і покладіть у коробку. Спробуйте звернути увагу на інші речі, як тільки ваші турботи будуть відкладені. Наприкінці тижня чи місяця ви відкидаєте нотатки, не переглядаючи їх знову, або перевіряєте, чи є та сама проблема, що і раніше. Поміщення ваших турбот у «коробку» символізує психічне позбавлення від ваших турбот [32, с.60].

Визнайте свої досягнення в кінці кожного дня. Зрештою, спробуйте створити блог, в якому перелічите, чого ви досягли за цей день. У розпал денного стресу він нагадає вам, що ви все ще досягли своїх цілей. Керуйте пріоритетами. Вирішіть, що ви повинні робити і чого очікувати. Навчіться говорити «ні» новому завданню, поки не відчуєте, що перевантаження пройшло, плануйте регулярні перерви. Якщо ваш графік включає лише те,

що вам потрібно зробити, обов'язково включіть те, що ви хочете зробити. Включіть в свій графік все, зробити перерву в заняттях, які можуть викликати стрес [28, с.50].

Оточіть себе гумором. Будьте відкриті до гумору, ви можете сміятися у веселі та важкі часи. Сміх допомагає природній системі захисту нашого організму, імунній системі і може позбавити нас від негативних думок і емоцій, включаючи стрес.

Пориньте в природу. Наше оточення може зіграти велику роль у нашому рівні стресу. Відвідування природи не тільки покращує емоційне благополуччя, але також сприяє фізичному благополуччю, знижує кров'яний тиск, частоту серцевих скорочень, м'язовий тонус і сприяє виробленню гормонів стресу.

Зробіть масаж, доведено, що він знижує рівень сприйманого стресу у людей. Також допоможе короткий 5-хвилинний масаж рук або ніг.

Ви можете проконсультуватися зі своїм лікарем, якщо стрес значно заважає вашій повсякденній діяльності, або якщо у вас депресія, високий рівень тривоги або якщо стрес може спричинити інші серйозні проблеми зі здоров'ям.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ТА СТРАТЕГІЙ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

3.1. Організація та методи дослідження

Дослідження проводилось на базі «GlobalProfessionalConsulting, Inc.(CareerorientedEducationalInitiative)», який знаходиться у Нью Йорку, протягом 12/02/2024-22/03/2024 року. Проходячи практику у цьому навчальному закладі я мала можливість спробувати себе у ролі психолога, а також отримати нові навички та знання, покращити свій рівень англійської мови.

«GlobalProfessionalConsulting, Inc.(CareerorientedEducationalInitiative) – це приватний навчальний заклад, який допомагає покращити або досягти рівень освіти у певній галузі, а саме: комп'ютерні науки, бухгалтерія, бізнес та медицина. Сфера діяльності цього навчального закладу є досить актуальною, адже програми, які вони надають є досить сучасними та необхідними сьогодні. Також це чудова можливість отримати знання та здобути освіту за допомогою сучасних методів навчання.

Також вони надають можливість покращити свій рівень освіти людям, які:

- навчалися у коледжі, але не закінчили його;
- переїхали до США та хочуть отримати освіту у даній країні;
- навчаються у США, проте хочуть покращити свої навички та досягнути освіти швидше;
- прагнуть покращити свій рівень англійської мови.

Вік студентів, які навчаються у цьому навчальному закладі дуже різний. Ми робили опитування серед студентів віком від 23 до 30 років, середній вік вибірки склав 24 роки. Вибірка 30 людей. У роботі буде вивчено ставлення студентів очної форм навчання. Під очною формою навчання в даному дослідженні розуміють навчання, що передбачає особистий контакт із викладачами в приміщенні навчального закладу.

Для дослідження причин виникнення навчального стресу та актуального рівня стресу у студентів використовувалися:

- Тренінг «Визначення рівня стресу та способи боротьби із ним»;
- Тест «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенк);
- Шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер-Ханін)
- Тренінг «Основи тайм-менеджменту».

3.2. Аналіз результатів дослідження, їх обговорення та висновки

1. Тренінг «Визначення рівня стресу та способи боротьби із ним»

Мета: Визначення рівня стресу та способи його запобігання.

Завдання: зменшити рівень стресу.

Вправи та методики на визначення рівня стресу.

1. Тест САН (Самопочуття, активність, настрої).

Методика спрямована на самоконтроль та оцінку стану здоров'я, активності та настрою. Шкала SAN складається з індексу (3210123), розташованого між двома парами слів з протилежними значеннями і відображає характеристики рухової здатності, швидкості та темпу функціонування (активності), фізичної сили, здоров'я, втоми (самопочуття) та емоційного стану (настрою). Перевагами цього тесту є те, що він короткий і його можна повторювати з часом.

Інструкція. За багаторівневою шкалою ви повинні співвіднести свій статус з вашим підписом. Виберіть і позначте цифру, яка найбільш точно відображає вашу поточну ситуацію.

Самопочуття добре	3210123	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3210123	Почуваюся слабким
Пасивний	3210123	Активний
Малорухливий	3210123	Рухливий
Веселий	3210123	Сумний
Добрий настрій	3210123	Поганий настрій
Прагнущий	3210123	Розбитий
Сповнений сил	3210123	Знесилений
Повільний	3210123	Швидкий
Бездіяльний	3210123	Діяльний
Щасливий	3210123	Нещасливий
Життєрадісний	3210123	Похмурний
Напружений	3210123	Розслаблений
Здоровий	3210123	Хворий
Байдужий	3210123	Захоплений
Спокійний 1	3210123	Схвилюваний
Захоплений	3210123	Сумовитий
Радісний	3210123	Печальний
Відпочивший	3210123	Стомлений
Свіжий	3210123	Виснажений
Сонливий	3210123	Збуджений
Бажання відпочити	3210123	Бажання працювати
Спокійний	3210123	Стурбований
Оптимістичний	3210123	Песимістичний
Витривалий	3210123	Втомлений
Бадьорий	3210123	Млявий
Думати важко	3210123	Думати легко
Розсіяний	3210123	Уважний
Сповнений сподівань	3210123	Розчарований
Задоволений	3210123	Незадоволений

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. При обробці ці цифри перекодуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувати те, що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Переко- дування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття - 1,2,7,8,13,14,19,20,25,26.

Питання на активність-3,4,9,10,15,16,21,22,27,28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18,23,24,29,30.

2. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Тест дозволяє оцінити різні дезадаптивні стани (тривожність, фрустрація, агресія) та риси особистості (тривожність, фрустрація, агресія, ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте описи різних психічних станів. Якщо опис збігається з вашим станом і він трапляється часто, ви отримаєте два бали. Якщо він трапляється рідко – 1 бал. Якщо це не відповідає вашій ситуації – 0 балів.

Опис станів.
I
1. Не відчуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібнілі червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.
II
11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Неприємності і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко відчуваюся беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан розпачу.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.
III
21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.

- | |
|--|
| 31. Мені важко змінювати звички. |
| 32. Нелегко переключати увагу. |
| 33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового. |
| 34. Мене важко переконати. |
| 35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися. |
| 36. Нелегко зближаюся з людьми. |
| 37. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану. |
| 38. Нерідко я виявляю впертість. |
| 39. Неохоче йду на ризик. |
| 40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня. |

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. 3 1 по 10 запитання - шкала тривожності;

II. 3 11 по 20 запитання - шкала фрустрації;

III. 3 21 по 30 запитання - шкала агресивності;

IV. 3 31 по 40 запитання - шкала ригідності.

0-7 балів - низький рівень тривоги і тривожності;

8-14 балів - середній рівень тривоги і тривожності;

15-20 балів - високий рівень тривоги і тривожності.

Шкала фрустрації:

0-7 балів - низький рівень фрустрації і фрустрованості;

8-14 балів - середній рівень фрустрації і фрустрованості;

15-20 балів - високий рівень фрустрації і фрустрованості;

Шкала агресивності:

0-7 балів - низький рівень агресії й агресивності;

8-14 балів - середній рівень агресії й агресивності;

15-20 балів - високий рівень агресії й агресивності;

Шкала ригідності:

0-7 балів - низький рівень ригідності;

8-14 балів - середній рівень ригідності;

15-20 балів - високий рівень ригідності;

3. Шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер-Ханін)

Підвищена тривожність є основним механізмом дезадаптивної поведінки, але певна тривожність є природною і необхідною рисою продуктивної діяльності людини. Рівень тривоги і занепокоєння варіюється від людини до людини. Оскільки підвищена тривожність є основним «зв'язуючим механізмом» дезадаптивних розладів, саморегуляція та самооцінка цього стану є важливими елементами адаптивної саморегуляції.

Особистісна тривожність – це стійка особистісна риса, що характеризує схильність людини сприймати низку ситуацій як загрозливі та небезпечні для її самооцінки та самоповаги. Реактивна тривожність як стан характеризується

суб'єктивно пережитими емоціями, такими як напруга, занепокоєння, заклопотаність і дратівливість. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресові ситуації.

Люди з високим рівнем тривожності відчувають, що їхня самооцінка знаходиться під загрозою, і схильні реагувати на це вираженим станом занепокоєння. Якщо результати тестування виявляють високий рівень особистісної тривожності, це дає підстави для прогнозування виникнення тривожних станів у низці ситуацій, пов'язаних з оцінкою компетентності та престижу.

Шкала ситуативної тривожності (СТ).

Інструкція. Уважно прочитайте кожен пункт нижче і закресліть цифру в клітинці праворуч відповідно до того, що ви відчуваєте в цей момент. Не думайте над питаннями занадто довго.

№	Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Зовсім правильно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4.	Я внутрішньо скупий	1	2	3	4
5.	Я відчуваюся вільно	1	2	3	4
6.	Я розстроєний	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

№	Судження	Ніколи	Іноді	Майже	Майже завжди
21.	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22.	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
23.	Я легко розстроююся	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким само пасивним, як і інші	1	2	3	4
25.	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
26.	Я відчуваю прилив сил і бажання працювати	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я буваю цілком пасивний	1	2	3	4

31.	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Я відчуваюся беззахисним	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36.	Я буваю задоволений	1	2	3	4
37.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Буває, що я відчуваюся невдахою	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність					Особистісна тривожність				
№3/п	Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Зовсім правильно	№3/п	Ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	4	1	3	2	21	4	3	2	1
2	4	1	3	2	22	1	2	3	4

Питання для обговорення:

- 1) Як ви боретесь із стресом?
- 2) Що, на вашу думку, може спричинити стрес?
- 3) Які способи є найдієвішими для запобігання стресу?

4. Тренінг «Основи тайм-менеджменту»

Мета: визначити поняття тайм-менеджменту та його основне значення.

Завдання: ознайомити із поняттям «тайм-менеджментом» та його основні характеристики.

Тайм-менеджмент – це систематичне планування, організація та контроль використання часу з метою досягнення максимальної продуктивності та ефективності. Основна ідея тайм-менеджменту полягає в тому, щоб витратити час на найважливіші завдання та дії, які приносять найбільшу користь, замість втрати часу на мало важливі або неефективні справи.

Основні принципи тайм-менеджменту включають в себе:

Планування: Це включає визначення мети, цілей та завдань, які потрібно досягти, а також розробку стратегій та планів дій для їх реалізації.

Організація: Це включає в себе створення систем та структур для ефективного управління часом, включаючи розподіл часу на різні завдання та пріоритизацію їх.

Виконання: Це включає в себе сам процес виконання завдань відповідно до розробленого плану, зосереджуючись на їх ефективності та результативності.

Контроль: Це включає в себе постійне відстеження та оцінку виконання завдань, а також вчасне коригування планів, якщо необхідно.

Ефективний тайм-менеджмент допомагає людині бути більш продуктивною, ефективно використовувати свій час, зменшувати стрес та досягати більш високих результатів в різних аспектах життя.

Вправи по тайм-менеджменту:

Матриця ейзенгауера (матриця важливості та терміновості):

Розташуйте всі свої завдання у чотирьох квадрантах, де осі – це важливість та терміновість. Це допоможе вам краще розуміти, які завдання потребують вашої уваги в першу чергу.

Техніка «Помідора»: Розділіть свій робочий час на періоди роботи та короткі перерви (наприклад, робота протягом 25 хвилин, а потім перерва на 5 хвилин). Після чотирьох циклів роботи робіть довшу перерву.

Список справ: Складіть список всіх завдань, які потрібно виконати, та розподіліть їх за пріоритетом. Розробіть план дій для виконання цих завдань.

Принцип 2-хвилинного правила: Якщо завдання можна виконати за дві хвилини або менше, зробіть його відразу, не відкладаючи на потім.

Блокування часу: Виділіть певні блоки часу для виконання конкретних завдань або категорій завдань. Наприклад, встановіть час для перегляду та відповіді на електронну пошту чи для проведення зустрічей.

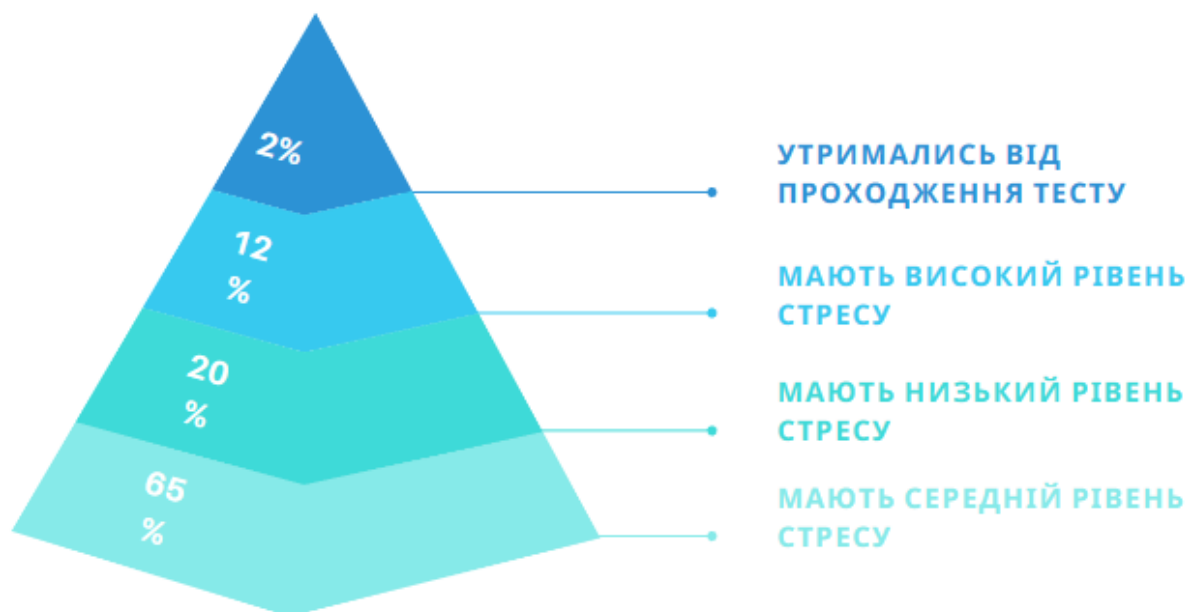
Щоденне планування: Починайте день з огляду завдань та встановлення пріоритетів. Складіть список завдань на день і відстежуйте їх виконання протягом дня.

Регулярні огляди: Періодично переглядайте свої цілі, плани та завдання, щоб переконатися, що вони відповідають вашим поточним потребам та цілям.

Питання для обговорення:

- 1) Чи користуєтесь ви тайм-менеджментом?
- 2) Тайм-менеджмент чи слідування спонтанності?

Після проведення трьох методик ми визначили рівень стресу у студентів.



За допомогою тренінгу «Визначення рівню стресу та способи його запобігання» ми отримали такі результати. Це свідчить про те, що середня кількість студентів (65%) мають середній рівень стресу. На основі цього можна зробити висновок, що стрес є поширеним явищем серед студентської громадськості: Більшість студентів досвідчують стрес, пов'язаний з академічними навантаженнями, соціальними тисками, фінансовими труднощами та іншими факторами, які є характерними для університетського життя. Рівень стресу може відрізнятися в залежності від індивідуальних характеристик: Індивідуальні особливості, такі як особистість, соціальна підтримка та здатність до управління емоціями, можуть впливати на сприйняття та реакцію на стресові ситуації.

Визначення рівня стресу важливо для розуміння та управління емоційним станом людини. Це допомагає вчасно виявляти потенційні проблеми, попереджати негативні наслідки для здоров'я та ефективно управляти стресом. Розуміння власного рівня стресу може покращити якість життя, сприяти успішності у навчанні та роботі, а також сприяти загальному психологічному благополуччю. Такий аналіз є важливим інструментом як

для індивіда, так і для суспільства в цілому, сприяючи здоровому розвитку та функціонуванню людини.

Визначення рівня стресу має кілька важливих цілей і може бути корисним з різних точок зору:

Для індивіда: Визначення рівня стресу може допомогти особі краще розуміти свої емоційні стани та виявити, які ситуації чи фактори викликають у них стрес. Це дає можливість освідомлено реагувати на стресові події та шукати ефективні стратегії управління ними.

Для психологічного благополуччя: Визначення рівня стресу є важливим елементом психологічного діагностування. Воно допомагає психологам та психіатрам отримати об'єктивну інформацію про емоційний стан особи та виявити можливі проблеми з психічним здоров'ям, пов'язані зі стресом.

Для попередження погіршення здоров'я: Високий рівень стресу може мати негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я. Вчасне визначення стресу дозволяє вжити заходів для попередження можливих наслідків, таких як тривожні розлади, депресія, серцево-судинні захворювання тощо.

Для роботодавців та студентів: Розуміння рівня стресу серед працівників та студентів може допомогти роботодавцям створити сприятливі умови праці та вжити заходів для зменшення стресового навантаження. Це може позитивно позначитися на робочій ефективності та загальному благополуччі працівників або ж студентів.

Результати тренінгу «Визначення рівня стресу та способи його запобігання» є наступними: 2% утримались від проходження тесту, 12% мають високий рівень стресу, 20% мають низький рівень стресу, 65% мають середній рівень стресу. Це свідчить про те, що у багатьох студентів все ж таки присутній певний рівень стресу, у когось це більш виражено, а у когось – менше. Тому важливо вчасно звернути на це увагу та спробувати запобігти його.

ВИСНОВОК

Сучасне життя неможливе без стресових впливів, необхідності адаптації та відповідної реакції на них. Соціокультурні зміни в нашій країні, з одного боку, відкривають безмежні можливості для особистої самореалізації, а з іншого боку, не завжди забезпечують соціальний захист. Це вимагає від людини самостійного вирішення проблем і несе додаткову відповідальність. Такий контекст впливає на процес формування ідентичності сучасної молоді, процес самовизначення, особливо коли підлітки стикаються зі складними життєвими ситуаціями, взаємодією з іншими людьми у стресових умовах і умовах, які їх розчарували.

Багато наукових робіт присвячено вивченню психологічних аспектів стресу, але більшість з них не враховують значні соціальні та культурні зрушення сучасності і фундаментальні зміни соціально-психологічних характеристик сучасних студентів. Роль психолога в навчальному закладі є надзвичайно важливою. Він не лише надає психологічну підтримку студентам у різних аспектах їхнього життя, але й сприяє створенню позитивного психологічного клімату. Психолог допомагає студентам адаптуватися до навчання, розвиватися як особистості та вирішувати психологічні проблеми, що виникають у них під час навчання. Крім того, він забезпечує психологічну підтримку викладачам та персоналу закладу. Робота психолога спрямована на створення сприятливого середовища для навчання, підвищення ефективності навчального процесу та покращення загального благополуччя студентів та співробітників.

Провідними причинами стресу у студентів є велике навчальне навантаження, значні обсяги матеріалу для запам'ятовування і складність його розуміння, а також наявність відпрацювань. Близько половини студентів мають рівень стресу, що перевищує норму. Основними проявами стресу є відчуття постійної нестачі часу, страх, тривога та порушення сну.

Навчання завжди пов'язане з високим рівнем стресового навантаження, а вплив стресових факторів навколишнього середовища ще більше збільшує це навантаження. Студенти часто демонструють порушення емоційної, когнітивної, поведінкової та мотиваційної активності, які пов'язані з підвищеним рівнем стресу та зниженням стресостійкості.

Дослідники приділяють велику увагу стресу під час іспитів. Факторами, що призводять до його появи, є особистісні особливості, такі як порушення сну, підвищене інтелектуальне навантаження, емоційні переживання, зниження інтенсивності рухової активності та підвищений рівень тривожності. Сучасні вчені відзначають, що очікування іспиту та пов'язаний з ним психологічний стрес проявляються у студентів у різних формах: страх перед екзаменатором, занепокоєння через можливість отримання негативної оцінки.

Вплив стресу під час іспитів є значним і може негативно впливати на нервову, серцево-судинну та імунну системи, викликати порушення генетичного апарату, підвищувати ризик онкологічних захворювань та призводити до психічних розладів. Такий стрес становить серйозну загрозу для здоров'я студентів.

Визначення рівня стресу є важливим для розуміння та управління емоційним станом людини. Це допомагає своєчасно виявляти потенційні проблеми, запобігати негативним наслідкам для здоров'я та ефективно керувати стресом. Розуміння власного рівня стресу може покращити якість життя, сприяти успішності у навчанні та роботі, а також сприяти загальному психологічному благополуччю. Такий аналіз є важливим інструментом як для індивіда, так і для суспільства в цілому, сприяючи здоровому розвитку та функціонуванню людини.

Підвищення рівня стресу у студентів знижує їхню здатність гнучко обирати стратегії поведінки для вирішення конкретних завдань. Реакція уникнення проблем у навчанні та міжособистісних контактах спричиняє більший стрес. Студенти з низьким рівнем стресу, завдяки високій нервово-

психічній стійкості, здатні в стресових ситуаціях гнучко обирати способи вирішення завдань, пов'язаних з плануванням і взаємодією з викладачами. Студенти із середнім рівнем стресу справляються зі стресовими ситуаціями за рахунок самостійності та навичок пошуку ресурсів. Студенти з високим рівнем стресу орієнтуються на вирішення проблем із міжособистісними контактами, частіше використовують особистісні ресурси або неконструктивні способи подолання стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверіна А. А. Дослідження проявів навчального стресу у житті студентів Психологічний часопис. 2016. Т. 46. С. 8-12.
2. Алексєєва Т.В. Психологічні фактори та вияви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2004. 20 с.
3. Білоцерківська Ю. О., Сапельнікова Т. С. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Т. 1. №. 1. С. 159-163.
4. Борець Ю.В., Шлімакова І.І. До проблеми психічного здоров'я студентів вищого навчального закладу. Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра. 2018. № 1. С. 159–169.
5. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни» Проблеми сучасної психології N 2 (25), 2022. URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2892/2750>
6. Власенко І.А., Рева О.М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. № 3. С. 90–99.
7. Галецька І., Сосоновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с
8. Григоренко, Н. Вплив стресу на студентів та ефективні методи боротьби з ним. PsychologyofPersonality. 2019. Т. 10. №. 1. С.105-110
9. Дубчак Г. М. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. PsychologyofPersonality. 2019. Т. 10. №. 1. С. 74-80.
10. Дубчак Г. М. Розуміння стресостійкості у психологічній літературі. Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових

праць. – Вип. 649. Педагогіка та психологія. – Чернівці: Чернівецький нац. університет, 2014. С.39-47

11. Дяченко М. І. Про підходи до вивчення емоційної стійкості// Питання психології. 2010. №1.106–113

12. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2014. 275 с.

13. Іваненко, К. Оцінка рівня стресу та способів його подолання у студентів університету. 2021. С. 26

14. Калашнікова О. А. Особливості стресостійкості особистості // Світ психології. 2009. №8. С. 73-75

15. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1(16). С. 22–33.

16. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). С. 104–110.

17. Катуніна А. П. Стресостійкість як психологічний феномен // Молодий учений. 2012. № 9. С. 243-246

18. Кисельова Є. В. Стрес у студентів у процесі навчально-професійної підготовки: причини та наслідки // Молодий учений. 2017. №6. С. 417-419.

19. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / С. Р. Кові ; пер. з англ. О. Любенко. Харків : Книжковий Клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”, 2014. 384 с.

20. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис. 2017. № 3 (7). С. 77.

21. Колпаков В. М. Організація праці менеджера: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. 432 с.

22. Кононко О. Стреси та психологічний вік / О. Кононко // Рідна школа. 2012. №1. С. 5–10
23. Конопкін О. А. Структурно-функціональний та змістовно-психологічний аспекти усвідомленої саморегуляції // Психологія. Журнал Вищої школи економіки. 2005. Т. 2. №1. С. 27-42
24. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
25. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ – Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
26. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. № 7. С. 98–117
27. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка Центр, 2007. 432 с.
28. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. № 6 (25). С. 48–54
29. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності: монографія. Харків: Діса плюс, 2015. 338 с.
30. Лукашевич Н. П. Самоменеджмент. Теорія і практик : посібник. К.: Ника Центр, 2019. 344 с.
31. Мощицька В.В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження психічного здоров'я у конструктивних і деструктивних родинах. Особистісне зростання: теорія і практика : матеріали IV міжнар. наук.- практ. інтернет-конф., м. Житомир, 21 квітня 2020 року. Житомир, 2020. С. 178–183.
32. Петренко, О. Фактори стресу та шляхи їх подолання у студентів вищих навчальних закладів 2020. С. 58

33. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

34. Стахова О.О., Коломієць А.М. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. URL: <http://naukam.triada.in.ua> (дата звернення: 16.04.2024).

35. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений» № 9 (61) вересень, 2018 р. Вінниця: 2018. С. 314-319.