

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему: Схильність до стресу в екзаменаційний період
та його профілактика у студентів
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СН-110

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

АРХИПОВА Н.К.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник СТАДНИК А.Г.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » _____ лютого 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

АРХИПОВА Наталія Костянтинівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Схильність до стресу в екзаменаційний період та його профілактика у студентів.

керівник проєкту (роботи) кандидат соціологічних наук, доцент СТАДНИК
Альона Георгіївна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «15» березня 2024 року №70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 05 червня 2024 року
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 74 сторінки, 22 джерела, 3 рисунки, 1 таблиця
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики дослідження; розглянути форми та методи роботи зі стресом та його наслідками; емпірично визначити рівень стресу студентів під час екзаменаційного періоду; у результаті проведеного експерименту розробити рекомендації щодо формкування стресостійкості студентів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень, кількість слайдів, плакатів) Рис.2.1. Результати за Шкалою стресостійкості Конора- Девідсона-10; Рис. 2.2 Результати за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса; Рис. 2.3 Результати за методикою Оцінювання емоційно-діяльнійсної адаптивності; Зведена таблиця з результатами дослідження.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	СТАДНИК А.Г., доцент	15.04.2024	28.04.2024
2	СТАДНИК А.Г., доцент	29.04.2024	12.05.2024
Нормоконтроль	ГАРМАШ А.О., викладач	07.06.2024	07.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерела дипломний проєкт (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Формування висновків	23.05.2024	
8	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
9	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2024	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
11	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2024	
12	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
13	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
14	Захист дипломної роботи	12.06.2024	

Студент(ка) _____ Наталія АРХИПОВА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Альона СТАДНИК
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 74 с., 1 табл., 3 рис., 22 дж., 4 дод.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити схильність студентів до стресу в екзаменаційний період.

Об'єкт дослідження – схильність до стресу студентів.

Предмет дослідження – схильність до стресу в екзаменаційний період та його профілактика у студентів.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети використано комплекс методів наукового дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення психологічної, науково-методичної літератури для з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми; формулювання висновків; емпіричні – емпіричне дослідження констатувального характеру з метою дослідження у студентів схильність до стресу в екзаменаційний період; обробка даних для узагальнення та систематизації результатів дослідження, забезпечення переходу від якісних характеристик до їх кількісного (числового) виразу.

У роботі був здійснений теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики дослідження, розглянуті форми та методи роботи зі стресом та його наслідками. Також з метою дослідження схильності до стресу в екзаменаційний період у студентів, було організовано та проведено емпіричне дослідження. Враховуючи результати проведеного експерименту, було розроблено рекомендації щодо формування стресостійкості студентів.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в роботі психологів для групового та індивідуального консультування щодо шляхів подолання стресів та формування стресостійкості сучасних студентів під час екзаменаційного періоду.

СТРЕС, ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, СТУДЕНСТВО

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ	
1.1. Поняття стресу та його вплив на організм.....	9
1.2. Фактори, що впливають на схильність до стресу.....	19
1.3. Методи роботи зі стресом та його наслідками.....	29
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СХИЛЬНОСТІ ДО	
СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ В ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД	
2.1. Організація та проведення експериментального дослідження рівня схильності до стресу у студентів.....	41
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	47
2.3. Рекомендації щодо профілактики стресу в екзаменаційний період.....	52
Висновки до другого розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	63
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Життя сучасних студентів сповнене різноманітними стресовими ситуаціями, через що вони часто відчують психоемоційне напруження. Стрес здебільшого виникає через великий обсяг інформації, відсутність систематичної роботи протягом семестру та під час сесії. Навчальна діяльність у вищих навчальних закладах є інтелектуально та емоційно виснажливою. Постійний стрес і пов'язана з ним підвищена мобілізація внутрішніх ресурсів можуть призводити до порушень у процесах психологічної адаптації та, як наслідок, до розвитку психічних і соматичних захворювань.

Серед основних стресорів у житті студента можна виділити тривожність і страх перед сесією, велике академічне навантаження, високе емоційне напруження, недосипання, борги по предметам та пропуски занять. Крім того, молодь стикається з численними проблемами, характерними для їх вікової групи. При стресі зазвичай виникає сильне занепокоєння: людина відчуває, що не може контролювати ситуацію і впоратися з проблемою. Це може супроводжуватися неадекватними емоційними сплесками, безсонням, мігрєнями, астматичними проявами, порушеннями травлення, загальним поганим самопочуттям і нездатністю розслабитися. Стрес також може спричинити депресію, при якій спостерігається різка зміна настроїв, погіршення апетиту і сну, а також зниження самооцінки.

Одне з перших місць серед причин, які викликають психічне напруження у студентів займає екзаменаційний стрес. Під час екзаменаційної сесії студенти стикаються з широким спектром стресових факторів, які синергійно діють і в результаті призводять до розвитку вираженого стресу. Таким чином, екзаменаційний стрес представляє серйозну загрозу здоров'ю студентів. Особливої актуальності ця проблема набуває через її масовий характер, адже щороку сотні тисяч студентів у масштабах нашої країни відчувають цей стрес. Саме актуальність даного питання обумовила вибір теми дослідження:

«Схильність до стресу в екзаменаційний період та його профілактика у студентів».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити схильність студентів до стресу в екзаменаційний період.

Відповідно до мети визначено наступні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики дослідження.
2. Розглянути форми та методи роботи зі стресом та його наслідками
3. Емпірично визначити рівень стресу студентів під час екзаменаційного періоду.
4. У результаті проведеного експерименту розробити рекомендації щодо формування стресостійкості студентів.

Об'єкт дослідження – схильність до стресу студентів.

Предмет дослідження – схильність до стресу в екзаменаційний період та його профілактика у студентів.

Теоретичні основи дослідження: Проблема схильності особистості до стресу відображена в працях багатьох дослідників, як зарубіжних (К. Купера, Дж.Грінберга, Л. Леві, Г. Сельє та ін.) так і українських (І. Аршава, В. Корольчук, В. Крайнюк, В. Маріщук, Е. Носенко, А. Кульчицька, Баранов А. Бодров та ін.).

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети використано комплекс методів наукового дослідження:

- 1) теоретичні – аналіз, узагальнення психологічної, науково-методичної літератури для з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми; формулювання висновків;
- 2) емпіричні – емпіричне дослідження констатувального характеру з метою дослідження у студентів схильність до стресу в екзаменаційний період
- 3) обробка даних для узагальнення та систематизації результатів дослідження, забезпечення переходу від якісних характеристик до їх кількісного (числового) виразу.

Експериментальна база дослідження:

Дослідження проводилось на базі Національного університету «Запорізька Політехніка», кафедра психології. Вибірка досліджуваних склала 45 осіб, всі вони є студентами. Вік досліджуваних – від 18 до 24 років.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в роботі психологів для групового та індивідуального консультування щодо шляхів подолання стесів та формування стресостійкості сучасних студентів під час екзаменаційного періоду.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків до кожного розділу і загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг роботи викладено на 57 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 74 сторінки. Дослідження містить 1 таблицю, 3 рисунка.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття стресу та його вплив на організм

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) назвала стрес «епідемією XXI століття у сфері здоров'я». За оцінками фахівців, стрес коштує американській економіці 300 мільйонів доларів на рік, і понад 50% американців визнають, що він негативно впливає на їхню робочу продуктивність. З 1983 року рівень стресу в середньому зріс на 10-30% серед різних соціально-демографічних груп у США [16].

В Україні, за даними національного опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС), у 2021 році не менш ніж дві третини (69%) респондентів репрезентативної вибірки пережили стресову ситуацію. Це найвищий показник за останні 10 років. Ця негативна статистика значною мірою пов'язана з пандемією COVID-19, яка сильно виснажила українців: багато з них самі хворіли на цю важку хворобу, втратили близьких, роботу тощо. Серед поширених психологічних аспектів переживання стресу виділяються такі: «втрата віри в людей, зіткнення з підлістю» (10%), «відчуття безпорадності» (7%), «втрата віри у власні сили» (3%) та інші; також спостерігається загострення страху і зміни в психоемоційному стані [22].

Можна впевнено стверджувати, що у зв'язку з повномасштабною війною в Україні, яка розпочалася 24 лютого 2022 року, ситуація лише погіршилася. Після істотних карантинних обмежень, українські громадяни зіткнулися зі ще жорсткішими умовами воєнного стану. Здобувачі різних рівнів освіти не встигли повернутися до очного навчання, яке є важливим для становлення особистості, і продовжили навчання в умовах дистанційної освіти. Крім того, рівень стресу посилюється через вимушене переселення українців як всередині країни, так і за кордон. Студенти опинилися перед складним вибором: чи продовжувати

навчання, і якщо так, то де і як. Тому вивчення особливостей переживання стресу здобувачами вищої освіти є актуальним науковим завданням, оскільки результати таких досліджень дозволять більш усвідомлено і цілеспрямовано надавати психологічну допомогу цій категорії українських громадян [16].

Дослідження впливу тривожного стану, емоцій і стресу на людину та її реакції на ці фактори показують, що ці питання отримали значну увагу вчених на міждисциплінарному рівні: у галузі медицини, психології, педагогіки, соціології тощо. Виділимо найбільш цікаві, на нашу думку, дослідження стресу та факторів, що його спричиняють.

Слово «стрес» означає «напруга». Р. Маннінг вперше використав цей термін у 1903 році. Ганс Сельє визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку поставлену перед ним вимогу. Виникнення стресу не залежить від того, чи ситуація приємна чи ні; важлива лише інтенсивність необхідності перебудови або адаптації у стресовій ситуації. Г. Сельє поділив стрес на «еустрес» – події, пов'язані з позитивними переживаннями, і «дистрес» – викликаний негативними подіями, які виснажують захисні механізми організму, що може призвести до різних захворювань і навіть смерті [21].

Фізіологічні концепції стресу, розроблені Г. Сельєм та широко відомі у нашій країні, в наш час становлять об'єкт історичного дослідження, як перші кроки в науковому вивченні цього явища. Розуміння структури стресу, зокрема його психологічних аспектів, наслідки його впливу значно змінилися і ускладнилися. Це стосується як визначення самого стресу, так і його складових, таких як методи подолання стресу (копінг), а також способів психологічної діагностики (оцінки) і психологічного впливу на найближчі і віддалені наслідки стресогенних розладів у післятравматичний період [2].

Окремий підхід до дослідження стресу, сфокусований на когнітивних аспектах, розробив видатний психолог Каліфорнійського університету Річард Лазарус. У той час як більшість американської психології другої половини XX століття намагалася зрозуміти людську поведінку як сукупність простих реакцій на винагороди й покарання, Лазарус наголосив на важливості когнітивних

процесів. Він активно залучав їх для пояснення стресу та копінгових стратегій, а також для трактування виникнення інших психічних явищ. Загалом, Лазарус констатував суперечливість і неузгодженість наукових позицій у питанні визначення та розуміння стресу [16].

У своїх дослідженнях М. Марценюк зазначає, що більшість наукових монографій, як вітчизняних, так і закордонних, у сфері стресу, фокусуються в основному на одній із наступних тем: теоретичній аналізі, дослідницькій роботі, діагностиці або аспектах психологічного втручання. Це може ускладнювати сприйняття взаємозв'язку між ними та часто призводити до ненауково обґрунтованого вибору, наприклад, діагностичних чи психотерапевтичних підходів [8].

Стрес – це психологічний стан, коли виникає дисбаланс між здатністю організму впоратися з вимогами навколишнього середовища і рівнем цих вимог. [13].

У своїх роботах В. А. Абабков, У. Бауманн, Л. А. Китаєв-Смик, В. М. Крайнюк, Р. Лазарус, М. Перре, Ю. В. Щербатих вказують, що стрес – це багатозначне поняття, що включає чотири основні значення:

- 1) Стрес як ситуативне явище, яке приносить додаткове навантаження. В цьому контексті стрес є фактором, який ускладнює перебіг подій.
- 2) Стрес як емоційна реакція на певну подію. У цьому випадку стрес виступає як реакція на стресорні події, пов'язані з емоційними переживаннями.
- 3) Стрес як проміжний процес. В даному випадку стрес розглядається як проміжний етап між стимулом і реакцією на нього.
- 4) Стрес як трансакційний процес. Стрес може бути представлений як процес взаємодії індивіда з навколишнім світом.

Отже, знання в галузі психології щодо стресу та його наслідків є обмеженим, більшість досліджень у цьому напрямку не мають комплексного характеру. У наявності немає цілісної концепції цієї проблеми, тому головним завданням наукового дослідження є вирішення подібних питань. Психологічний аналіз розуміння стресу, способів подолання його, а також наслідків стресових

впливів у післятравматичний період дозволить системно уявити сучасну концепцію стресу, визначити основні принципи, складові елементи, методи діагностики, профілактики та терапії стресу.

Класична концепція стресу Г. Сельє передбачає три фази (стадії) його розвитку:

1) стадію тривоги. На етапі тривоги спостерігається активація оборонних механізмів організму, перш за все, за рахунок гормонів коркового шару наднирників. Цей етап тривоги може мати різну тривалість і характер впливу, але, як правило, призводить до адаптації організму до нових умов.

2) стадію резистентності. Перехід до стадії резистентності (адаптації) означає, що організм успішно пристосувався до нового стимулу, хоча цей процес адаптації вимагає підвищених витрат енергії та вироблення антистресових гормонів.

3) стадію виснаження. Початок третьої стадії виснаження, згідно з трактуванням Г. Сельє, пов'язаний з виснаженням «адаптаційної енергії», що охоплює не лише запаси глюкокортикоїдів у корі наднирків.

Якщо розглядати явище психологічного стресу, то «стадія виснаження» відповідає ситуаціям розпачу, відчуття безсилля і фрустрації, які виникають у людини в безнадійних обставинах. Згідно з деякими авторами, перша стадія розвитку стресу може бути поділена на кілька коротких періодів мобілізації адаптаційних резервів.

Л. Наугольник зазначає, що перший період «стадії тривоги» триває від декількох хвилин до декількох годин і характеризується активацією «поверхневих» резервів. У більшості людей цей період проявляється у вигляді стеничних емоцій і підвищення працездатності [10].

У разі, коли мобілізація захисних механізмів у відповідь на тривогу не призводить до зняття стресу, відбувається активація процесів перебудови функціональних систем. Цей процес є основним у другому періоді стадії тривоги. Цей період супроводжується зниженням працездатності та погіршенням стану здоров'я. Проте висока мотивація, установки та інші психологічні фактори

можуть забезпечити у цьому періоді «надмобілізацію» адаптаційних резервів, що може підтримати високий рівень працездатності, особливо у здорових осіб. Проте при перевтомі, наявності хронічних захворювань або у пожіліших людей «надмобілізація» резервів на цьому етапі може тільки загострити приховані захворювання і призвести до інших захворювань стресу (серцево-судинні, запальні або психічні). Середня тривалість другого періоду становить 11 діб [13].

У третьому етапі першої фази стресу відбувається процес адаптації до стресорного фактора, що є ще нестійким. Згідно з різними авторами, тривалість цього етапу значно варіюється і може тривати кілька тижнів.

Під час прогресування стресових реакцій відбуваються систематичні зміни у функціонуванні відділів вегетативної нервової системи, починаючи з активації симпатичного відділу і завершуючи посиленням активності парасимпатичного відділу на завершальному етапі стресу.

Разом з тим деякі автори вважають, що схильність індивіда до тривоги та страху пов'язана з переважанням активності симпатичної нервової системи. Однак ця точка зору не має достатньої наукової підтримки. Рівень особистісної тривоги та схильність до різних страхів виявляються вищими у людей з переважанням активації парасимпатичної системи [12].

Отже, сучасні уявлення про стрес включають чотири основні його значення:

- 1) стрес як подія, що несе додаткове навантаження;
- 2) стрес як реакція;
- 3) стрес як проміжна змінна;
- 4) стрес як трансактний процес.

В останньому випадку стрес є процесом взаємодії індивіда з навколишнім світом. При розгляді стресу у вигляді трансактного процесу структура стресового мікроепізоду представлена наступними елементами:

- 1) усвідомлення стресора і його оцінка;
- 2) зміною гомеостазу, яке пов'язано з впливом стресу, емоційними і когнітивними процесами;
- 3) копінгова реакція;

4) результат копіngu й нова оцінка ситуації.

Ознаки стресу виявляються у різних аспектах, таких як поведінка, емоції, когнітивність та фізіологія. Рівень цих ознак стресу може бути визначеним професійними викликами, які відкривають нові можливості для подальших теоретичних і емпіричних досліджень.

Сучасні дослідники стверджують, що реакції фізіологічних систем організму на будь-який стресовий фактор, хоча й мають загальний та неспецифічний характер, як це висловив колись Сельє, проте виявляють широку різноманітність в своїх паттернах за глибиною і тривалістю. Іншими словами, індивідуальні фізіологічні та психологічні реакції на стрес визначаються взаємодією особистісних відмінностей із конкретними оточуючими умовами. Серед перших можна відзначити генетичні та розвиткові фактори, а також так звану «поведінку здоров'я» в той час як серед інших факторів виступають соціально-економічні, культурні, історичні й інші аспекти [16].

Відгуки на стрес є індивідуальними реакціями, спричиненими стресовими подіями. Ці реакції часто мають більше значення для особи, ніж самі фактори стресу, і впливають не лише на її психічне, а й на фізичне здоров'я. Одним з найпоширеніших класифікаційних підходів до реакцій на стрес є розрізнення на психологічні, поведінкові, когнітивні і фізіологічні відгуки, які можуть виникати перед, під час або після впливу стресора. Психологічні реакції включають специфічні емоції, спричинені стресором, а також зусилля контролювати ці емоції; поведінкові реакції охоплюють стратегії копіngu, такі як паління або пошук соціальної підтримки; когнітивні реакції включають оцінку впливу стресора, наприклад, утворення переконань про загрозливість ситуації; нарешті, фізіологічні реакції включають імунні, вегетативні, нейроендокринні та нервові зміни, пов'язані зі стресовим впливом [16].

Стрес може виявлятися у змінах різних функціональних систем організму, а ступінь порушень може коливатися від незначної зміни емоційного стану до серйозних захворювань, таких як виразка шлунка або інфаркт міокарда. Існують різні способи класифікації стресорних реакцій, проте для психологів найбільш

перспективним є розподіл їх на поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу [5].

Весь спектр поведінкових проявів стресу можна розділити на чотири основні групи: порушення психомоторики, розбиття режиму дня, професійні виклики та порушення соціально-вольових функцій. Порушення психомоторики можуть включати в себе: зайве напруження м'язів (зокрема, у обличчі та області шиї); тривожне тремтіння рук; зміни у ритмі дихання; дріждж у голосі; сповільнення сенсомоторної реакції; порушення мовних функцій та інші.

Розлади режиму дня можуть проявлятися у скороченні тривалості сну, зсуві робочих годин на нічний період, відмові від корисних звичок і заміні їх на неадекватні методи подолання стресу. Професійні проблеми можуть виявлятися у збільшенні кількості помилок під час виконання звичних обов'язків на роботі, у постійному дефіциті часу, у низькій продуктивності професійної діяльності. Погіршується координація рухів, їх точність та злагодженість необхідних зусиль [1].

Порушення соціально-рольових функцій у ситуації стресу можуть виявлятися в скороченні часу, відведеного на спілкування з близькими та друзями, у збільшенні конфліктів, втраті чутливості під час спілкування та в проявах антисоціальної поведінки. Під дією тривалого стресу людина може менше дотримуватися соціальних норм і стандартів, що може виявитися у неувазі до власного зовнішнього вигляду. Стан дистресу також негативно впливає на соціальні взаємини особистості з іншими людьми. Глибокий стрес може призвести до серйозного погіршення взаємин з родиною та колегами, навіть до їх повного розриву, і це може викликати в особи відчуття провини та відчуженості [3].

Під час стресу, зазвичай, всі аспекти інтелектуальної діяльності, включаючи ключові характеристики інтелекту, такі як пам'ять і увага, страждають.

Поведінкові ознаки стресу включають:

- 1) Порушення психомоторики, такі як надмірна напруга м'язів та зміни в ритмі дихання.

2) Зміни у стилі життя, наприклад, зміни в режимі дня та проблеми зі сном.

3) Професійні проблеми, такі як зниження продуктивності на роботі та виснаження.

4) Порушення соціально-рольових функцій, які можуть включати збільшену конфліктність та агресивність.

Фізіологічні прояви стресу охоплюють майже всі системи організму людини, включаючи травлення, серцево-судинну та дихальну системи. Проте, дослідники найчастіше звертають увагу на серцево-судинну систему, оскільки вона виявляє підвищену чутливість, і реакція на стрес може бути відносно легко виміряна. У стресових ситуаціях можна спостерігати такі об'єктивні зміни, як підвищення частоти пульсу або зміна його ритму, підвищення артеріального тиску, порушення роботи шлунково-кишкового тракту, зниження електричного опору шкіри тощо [4].

Намагання адаптуватися до постійного стресора може вичерпати ресурси організму і зробити його більш схильним до захворювань. Постійний стрес може призводити до різних фізичних проблем, таких як виразки, підвищений тиск, а також серцеві захворювання. Крім того, стрес може призвести до ослаблення імунної системи, що знижує опірність організму до інфекцій. За оцінками медиків, емоційний стрес є причиною понад половини усіх захворювань.

Отже, серед негативних наслідків тривалого стресу можна відзначити психосоматичні захворювання та посттравматичний синдром. Психосоматичні захворювання – це хвороби, у розвитку яких ключову роль відіграють психологічні чинники, зокрема психологічний стрес. Існують різні гіпотези, що пояснюють походження цих захворювань. Згідно з однією з них, психосоматичні захворювання виникають внаслідок стресу, спричиненого тривалим і нерегульованим психологічним тиском. Інша гіпотеза стверджує, що психосоматичні симптоми з'являються внаслідок внутрішнього конфлікту між мотивами, які є однаково інтенсивними, але спрямовані в різні напрямки. Згідно з третьою гіпотезою, нерозрішений конфлікт мотивів (подібно до невирішеного

стресу) може спричинити відмову від пошукової поведінки, що може створити передумови для розвитку психосоматичних захворювань.

Існує значна кількість доказів того, що постійний стрес стає необхідним супутником для студентського життя. Академічний та екзаменаційний тиск вважаються одними з основних факторів, що призводять до психічного напруження серед студентів, зокрема серед першокурсників. Неуспішна відповідь або несправно складений іспит можуть викликати психологічну травму та стати викликачем реактивної депресії.

Екзаменаційний стрес представляє собою подію в житті студента, що охоплює період від підготовки до екзаменів до післяекзаменаційного часу, а також включає психологічні та поведінкові реакції студента, відображаючи його внутрішній стан тривоги перед іспитом або його підготовка. Студентський стрес може впливати на навчання (засвоєння, використання та переробку знань), що призводить до зниження академічної успішності. Проблеми з успішністю, в свою чергу, можуть призвести до додаткового дискомфорту, збільшуючи загальний рівень стресу. Деякі дослідники вказують на те, що у студентів можуть бути проблеми з фінансами, житлом, безпекою та здоров'ям. Студентам необхідно подолати перешкоди, пов'язані з переходом у нову роль та адаптацією до змін, що може також викликати стрес [6].

Головними причинами стресу у студентів є великий обсяг інформації, відсутність системної роботи протягом семестру і, зазвичай, під час сесії. Емоційна напруга у студентів починається щонайменше за 3-4 дні до початку сесії і триває протягом неї, навіть у найспокійніші дні. Присутність емоційного напруження у дні між іспитами свідчить про те, що екзаменаційна сесія супроводжується постійним, хронічним стресом. Як наслідок такого стресу може розвинутися невроз, функціональне захворювання нервової системи, яке перш за все впливає на нервову систему, виснажуючи її ресурси і змушуючи організм працювати на межі своїх можливостей.

Можна розподілити студентів на три групи:

- 1) перша група складається з тих, хто має невротичні розлади,

- 2) друга група – з тими, хто знаходиться під загрозою їх розвитку,
- 3) третя група – здорові студенти.

З роками навчання рівень невротичних розладів зростає. Студенти з невротичними розладами мають проблеми з організацією свого режиму, що призводить до астенизації (зниження функціональних можливостей центральної нервової системи, проявляється у зменшенні працездатності, психічній втомі, погіршенні уваги, пам'яті та збільшеній реактивності з подразливістю). Вони часто страждають від недосипання, деякі не відпочивають у вихідні. Неврози значно впливають на академічні досягнення. Більшість студентів з групи ризику вживають алкоголь для полегшення спілкування або покращення настрою у важких життєвих ситуаціях [6].

Для сучасного студента, як і для будь-якої особи взагалі, стрес є реакцією на проблеми, що виникають у процесі постійної боротьби з щоденними труднощами. Причинами стресу можуть бути фактори, пов'язані з академічною або професійною діяльністю, або події в особистому житті.

Для студентів вищих навчальних закладів такими проблемами можуть бути: недостатній сон; несвоєчасне або невдале виконання лабораторних робіт; неправильне виконання завдань; велика кількість пропусків з будь-якого предмету; відсутність необхідних матеріалів для курсової роботи або проекту; недостатні знання з певної дисципліни; незадовільні результати з певного предмету; перевантаження роботою, коли потрібно виконати завдання за короткий період часу; неприйнятні фізичні умови, такі як температурні відмінності, погане освітлення або надмірний шум. Стрес може виникнути також через розбіжності між нормами неформальної групи та вимогами формальної організації (наприклад, викладача). У таких ситуаціях студент може відчувати напругу та невпевненість, оскільки бажає бути прийнятим групою з одного боку, а з іншого – дотримуватися вимог викладача [6].

Таким чином, стрес, як фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні подразники або внутрішні труднощі, є невід'ємною складовою людського життя. Пристресовий стан може виникати внаслідок різноманітних

ситуацій, включаючи академічний тиск, вимоги професійної діяльності, конфлікти в особистому житті та інші фактори.

Дослідження показують, що стрес може мати значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Надмірний стрес може спричиняти ряд негативних наслідків, включаючи зниження імунітету, серцево-судинні захворювання, тривожність, депресію та інші психічні розлади. Крім того, стрес може впливати на рівень продуктивності та навчальних досягнень. У студентському середовищі стрес часто пов'язаний з високими вимогами до навчання, екзаменаційним тиском, конкуренцією та іншими чинниками, що можуть впливати на академічну успішність.

Отже, розуміння природи стресу та його наслідків є важливим для розвитку ефективних стратегій управління стресом та підтримки фізичного та психічного здоров'я. Відповідне управління стресом може включати здоровий спосіб життя, регулярну фізичну активність, вивчення технік релаксації та психологічну підтримку. Враховуючи великий вплив стресу на життя людини, подальше дослідження цієї проблеми є необхідним для розробки ефективних стратегій протидії стресу та покращення якості життя людей.

1.2. Фактори, що впливають на схильність до стресу

У сучасному світі стрес став невід'ємною частиною життя багатьох людей. Швидкий темп життя, високі вимоги на роботі, соціальні зобов'язання та особисті проблеми можуть створювати значний тиск на психіку. Важливо розуміти, що схильність до стресу варіюється від людини до людини. Одні можуть легко впоратися з важкими ситуаціями, тоді як інші відчують сильний емоційний і фізичний дискомфорт навіть при незначних труднощах. Тому буде доречним розглянути основні фактори, що впливають на схильність до стресу.

Є кілька факторів, які можуть впливати на схильність до стресу у людей:

1. Генетичні фактори: Спадковість може грати роль у тому, наскільки людина схильна до стресу. Деякі гени можуть впливати на функціонування системи стресу та реакцію організму на стресори.

Один з ключових аспектів цього поля досліджень – це генетична варіація у гормональній системі стресу, зокрема в системі гормонів наднирників, таких як кортизол. Кортизол відповідає за реакцію організму на стрес та регулює багато фізіологічних процесів. Гени, що кодують рецептори для кортизолу або ферменти, які контролюють його рівень у крові, можуть впливати на те, наскільки ефективно організм реагує на стрес та відновлює рівень кортизолу після стресового подразника. Крім того, деякі гени можуть впливати на функціонування нейротрансмітерів, таких як серотонін та допамін, які регулюють настрій і емоційну реакцію на стрес. Наприклад, дослідження показали, що варіації у генах, що кодують рецептори серотоніну, можуть впливати на ризик розвитку депресії під впливом стресу. Такі гени можуть впливати на індивідуальну чутливість до стресорів і можуть визначати, як людина переживає стресові ситуації та як швидко відновлюється після них.

Загалом, генетичні фактори складають лише частину складної мозаїки, яка визначає схильність до стресу. Інтерація генетичних, психологічних, соціальних та середовищних чинників визначає індивідуальну вразливість до стресу та її прояви.

2. Психологічні фактори: Індивідуальні риси особистості, такі як негативна настанова, низька самооцінка, перфекціонізм або високий рівень тривожності, можуть збільшувати схильність до стресу.

Психологічні фактори грають значну роль у визначенні схильності особи до стресу. Індивідуальні риси особистості можуть включати такі аспекти, як:

- Негативна настанова: Люди з песимістичною настановою можуть більше схильні до переживання стресу, оскільки їхні очікування щодо подій частіше спрямовані на негатив.

- Низька самооцінка: Особи з низькою самооцінкою можуть бути більш вразливими до стресу, оскільки їм може бути складніше впоратися з викликами та відчувати себе менш здатними до подолання труднощів.

- Перфекціонізм: Особи, які прагнуть до ідеалу та встановлюють високі стандарти для себе, можуть бути схильні до стресу, оскільки завдання, які не вдається виконати на високому рівні, можуть спричиняти їм тривогу та невпевненість.

- Високий рівень тривожності: Люди з високим рівнем тривожності можуть відчувати більшу напругу та невпевненість у стресових ситуаціях, що може призводити до збільшеної схильності до стресу.

Ці психологічні аспекти можуть взаємодіяти з іншими факторами, такими як генетика, соціальне середовище та життєві події, щоб впливати на те, як особа реагує на стресові ситуації та як вона впорається з ними.

3. Соціокультурні фактори: Стрес може бути впливом соціальних і культурних чинників, таких як економічна нестабільність, соціальна ізоляція, культурні норми та очікування.

Соціокультурні фактори грають важливу роль у визначенні схильності особи до стресу та способів, якими вона з ним справляється. Деякі з найбільш значущих соціокультурних чинників включають:

- Економічна нестабільність: Відчуття економічної нестабільності, такі як безробіття, низький рівень доходу або фінансові труднощі, можуть сприяти стресу. Страх втрати роботи або невпевненість у майбутньому можуть викликати тривогу та напругу.

- Соціальна ізоляція: Відчуття відокремленості та відсутність підтримки з боку оточуючих може призвести до відчуття самотності та збільшити рівень стресу. Соціальна підтримка може виявитися важливим ресурсом у подоланні стресу.

- Культурні норми та очікування: Культурні стереотипи та очікування можуть створювати додатковий тиск на особистість і впливати на її реакцію на стрес. Наприклад, у деяких культурах може існувати високий рівень очікувань

стосовно успіху та досягнень, що може призвести до більшої стресової чутливості.

- Етнічні та релігійні фактори: Культурні та релігійні переконання можуть впливати на способи, якими особа сприймає та реагує на стрес. Наприклад, у різних культурах можуть існувати різні структури підтримки, які визначають, наскільки легко особа може звернутися за допомогою в стресових ситуаціях.

Врахування соціокультурних факторів є важливим аспектом під час розуміння стресу та розроблення стратегій подолання ним. Інтервенції, спрямовані на зменшення стресу, можуть вимагати уваги до культурних контекстів та індивідуальних потреб людей.

4. Середовище: Робочі умови, домашнє середовище, шум, забруднення та інші фізичні чинники можуть впливати на рівень стресу. Середовище, в якому людина перебуває, грає важливу роль у визначенні рівня стресу. Фізичні чинники, такі як робочі умови, домашнє оточення, рівень шуму та забруднення, можуть впливати на емоційний стан та загальне самопочуття. Ось кілька аспектів, які слід враховувати:

- Робочі умови: Стрес може бути спричинений неприємними робочими умовами, такими як велике навантаження, конфлікти з колегами або керівництвом, недостатня підтримка на роботі або відчуття втрати контролю.

- Домашнє середовище: Негативні аспекти домашнього середовища, такі як сімейні конфлікти, фінансові труднощі, недостатність часу для відпочинку або недостатнє житлове простірство, також можуть спричиняти стрес.

- Шум та забруднення: Постійний шум або забруднене середовище можуть створювати додаткові джерела стресу для людини. Наприклад, шум від дорожнього транспорту, сусідів або будівництва може заважати спокою та концентрації.

- Фізичне здоров'я: Проблеми з фізичним здоров'ям, такі як хронічні захворювання або біль, можуть призводити до посилення стресу та зниження загального самопочуття.

Отже, важливо створити сприятливе середовище, яке сприяє зниженню стресу, як на роботі, так і вдома. Це може включати в себе розвиток здорових робочих стосунків, створення комфортного домашнього оточення та звернення уваги на підтримку фізичного та емоційного здоров'я.

5. Події життя: Стрес може бути спричинений подіями життя, такими як втрата роботи, сімейні конфлікти, розлучення, хвороба або смерть близької людини. Події життя можуть мати значний вплив на рівень стресу та загальне благополуччя особистості. Деякі з найбільш стресових подій, які можуть виникати в житті людини, включають:

- Втрата роботи або фінансові труднощі: Незалежно від причини, втрата роботи або фінансові проблеми можуть призвести до значного стресу, оскільки вони можуть вплинути на фінансову стабільність та загальний життєвий стандарт.

- Сімейні конфлікти та розлади: Конфлікти з близькими, розлади в сімейних відносинах, розлучення або проблеми з дітьми можуть створювати значний емоційний стрес та навіть спричиняти психологічні труднощі.

- Хвороба або травма: Хвороба або травма, особливо серйозна або хронічна, може призвести до фізичного й емоційного стресу, а також до змін у способі життя та звичках.

- Смерть близької людини: Втрата коханої людини може бути однією з найбільш важких подій у житті людини, що може викликати значний емоційний та психологічний стрес.

Ці події можуть бути непередбачуваними та великою мірою виходити за рамки контролю особистості. Важливо мати стратегії, які допоможуть подолати стрес та зберегти психічне та емоційне здоров'я в умовах непевності та складних життєвих ситуацій.

6. Спосіб життя: Нездорові звички, такі як недостатня фізична активність, неправильне харчування, недостатній сон і вживання алкоголю або наркотиків, можуть збільшувати вразливість до стресу.

Спосіб життя грає важливу роль у визначенні рівня стресу та загального здоров'я. Нездорові звички можуть призвести до збільшення вразливості до стресу

та погіршення емоційного стану. Ось деякі аспекти способу життя, які можуть сприяти стресу:

- Недостатня фізична активність: Брак регулярної фізичної активності може призвести до погіршення настрою та загального фізичного стану. Фізична активність відома своїми антистресовими властивостями, тому її відсутність може збільшити вразливість до стресу.

- Неправильне харчування: Погана дієта, багата на шкідливі продукти або недостатня кількість поживних речовин, може вплинути на функціонування організму та здоров'я в цілому, що може збільшити вразливість до стресу.

- Недостатній сон: Недостатній або неперервний сон може призвести до втоми, роздратування та погіршення концентрації, що може ускладнити управління стресом та підвищити його рівень.

- Вживання алкоголю або наркотиків: Вживання алкоголю та наркотиків може тимчасово зняти стрес, проте насправді вони можуть підвищити ризик розвитку психологічних та фізичних проблем, включаючи залежність та погіршення емоційного стану.

Ці нездорові звички можуть створювати додаткове навантаження на організм та збільшувати вразливість до стресу. Підтримка здорового способу життя, такого як регулярна фізична активність, збалансована дієта, відповідний сон та уникнення шкідливих звичок, може допомогти зменшити рівень стресу та покращити загальне самопочуття.

7. Стресові подразники: Окремі події або ситуації, які спричиняють стрес (стресори), такі як робочий дедлайн, екзамен, переїзд або конфлікт з колегами, також можуть впливати на рівень стресу. Стресові подразники можуть бути дуже різноманітними і включати в себе різні життєві ситуації, які спричиняють стрес. Ось деякі з найпоширеніших стресорів:

- Робочі стресори: Робочий дедлайн, перевантаження роботою, конфлікти з колегами або керівництвом, низька задоволеність роботою, страх втрати роботи або безробіття.

- Навчальні стресори: Екзамени, надмірне навантаження в університеті або школі, неуспішність в навчанні, конфлікти з викладачами або однокласниками.
- Сімейні стресори: Розлучення, конфлікти в сім'ї, втрата близької людини, проблеми з дітьми або догляд за старшими членами сім'ї.
- Фінансові стресори: Фінансові труднощі, борги, втрата роботи або погіршення фінансового стану.
- Здоров'я та особисті стресори: Хронічні хвороби, травми, стрес пов'язаний зі здоров'ям членів родини, переїзд, проблеми з романтичними стосунками або соціальна ізоляція.
- Технологічні стресори: Перевантаження інформацією, постійний доступ до соціальних мереж, цифровий виклик або негативні впливи в Інтернеті.
- Екологічні стресори: Природні катастрофи, забруднення довкілля, зміни клімату.
- Життєві події: Весілля, народження дитини, переїзд, пенсія, важливі рішення в житті.

Ці стресори можуть виникати окремо або одночасно, спричиняючи значний рівень стресу в житті людини. Реакція на стресори може варіюватися від особи до особи, залежно від їхнього характеру, сили підтримки, ресурсів і здатності до копіngu зі стресом.

В межах теми нашого дослідження доречним буде зупинитися на одному із частих джерел стресу серед студентів, а саме на екзаменаційному стресі. Під цим терміном розуміється специфічний стан, що виникає у людини перед складанням іспиту. Цей процес має тривалий характер. Зазвичай стрес виникає в момент, коли студент усвідомлює, що незабаром йому доведеться пройти іспит. Для різних людей це відбувається на різний часовий проміжок перед іспитом: від кількох тижнів до кількох днів. З цього моменту починається наростаюче тривожне очікування іспиту, яке досягає свого піку в момент самого іспиту. Якщо результат іспиту має важливе значення для людини, то відчуття хвилювання неможливо уникнути. Типовим прикладом екзаменаційного стресу є період сесії в будь-якому навчальному закладі. Безсонні ночі, тривожні думки, втрата апетиту, прискорений

пульс і тремтіння в кінцівках - це типові прояви страху перед іспитами, що призводять до постійного і тривалого стресу, що негативно впливає на здоров'я людини. Екзаменаційний стрес має негативний вплив на нервову, серцево-судинну і імунну системи людини, може призвести до порушень генетичного апарату, підвищуючи ризик виникнення онкологічних захворювань, а також сприяє розвитку психічних розладів [11].

Отже, під час екзаменаційної сесії студентам доводиться зіткнутися з різноманітним спектром стресових факторів, які взаємодіють між собою і призводять до розвитку вираженого стресу. Ці негативні явища можуть бути пов'язані з процесом навчання, що викликає подальший страх перед іспитами, відчуття безпорадності та відмову від навчання. Таким чином, екзаменаційний стрес становить серйозну загрозу для здоров'я студентів. Особливо актуальним є той факт, що це явище масово охоплює сотні тисяч студентів щорічно в усій нашій країні.

Проте, дослідження в цьому напрямку демонструють і позитивні аспекти впливу стресу на людину. У невеликих дозах він може бути просто необхідним, оскільки відображає виникнення проблем та відповідає за наше «налаштування» на адекватну поведінку в небезпеці. У певних випадках психологічне напруження може мати стимулюючий ефект, допомагаючи студентам мобілізувати всі свої знання і особисті ресурси для вирішення навчальних завдань перед ними. У випадку іспитів стрес надає організму додаткового адреналіну, що сприяє підтримці студентів у необхідній формі.

Згідно з результатами соціологічних опитувань, студенти розглядають іспити як інтелектуальне та емоційне навантаження. На екзаменаційний стрес впливають різноманітні фактори, такі як залежність від результату і подальше отримання стипендії. Емоційне навантаження поглиблюється через тривале очікування іспиту, жорсткі вимоги викладачів, складність предмету та обмежений час для виконання завдань [11].

Незважаючи на те, що стрес є невід'ємною частиною життя студента, важливо, щоб іспит не став причиною нервового зриву. Тому запропоновано

загальні поради, які допомагають стати більш спокійним. Корисно об'єктивно оцінювати свої знання і вірити в себе. Часто люди уявляють собі гірші сценарії, ніж є насправді, тоді як для викладача це звичайний робочий процес. Крім того, краще утриматися від зайняття великої кількості чаю, кави і газованих напоїв перед іспитами. Кофеїн може збудити мозок і зробити його менш прийнятливим до інформації. Будь-які поради психолога не будуть ефективними, якщо не буде практикуватися виконання вправ і не буде спроб впоратися з передекзаменаційними хвилюваннями. Коли самовладання перед іспитом зникає і важко впоратися зі стресом, можна використовувати вправи для зняття тривоги.

Стрес серед студентської молоді є результатом щоденних навантажень, пов'язаних з особливостями навчального процесу у вищому навчальному закладі. Ці навантаження мають прямий вплив на самопочуття та психічні або фізичні функції. Для сучасного студента стрес – це не щось надзвичайне, а скоріше реакція на нагромаджені проблеми, на безкінечну боротьбу з щоденними труднощами. Однак зі стресом можна боротися. При гострому стресі можна використовувати різноманітні техніки.

Отже, стрес є невід'ємною частиною щоденного життя кожного студента. Реакція на стрес, схоже на початок робочого дня, режим харчування, фізична активність, якість сну, а також взаємини з оточуючими, входить до складу способу життя. Від самого студента залежить, яким буде його спосіб життя - здоровим, активним, чи нездоровим, пасивним, а отже, наскільки часто і тривало він буде перебувати у стресовому стані.

Таким чином, загальною тенденцією є те, що існує безліч факторів, які впливають на схильність людини до стресу. Ці фактори можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми, і вони можуть взаємодіяти між собою, змінюючи рівень стресу та сприйняття стресорів. Один із важливих внутрішніх факторів – це психологічні особливості особистості. Люди з різними типами особистості можуть відрізнятися у своїй схильності до стресу: деякі можуть бути більш вразливими та схильними до тривоги, тоді як інші можуть мати більшу здатність до копіngu зі стресом.

Крім того, досвід раннього виховання та розвитку також може суттєво впливати на схильність до стресу у дорослому віці. Люди, які виростили у стимулюючому та підтримуючому середовищі, можуть мати кращі навички управління стресом порівняно з тими, хто був підданий травлям або занедбанню.

Зовнішні фактори, такі як рівень соціальної підтримки, доступ до ресурсів та можливості для копіngu зі стресом, також мають велике значення. Люди зі сильною соціальною мережею та ресурсами можуть легше впоратися зі стресом, ніж ті, хто відчувається ізольованим або обмеженим у ресурсах.

Загалом, розуміння цих факторів допомагає нам краще розуміти, чому деякі люди схильніше до стресу, ніж інші, і як ми можемо реагувати на стрес, щоб забезпечити нашому здоров'ю та благополуччю. Адаптація до стресових ситуацій, розвиток стресостійкості та підтримка для тих, хто відчуває значний рівень стресу, є важливими аспектами збереження психічного та фізичного здоров'я.

1.3. Методи роботи зі стресом та його наслідками

Сучасне середовище життя ставить перед людиною значні вимоги до її адаптаційних можливостей. Різноманітні антропогенні кризи, зони воєнного конфлікту, природні катастрофи та інші види інтенсивного стресу можуть спричиняти різні форми непристосування, розлади нервової та психічної сфери, а також страждання від посттравматичного стресу. Високий рівень стресу, викликаний екстремальними обставинами, може бути настільки інтенсивним, що особистісні якості вже не впливають на розвиток посттравматичного стресового розладу, який може виникнути навіть у здорової та емоційно міцної особистості.

Стрес може виникати внаслідок сильних емоцій, спричинених втратою або розладами у міжособистісних відносинах. Факторами стресу можуть бути конфліктні ситуації, особливості режиму життя або праці, а також інші чинники. Із стресовими станами часто пов'язують зниження продуктивності в різних сферах, а також порушення психічного та фізичного здоров'я [13].

Рівень стресу можна знизити за допомогою внутрішніх механізмів, які викликають і підтримують усвідомлення відчуття стресу. Якщо ми переживаємо спалахи гніву, коливання настрою, почуття пригніченості та самозневаги, то цілком доцільно визначити, що спричинює наше страждання. Психологи довели, що наше уявлення про себе і навколишній світ залежить від наших внутрішніх станів, які виникають до того, як ми усвідомлюємо свої почуття.

Спостерігаючи зміни цих процесів і станів, можна зауважити таку їх послідовність:

- 1) сприйняття (через зір і слух) подій або ситуацій;
- 2) їх інтерпретація;
- 3) обдумування подій або ситуацій у відповідності з нашим уявленням про те, якими «повинні бути» ми і світ, що оточує нас;
- 4) емоційна реакція;
- 5) дії, що вживаються у відповідь на наші думки і почуття, викликані цими подіями або ситуацією [14].

Слід зазначити, що у повсякденному використанні наукове поняття «стресостійкість» стало досить поширеним у сучасному суспільстві. Стресостійкість – це визначений набір особистих якостей, які дозволяють людині переносити стресові ситуації без негативних наслідків для її власної діяльності та для оточуючого середовища. Стресостійкість – це інтегративна риса особистості, що забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження важливих міжособистісних зв'язків, успішну самореалізацію, досягнення важливих цілей, збереження працездатності та здоров'я. Ця риса може бути розвинена, але лише при умові систематичної роботи над собою. Розвиток стресостійкості, у свою чергу, є одним з ключових аспектів формування емоційної компетентності, зокрема, у лідера [15].

Як правильно відзначає В. Тюріна, головні виклики в оцінці стресостійкості людини пов'язані з розумінням специфіки її реакцій на психологічні чинники. Хоча вже встановлено критерії стійкості особистості до стресорів фізичного або хімічного походження (таких як екстремальна температура, фізичне

навантаження, токсичні речовини і тощо), визначення таких критеріїв для психологічних стресорів набагато складніше. Це пояснюється різними цінностями, установками, потребами, умовними рефlekсами та життєвим досвідом кожної людини [18].

На думку низки науковців, серед яких В. Абабков, М. Перре, Ю. Щербатих, В. Маришук, особливо важливу групу ресурсів стресостійкості складають стратегії та моделі поведінки для подолання стресу, відомі як копінг-стратегії. Способи і характер боротьби зі стресовими ситуаціями визначаються життєвою позицією, активністю особистості та її потребами у самореалізації власних можливостей і талантів. М. Корольчук пропонує цікаву систему класифікації рівня стресостійкості. Так він говорить, що всіх людей можна умовно поділити на 4 групи:

1. Люди, що мають високий рівень стресостійкості, завжди відкриті до змін і легко їх приймають. Вони майстерно впораються з труднощами навіть у кризових ситуаціях.

2. Люди, які мають низький рівень стресостійкості, мають проблеми з адаптацією до змін, важко змінюють свою поведінку, установки та погляди. Коли щось йде не за планом, вони негайно відчують стрес.

3. Люди, які знаходяться посередині між рівнями стресостійкості, готові до змін, але не до раптових або радикальних. Вони зазвичай адаптуються до змін поступово, але якщо це не можливо, то можуть швидко потрапити у стан депресії.

4. Люди, які мають рівень стресостійкості, що нижче середнього, не схильні до змін під впливом зовнішніх факторів. Вони мають стабільні погляди та своє уявлення про світ. Однак такі люди можуть піддаватися психологічному тиску в будь-якій сфері життя [6].

У кожної особи є внутрішні та зовнішні ресурси, які впливають на її стресостійкість. Внутрішні ресурси можна розділити на кілька категорій, включаючи особистісні, поведінкові, фізичні та стиль життя. Особистісні ресурси включають активну мотивацію для подолання труднощів, внутрішній локус контролю, впевненість у собі, позитивне та раціональне мислення, розуміння

власних цілей, емоційно-вольові якості, емоційний інтелект, життєвий досвід та досвід подолання стресових ситуацій, уміння звертатися за допомогою та приймати її, здатність формувати мережу підтримки, навички психічної регуляції, надія, мужність, психологічна компетентність, навички тайм-менеджменту та інші. Поведінкові ресурси включають копінг-стратегії, асертивну поведінку та пошук соціальної підтримки. Фізичні ресурси охоплюють стан здоров'я та турботу про його збереження та покращення. Стиль життя включає наявність або відсутність шкідливих звичок, наявність часу для відпочинку, здорове харчування та здоровий сон.

До зовнішніх ресурсів стресостійкості відносяться: підтримка з боку соціуму (яка може бути емоційною, матеріальною або інформаційною), установи соціальної підтримки, держава, організація, родина та коло друзів.

Існує багато методів управління і нейтралізації стресу, і важливо обрати ті, які відповідають як індивідуальним особливостям конкретної особистості, так і конкретним умовам, які наявні в даний момент і місці. Багато людей, хоч і знають про важливість антистресових методик, таких як аутогенне тренування, різні методи релаксації, системи біологічного зворотного зв'язку, дихальна гімнастика, відтворення позитивних емоцій, музика, фізичні вправи, психотерапія, фізіотерапевтичні процедури (масаж, сауна, електросон), голковколювання тощо.

Важливо вибрати метод нейтралізації та управління стресом з урахуванням показників системи організму, які мають найбільші відхилення від нормальних значень. Це не стосується загальної «середньостатистичної норми», а, скоріше, іде про ті показники, які є нормальними для конкретного індивіда. Окрім специфічних заходів психологічного впливу, для нейтралізації та управління стресом необхідно використовувати загальнозміцнюючі методи, які допомагають зберегти здоров'я і попередити різноманітні захворювання.

Робота щодо зниження рівня стресу повинна розпочинатися з усвідомлення питання та бажання людини розпочати роботу над цією проблемою. В даному випадку корекційна робота може відбуватися як самостійно, так і за допомогою спеціаліста. Важливо розуміти та пам'ятати про те, що спеціаліст виступає тією

особою, яка володіє специфічним інструментарієм, що є недоступним для звичайної людини, саме тому він може надати професійну допомогу.

Для того, щоб знизити рівень стресу самотійно, важливо ознайомитися з наступними рекомендаціями:

1) переключатися, тобто переносити фокус уваги з проблеми, яка не вимагає негайного рішення на більш розслаблюючий вид діяльності;

2) відволікатися, тобто відсторонюватися від ворожого фактору за рахунок власної сили волі;

3) знижувати рівень значущості, тобто знижувати рівень значущості проблеми чи ситуації;

4) мати в запасі так званий «план Б», тобто запасний план;

5) здійснювати пошук додаткової інформації. Це може бути пошук в інтернету, перейняття досвіду інших людей тощо;

6) застосовувати спорт, спортивні навантаження. Це дасть змогу знизити рівень стресу чи тривоги, розслабить м'язи, сприятиме підвищенню рівня активності та появі свіжих ідей та поглядів на ситуацію;

7) зробити тимчасову паузу на шляху досягнення мети;

8) пригадати про власні досягнення, життєвий досвід, згадати про власні сильні сторони;

9) розповісти, поділитися із власними переживаннями. Варто це зробити з тими людьми, до яких є довіра. Це дасть змогу знизити емоційне напруження та зробити переоцінку ситуації;

10) актуалізувати захоплення та хобі;

11) розібратися з механізмом виникнення тривожності, які емоції викликані нею, спробувати дослідити причину появи такого стану, що послугувало механізмом появи;

12) доречним буде записати ті тривоги, тривожні стани, які спостерігалися та були присутні протягом останніх 6 місяців.

Беручи до уваги теоретичні узагальнення було виділено напрями роботи, які сприятимуть формуванню стресостійкості студентів. Для цього можна використовувати наступні форми та методи роботи:

- 1) бесіди;
- 2) міні-лекції;
- 3) арт-терапія;
- 4) налагодження контакту;
- 5) метод дискусії;
- 6) психомедитація;
- 7) м'язова релаксація;
- 8) техніки когнітивно-поведінкової терапії.

В цілому, психологічна допомога щодо зменшення рівня стресу, складається з таких етапів:

I. Побудова відчуття безпеки включає зняття емоційного і фізичного напруження, розслаблення жорстких захисних механізмів, спричинених стресом і кризовими ситуаціями. На цьому етапі можна використовувати вправи, щоб зняти фізичне напруження і знизити рівень адреналіну в організмі, який підвищується під час стресових ситуацій. Ефективним підходом буде розпочати кожну зустріч з комплексу фізичних вправ.

II. Сприяння відновленню та зміцненню психологічних ресурсів людини може бути досягнуте шляхом використання символів і драматичних мотивів, які допомагають зняти внутрішню напругу та підсилити природні захисні механізми психіки. Це є важливим етапом для ефективної роботи з негативними станами.

III. На даному етапі важлива корекція негативних переживань, що виникають у зв'язку зі стресовими ситуаціями, та створення умов для їх символічного або прямого вираження. Ця фаза має вирішальне значення в психологічній підтримці молоді. Важливо надати можливість особі вільно виражати свої емоції, плакати, кричати і не стримувати їх. Доцільним є використання ігрової психотерапії, тілесно зорієнтованої терапії, арт-терапевтичних методів тощо.

IV. Підтримка активації природних механізмів самозцілення, адаптація до нових обставин і стимулювання природних можливостей самоізоляції - це останній етап психологічної допомоги молоді. Важливо сприяти розширенню сфери їхніх інтересів та зміцненню соціальних зв'язків. Необхідно акцентувати увагу на процесі адаптації людей до нового оточення.

Підтримка психічного стану молодих людей може бути забезпечена як індивідуально, так і у рамках психотерапевтичних груп. Індивідуальна терапія може базуватися на концепції психотерапевтичного навчання, що включає в себе шість ключових елементів:

1. Корекцію помилкових уявлень щодо стресової реакції, які найбільш часто зустрічаються;
2. Надання пацієнтові інформації щодо природи стресової реакції;
3. Фокусування на ролі надмірного стресу в розвитку захворювання;
4. Приведення студентів до самостійного усвідомлення прояви стресової реакції і характерних симптомів стресу;
5. Розвиток здатності до самоаналізу для ідентифікації характерних для них стресів;

Симптоми стресу негативно впливають на міжособистісні відносини. Неконтрольований гнів, відчуження та нездатність до адекватної комунікації з представниками соціальної влади ускладнюють взаємодію між тими, хто переживає стресові ситуації, та їхніми оточуючими. У зв'язку з цим стає актуальною трифазна модель групової психотерапії.

У першій фазі терапії формуються «групи взаєморозуміння», що складаються виключно з тих, хто отримав серйозні психічні травми.

На другій фазі до групи приєднуються, щонайменше, 2-3 нових особи, діагноз яких дещо відрізняється. Утворену групу називають «психотерапевтичною». Введення нових членів сприяє емоційному сплеску найбільш дезорганізованих пацієнтів з травмованими «Я». Результатом такого терапевтичного маневру зазвичай є дратівлива поведінка членів групи, ослаблення «ми-почуття» (групового колективного почуття), гнів, пов'язаний з

тим, що члени групи зіткнулися з «реальним» світом і його складнощами. Проте, під керівництвом психолога члени групи поступово вчаться керувати своїми емоціями і аналізувати свої переживання, після чого переходять в третю фазу, тобто в «психоаналітичноорієнтовану групу». Надзвичайно важливі для психосоціальної адаптації травмованих їх відносини в родині.

Психологічна робота з особами, які мають високий рівень стресу, виділяє в собі два аспекти:

- а) роботу з ними як з одним з найбільш важливих і значущих чинників психореабілітації та психологічної допомоги для студентів;
- б) надання безпосередньої психологічної допомоги членам сімей.

Одним з основних напрямків у рамках такої програми має стати проведення семінарів, яким доцільно розповсюджувати наступні рекомендації:

1. Необхідно уважно вислуховувати розповіді свого партнера про те, що йому довелося пережити. Дуже важливо дати йому виговоритися в комфортній обстановці моральної підтримки близької і коханої людини.

2. Потрібно намагатися допомогти своїй близькій людині психологічно повернутися в нормальне звичне життя.

3. Проявляти увагу і терпіння до проблем близької людини, які неминуче виникають після стресу, до його психологічного дискомфорту, до підвищеної дратівливості, можливого тривалого депресивного стану тощо.

4. Необхідно враховувати, що за час розлуки вся члени сім'ї дещо змінилися, необхідно якийсь час, щоб знову звикнути один до одного.

Активно розпитувати, доброзичливо та уважно вислуховувати про найбільш неприємні та важку переживання – при цьому зменшується афективна напруга, структуруються переживання, активізується цілеспрямована діяльність студентів.

У результаті досягається:

- зміна ставлення до ситуації як до однієї з можливих, що вже сталися, що трапилися, що стали реальністю;
- релаксація;
- підвищення порога чутливості до психогенного фактору;

- відреагування; – емоційна підтримка;
- тактильний контакт з потерпілим.

Крім цього, застосовуються різноманітні методи та техніки психотерапії, такі як психодинамічна, поведінкова, когнітивна, гіпносуггестивна, гештальт-терапія, нейролінгвістичне програмування, терапія мистецтвом і творчим самовираженням, логотерапія, трансактний аналіз, психодрама та інші методики.

При цьому методи орієнтовані на:

1. Усвідомлення і осмислення тих подій, які послужили причиною актуального психічного стану.
2. Відреагування переживань, пов'язаних із спогадами про психотравмуючі події.
3. Прийняття того, що сталося, як невід'ємної частини життєвого досвіду.
4. Актуалізацію поведінки, необхідної для подолання негативних наслідків стресу і реадаптації до змінених внутрішніх і зовнішніх умов життєдіяльності.

Для молодих людей з високим рівнем стресу можна організувати комплекс психотерапевтичних заходів, таких як світломузика, фітобар, масаж, сауна, медитація, спортивні ігри, творча самодіяльність і т. д. Таким чином, психологічна реабілітація стає важливою складовою психологічної підтримки молодих людей у сучасних умовах. Повністю уникнути стресу серед цієї групи осіб неможливо, але за допомогою психопрофілактичних заходів та своєчасної психологічної допомоги, а також проведення реабілітаційних заходів можна знизити ризик психологічних проблем.

Деякі рекомендації бажано виконувати особам, які мають стрес для підвищення ефективності процесу відновлення:

1. Регулярні зустрічі з особовим терапевтом або групою підтримки.
2. Оволодіння методами управління напругою: релаксацією, самогіпнозом, аутогенним тренуванням.
3. Уникати перегляду збуджуючих, програм, кінофільмів, відеофільмів з насильством і вбивствами, обговорення цих тем; музики, уявлень або ситуацій, які підсилюють занепокоєння.

4. При порушеннях сну, навчатися методам, сприяючим досягненню повноцінного відпочинку під час сну.

5. Харчування має бути правильно збалансованим за складом вітамінів, мікроелементів і клітковини.

6. Необхідно регулярно займатися активними фізичними вправами.

7. Уникати вживання наркотиків та алкоголю.

8. Необхідні постійні зусилля для формування та розширення дружнього, підтримуючого середовища.

9. Необхідна старанна робота в терапії.

10. Повинна бути сформована можливість прийняття і розуміння того, що в процесі відновлення можуть бути затримки.

11. Необхідно регулярно приймати прописані ліки.

12. Звертатися за допомогою, коли це необхідно.

Додатково, потрібно разом із фахівцем розробити план дій на випадок повторного прояву ознак стресу. Цей план має бути у письмовій формі та обов'язково містити опис прояву конкретних симптомів та відповідні заходи для їх подолання. Важливо також домовитися з фахівцем щодо можливості негайної зустрічі з ним у випадку потреби.

Отже, можна відзначити, що комплексний підхід до підтримки та відновлення психологічного здоров'я осіб, які довгий час перебувають під впливом стресу, передбачає роботу у трьох основних напрямках:

1) вивчення особливостей психологічного здоров'я та методів його підтримки та відновлення;

2) розроблення програм реабілітації для постраждалих, зокрема для молодих людей;

3) визначення способів мобілізації внутрішніх ресурсів особистості для забезпечення ефективності соціально-психологічної реабілітації.

Основною передумовою для збереження психологічного благополуччя є готовність особистості до творчого впливу на власне життя, а методом відновлення є реабілітаційний процес, який сприяє активізації життєтворчості та

підвищенню рівня особистого задоволення в сімейному, особистому та професійному планах.

Висновки до першого розділу

Дослідження стресу у студентів є складним і багатогранним процесом, що потребує глибокого розуміння теоретико-методологічних основ. Цей напрямок дослідження охоплює різні аспекти, включаючи біологічні, психологічні та соціальні чинники, що впливають на стресовий стан студентів. Теоретичні основи дослідження стресу включають концепції, які описують природу стресу та його вплив на організм і психіку людини. Зокрема, біологічні теорії акцентують увагу на фізіологічних реакціях організму на стрес, що включають активацію нервової та ендокринної систем. Психологічні теорії, такі як когнітивна модель Лазаруса і Фолкмана, підкреслюють важливість когнітивних процесів у сприйнятті та оцінці стресових ситуацій, а також розглядають копінг-стратегії, які студенти використовують для подолання стресу. Соціальні теорії стресу розглядають вплив соціального середовища, включаючи сім'ю, друзів і навчальний заклад, на формування стресових реакцій.

Методологічні підходи до вивчення стресу у студентів включають використання як кількісних, так і якісних методів дослідження. Кількісні методи, такі як опитування та анкети, дозволяють отримати об'єктивні дані про рівень стресу у великої вибірки студентів, що дає можливість статистичного аналізу і виявлення загальних закономірностей. Якісні методи, зокрема інтерв'ю та фокус-групи, дозволяють глибше зрозуміти суб'єктивний досвід студентів і їхні емоційні реакції на стресові ситуації. Експериментальні методи дослідження дозволяють встановити причинно-наслідкові зв'язки між стресовими факторами і реакціями студентів, забезпечуючи високий рівень внутрішньої валідності.

Практичні аспекти дослідження стресу у студентів спрямовані на розробку і впровадження ефективних стратегій для зниження рівня стресу та підтримки психічного здоров'я студентів. Освітні програми, спрямовані на розвиток стресостійкості і навчання ефективним копінг-стратегіям, можуть значно покращити здатність студентів справлятися з стресовими ситуаціями. Надання психологічної підтримки, зокрема через консультації та групи підтримки, є

важливим елементом в забезпеченні психічного благополуччя студентів. Організаційні заходи, що включають поліпшення умов навчання та зменшення академічного навантаження, також можуть сприяти зниженню рівня стресу серед студентів.

Загалом, комплексний підхід до дослідження стресу у студентів, що враховує біологічні, психологічні та соціальні аспекти, є необхідним для розуміння цього явища та розробки ефективних стратегій його подолання. Знання теоретико-методологічних основ дослідження стресу дозволяє науковцям і практикам створювати інноваційні підходи до підтримки студентів, сприяючи їхньому академічному успіху і загальному благополуччю.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СХИЛЬНОСТІ ДО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ В ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

2.1. Організація та проведення експериментального дослідження рівня схильності до стресу у студентів

Після теоретичного аналізу предмету дослідження можна відзначити, що одним із головних факторів психічного напруження серед студентів є екзаменаційний стрес. Він характеризується як специфічний стан, що настає перед складанням іспиту і триває довгий час. Стрес зазвичай з'являється, коли студент усвідомлює, що скоро йому доведеться скласти іспит, це може статися за кілька тижнів або днів до іспиту. Наступає тривожне очікування, яке досягає свого піку під час іспиту. Якщо результат має велике значення, хвилювання не уникнути. Наприклад, період сесії - типовий приклад екзаменаційного стресу. Безсонні ночі, тривожні думки, втрата апетиту, прискорений пульс і тремтіння - це звичайні прояви страху перед іспитами, які можуть викликати тривалий стрес і негативно впливати на здоров'я.

Стійкість до стресу в значній мірі залежить від індивідуальних характеристик та способу мислення особистості в умовах екстремальних ситуацій. Період молодості вважається особливо чутливим до різних стресових факторів, що впливають на них, оскільки це перехідний етап у процесі становлення особистості, від підліткового віку до дорослості.

Для досягнення успіху в особистому та професійному житті, активної участі у процесі змін та адаптації до нових умов, молодим людям необхідно вміти подолати труднощі, обирати більш ефективні стратегії поведінки. В іншому випадку збільшується ризик виникнення психосоматичних та нервово-психічних розладів.

Екзаменаційний стрес негативно впливає на нервову, серцево-судинну і імунну системи, може викликати порушення генетичного апарату, підвищуючи ризик онкологічних захворювань, а також сприяє розвитку психічних розладів.

Екзаменаційний стрес - це подія в житті студента, що включає період підготовки до іспитів і післяекзаменаційний час. Також враховує психологічні та поведінкові реакції студента на тривогу перед іспитом або під час підготовки до нього. Цей стрес може впливати на навчання, що може призвести до зниження успішності. Проблеми з успішністю, в свою чергу, можуть збільшити рівень стресу.

Головними причинами стресу у студентів є великий обсяг інформації, відсутність системної роботи протягом семестру і, особливо, під час сесії. Емоційна напруга у студентів починається щонайменше за 3-4 дні до початку сесії і триває протягом неї, навіть у найспокійніші дні. Присутність емоційного напруження у дні між іспитами свідчить про те, що екзаменаційна сесія супроводжується постійним, хронічним стресом. Як наслідок такого стресу може розвинутися невроз, функціональне захворювання нервової системи, яке перш за все впливає на нервову систему, виснажуючи її ресурси і змушуючи організм працювати на межі своїх можливостей.

Високий рівень стресу може спричинити погіршення як фізичного, так і психічного стану молодих людей, що може негативно позначитися на їхньому загальному житті. Стресові реакції – це фізичні та психологічні відгуки організму на стресові ситуації. Ці реакції можуть виявлятися по-різному у кожної людини і залежать від різноманітних факторів, таких як рівень підготовки, досвід, індивідуальні особливості та умови, у яких перебуває сучасна молодь.

Стресостійкість є важливим аспектом в управлінні стресом. Вона базується на здатності адекватно реагувати та мобілізуватися в складних ситуаціях, зберігаючи свою ефективність, толерантність і тактовність, а також на здатності віддалятися від зайвої інформації чи непотрібної ситуації. Стресостійкість є складною інтегральною характеристикою особистості, що включає комплекс інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей. Ці якості

забезпечують можливість індивіду переносити значні фізичні, розумові, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування в стресових ситуаціях.

Важливо вивчати, як стрес впливає на молодь і як його можна подолати. Молоді люди повинні мати навички ефективного керування стресом та швидкої адаптації до змін, що особливо важливо в сучасному світі. Для успішності в таких умовах молодість повинна мати позитивне життєве ставлення, бути гнучкою і пристосованою, вірити в свої можливості, керувати своїми емоціями та мати підтримку оточуючих. Розвиток стресостійкості має велике значення для молоді, оскільки вони можуть зіткнутися з різноманітними стресовими ситуаціями, що можуть впливати на їх фізичну та психологічну стійкість.

Таким чином, стрес, як фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні подразники або внутрішні труднощі, є невід'ємною складовою людського життя. Пристресовий стан може виникати внаслідок різноманітних ситуацій, включаючи академічний тиск, вимоги професійної діяльності, конфлікти в особистому житті та інші фактори.

Дослідження стресу у студентів під час екзаменаційного періоду є надзвичайно важливим з кількох причин:

1. Це допомагає зрозуміти природу та механізми стресу, з якими студенти зіштовхуються, що може вказати на шляхи покращення під час цього важливого періоду;
2. Також дослідження стресу у студентів надає можливість розробляти ефективні стратегії управління стресом, які можуть бути використані для зниження негативних впливів стресу на навчання та загальне благополуччя студентів;
3. Крім того, вивчення стресу у студентів в екзаменаційний період допомагає ідентифікувати групи ризику, такі як студенти зі зниженим рівнем стресостійкості або з деякими психологічними проблемами. Це може сприяти розробці індивідуалізованих програм підтримки та допомоги;

4. Не менш важливою є можливість виявлення потенційних негативних наслідків стресу на здоров'я студентів, таких як погіршення психічного здоров'я, зниження академічних результатів та навіть виникнення серйозних психічних проблем. Це може вести до розробки програм інтервенції та підтримки для попередження цих негативних наслідків.

Отже, дослідження стресу у студентів в екзаменаційний період є важливим кроком для підвищення якості навчання, покращення студентського благополуччя та здоров'я.

З метою дослідження схильності до стресу в екзаменаційний період у студентів було організовано та проведено емпіричне дослідження. Вибірка досліджуваних склала 45 осіб, всі вони є студентами. Вік досліджуваних – від 18 до 24 років. Дослідження проводилось на базі Національного університету «Запорізька політехніка», кафедра психології.

Для реалізації поставленої мети було виділено наступні завдання:

- 1) добрати методики, які допоможуть продіагностувати прояв стресостійкості у молоді;
- 2) провести емпіричне дослідження;
- 3) зробити обробку результатів та зробити висновки щодо схильності до стресу у студентів.

Дослідження було проведено у декілька основних етапів:

I етап – організаційний етап експерименту, на якому було здійснено підбір діагностичних методик, формування групи досліджуваних, які прийматимуть участь в експерименті.

II етап – дослідницький етап, на якому відбувалося дослідження схильності до стресу в екзаменаційний період у студентів

III етап – аналітичний етап, на якому здійснено обробка результатів, аналіз отриманих даних.

Для визначення схильності до стресу у молоді вибір зупинився на наступних методиках:

1. Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Додаток А).
2. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (Додаток Б).
3. Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності (Додаток В)

Мета методики «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10» полягає в тому, щоб визначити рівень стресостійкості досліджуваних осіб.

Ціль:

- Надати об'єктивну оцінку рівня стресостійкості людини;
- Встановити відносні силу та слабкість у здатності впорядковувати емоції та протистояти стресовим факторам;
- Допомогти в підвищенні свідомості особистості про її стресостійкість та сприяти розвитку стратегій саморегуляції;
- Забезпечити базу для подальших інтервенцій та програм з метою підвищення рівня стресостійкості та загального благополуччя.

Досліджувані мають ознайомитися з твердженнями та оцінити їх за наступними відповідями:

- зовсім невірно – 0 балів;
- дуже рідко вірно – 1 бал;
- іноді вірно – 2 бали;
- часто вірно – 3 бали;
- майже завжди вірно – 4 бали.

Далі відбувається підрахунок балів та визначається загальний рівень стресостійкості:

- Менше 26 балів – низький рівень стресостійкості;
- 26-32 бали – помірний рівень;
- 33-40 балів – високий рівень.

Мета методики «Самооцінка емоційного стану» Уессмана-Рікса – діагностика самооцінки емоційних станів. Вимірювання в цій методиці здійснюється за 10-бальною системою. Досліджуваний має із запропонованих

наборів тверджень обрати те, яке найбільш точно відображає його стан на даний момент. Під час обробки результатів спочатку визначаються показники за кожною зі шкал:

- «Спокійність-тривожність»;
- «Енергійність-втомленість»;
- «Піднесення-пригніченість»;
- «Впевненість у собі-безпорадність».

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою: $EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4$,

де EC – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

EC може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Методика «Самооцінка емоційного стану» Уессмана-Рікса використовується для діагностики самооцінки емоційних станів. Вона дозволяє людині оцінити свої емоційні стани за певними критеріями, такими як ступінь стомленості, задоволення, тривога, що може бути корисним для розуміння власного емоційного стану і підвищення свідомості про себе.

Мета методики «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності» визначення рівня адаптивності особистості в контексті її емоційного стану та здатності ефективно реагувати на виклики і стресові ситуації.

Досліджуваний має ознайомитися з наведеними твердженнями характеристиками та поміркувати, чи стосуються вони до його особисто. У разі позитивної відповіді слід обрати варіант “так”, у протилежному випадку – варіант “ні”.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Якщо сума всіх відповідей “так” не перевищує 3, адаптивність висока; 3–10 – середня; 10–20 – низька; 20–25 – дуже низька.

цілі цієї методики включають:

1. Оцінка емоційної компетентності. Методика дозволяє виміряти рівень емоційного інтелекту та здатність особистості розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також емпатію та соціальну компетентність.

2. Виявлення емоційної реактивності. Ця методика дозволяє виявити, як людина реагує на емоційні події, стресові ситуації та виклики. Це може допомогти в ідентифікації особистісних реакцій та зразків поведінки у важливих ситуаціях.

3. Оцінка рівня адаптивності. Методика допомагає визначити, наскільки ефективно особистість адаптується до змін у середовищі, розуміє свої потреби та вміє використовувати різні стратегії управління емоціями та поведінкою.

4. Розвиток психологічної підтримки. Ця методика може служити як інструмент для виявлення особливостей емоційного стану та адаптивності, що може бути використано для розробки індивідуальних або групових програм психологічної підтримки та розвитку.

Отже, ця методика допомагає зрозуміти емоційний стан та здатність особистості адаптуватися до навколишнього середовища, що може мати важливе значення для розвитку індивідуальних та організаційних стратегій управління емоціями та стресом.

Після проведеної діагностики було здійснено аналіз та інтерпретацію результатів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Результати за методикою Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) подано на рис. 2.1

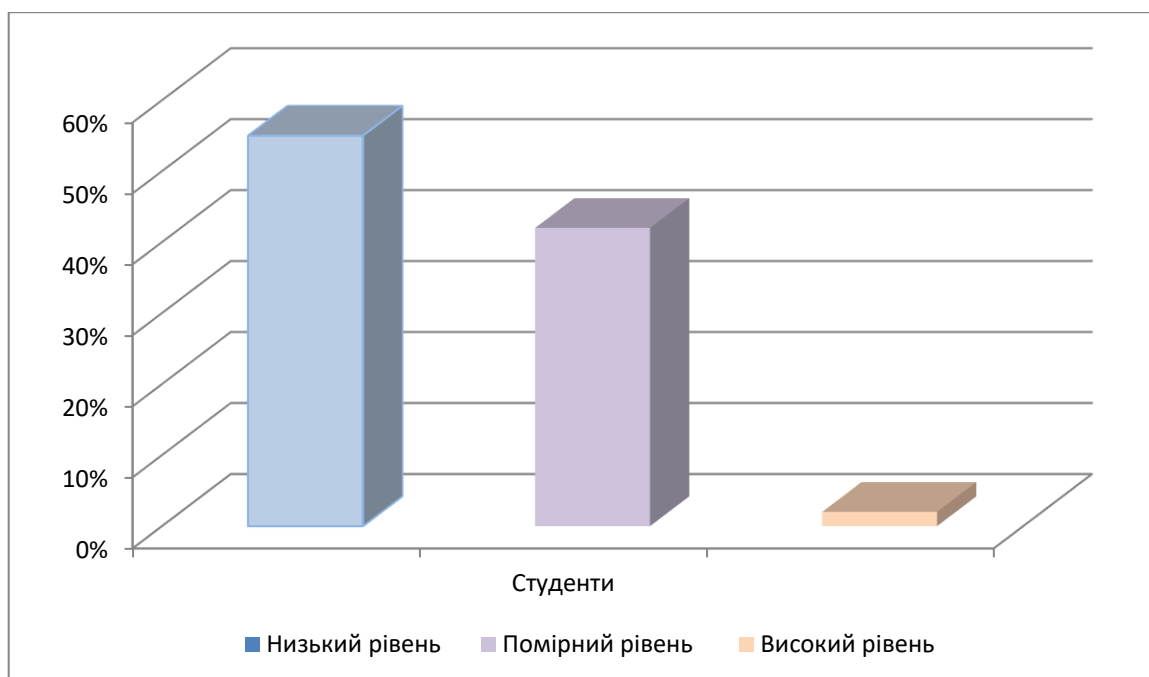


Рис. 2.1 Результати за Шкалою стресостійкості Конора- Девідсона-10

Серед групи студентів було отримано наступні результати:

- низький рівень стресостійкості – 55% (25 осіб);
- помірний рівень стресостійкості – 42% (19 осіб);
- високий рівень стресостійкості – 2% (1 особа).

За результатами адаптованої та валідизованої україномовної версії шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), що вказує на рівень стресостійкості, було виявлено, що більшість у досліджуваній групі мають низький рівень стресостійкості. Це означає, що ці люди можуть відчувати значний стрес у стресових ситуаціях та можуть мати труднощі у здатності ефективно керувати емоціями та вирішувати проблеми.

Також були виявлені респонденти із помірним рівнем стресостійкості. Варто зазначити, що ці особи доволі добре виходять із різноманітних стресових ситуацій, які з'являються під час їх навчання в університеті. В цей же час несподівані, серйозні проблеми можуть ставати причиною нервового зриву таких студентів.

Лише одна людина має високий рівень стресостійкості, що свідчить про здатність до протистояння зовнішнім та внутрішнім стресорам під час своєї професійної підготовки в університеті. Вона не витрачає свої ресурси та енергію на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають в процесі стресу, а тому її діяльність характеризується своєю ефективністю та продуктивністю.

Результати, отримані за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, подано на рисунку 2.2:

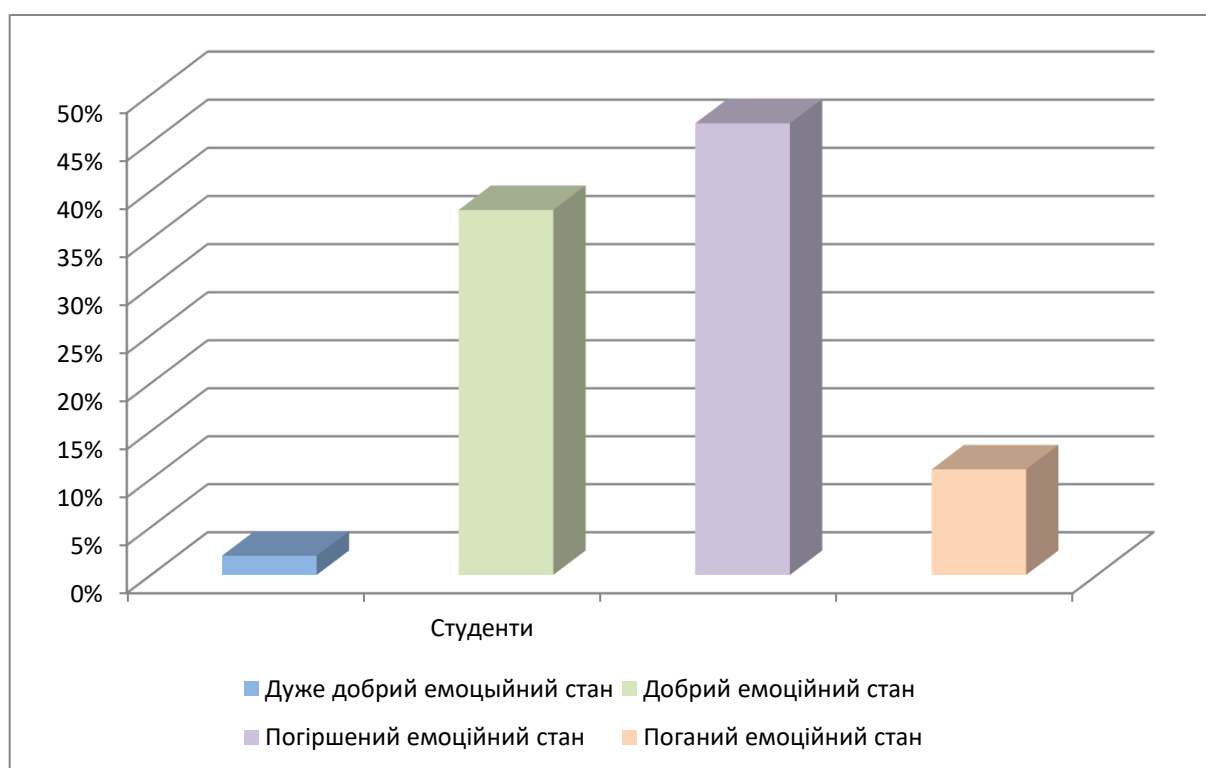


Рис. 2.2 Результати за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Серед групи студентів було отримано наступні результати:

- дуже добрий емоційний стан – 2% (2 особи);
- добрий емоційний стан – 38% (17 осіб);
- погіршений емоційний стан – 47% (21 особа);
- поганий емоційний стан – 11% (5 осіб).

За результатами методики «Самооцінка емоційного стану» Уессмана-Рікса, яка надає інформацію про емоційний стан, виявлено, що двадцять одна особа оцінила свій емоційний стан як погіршений. Це може вказувати на те, що вони відчують деяку незадоволеність, тривогу або стрес, який може впливати на їхнє емоційне благополуччя.

Сімнадцять осіб з групи оцінили свій емоційний стан як добрий. Вони, швидше за все, також відчують себе комфортно та збалансовано, але можуть мати деякі легкі турботи чи стресові фактори.

П'ять осіб з групи оцінили свій емоційний стан як поганий. Це означає, що вони можуть переживати значний стрес, тривогу або незадоволеність, що може впливати на їхню здатність функціонувати на повну потужність.

Дві особи з групи оцінили свій емоційний стан як дуже добрий. Це означає, що вони відчують себе задоволеними, збалансованими та емоційно стабільними.

Результати за методикою Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності подано на рисунку 2.3:

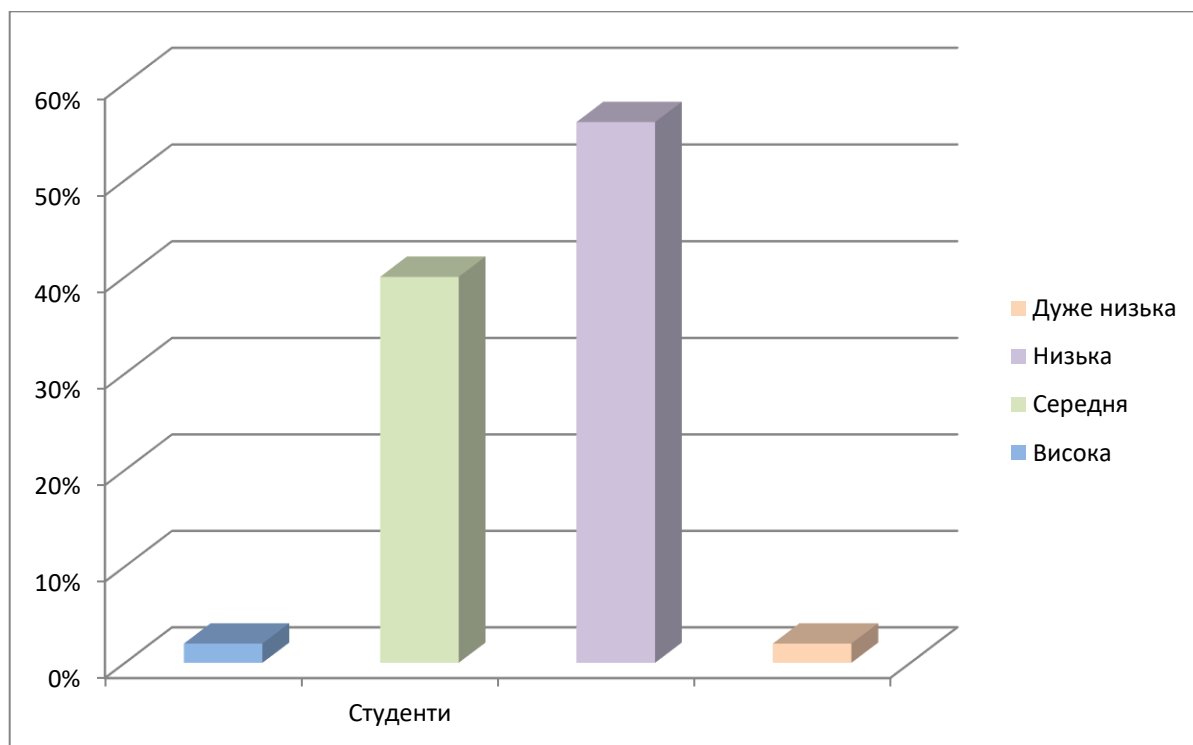


Рис. 2.3 Результати за методикою Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності

Серед групи студентів було отримано наступні результати:

- Висока – 2% (1 особа);
- Середня – 40% (18 осіб);
- Низька – 56% (25 осіб);
- Дуже низька – 2% (2 особи).

Результати оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності вказують на рівень адаптивності особистості у досліджуваній групі. Двадцять п'ять осіб оцінили свій рівень емоційно-діяльнісної адаптивності як низький. Це свідчить про те, що вони можуть мати труднощі з емоційним регулюванням та адаптацією до змін у житті.

Вісімнадцять осіб з групи мають середній рівень емоційно-діяльнісної адаптивності. Це може означати, що вони виявляють певний рівень адаптації до емоційних викликів, але можуть потребувати додаткової підтримки у вирішенні складних ситуацій.

Одна особа з групи має високий рівень емоційно-діяльнісної адаптивності. Це означає, що вона успішно справляється з емоційними стресорами та вміє ефективно адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

Також одна особа з групи має дуже низький рівень емоційно-діяльнісної адаптивності. Це може вказувати на серйозні труднощі у впорядкуванні емоцій та адаптації до стресових ситуацій.

Отже, аналіз результатів дослідження показує, що більшість студентів схильні до стресу в екзаменаційний період, мають погіршений емоційний стан та низький рівень стресостійкості. Це означає, що вони можуть відчувати значний стрес у стресових ситуаціях та мати труднощі у керуванні емоціями та розв'язанні проблем.

Екзаменаційний період - це час, коли студенти піддаються значному психологічному напруженню через необхідність підготовки до іспитів та

подолання випробувань. Схильність до стресу в цей період може бути результатом різних факторів, таких як недостатнє планування, перевантаження завданнями, невпевненість у власних здібностях, страх перед невдачею або надмірна самокритичність.

По-перше, важливо визначити, що стрес у екзаменаційний період може виникати не лише через самі іспити, а й через несприятливі умови, в яких студент може опинитися: недосип, неправильне харчування, відсутність відпочинку. Все це може вплинути на здатність студента ефективно навчатися та подолати випробування.

По-друге, важливо звернутися до стратегій управління стресом. Планування часу та розподіл завдань може допомогти зменшити навантаження і зробити підготовку до іспитів більш ефективною. Також важливо забезпечити собі достатньо часу для відпочинку, фізичної активності та відновлення енергії.

По-третє, студентам варто працювати над підвищенням своєї психологічної стійкості. Це можна досягти через практику медитації, дихальних вправ, а також позитивного мислення та зосередженості на успіхах і досягненнях, а не на можливих невдачах.

Також, важливо розуміти, що стрес - це нормальна реакція організму на виклики. Важливо вчитися долати стрес, а не уникати його. Правильне управління стресом під час екзаменаційного періоду може допомогти студентам розвинути свою емоційну стійкість та вирости в успішних, адаптивних професіоналів.

Отже, схильність до стресу в екзаменаційний період - це складний процес, який вимагає уваги та підходу з боку студентів. Знання власних стресових реакцій, уміння керувати ними та знаходити ефективні стратегії управління стресом може допомогти студентам досягти успіху у навчанні та подолати будь-які випробування, з якими вони зіштовхуються.

2.3. Рекомендації щодо профілактики стресу в екзаменаційний період

Стресостійкість студентів в екзаменаційний період є ключовим аспектом, який визначає їхню здатність ефективно впоратися з навчанням та виконанням завдань. Ця здатність залежить від різних факторів, які можна розглядати з різних точок зору.

Важливо враховувати психологічний аспект стресостійкості. Студенти з високим рівнем стресостійкості мають здатність ефективно керувати своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації з більшою розгорнутістю. Вони можуть використовувати позитивні стратегії копіngu, такі як планування, підтримка від друзів та використання позитивного мислення, що допомагають їм зберігати ефективність та продуктивність під час екзаменаційного періоду.

Також важливо враховувати фізичний аспект стресостійкості. Здоровий спосіб життя, такий як регулярна фізична активність, збалансоване харчування та належний сон, може позитивно впливати на загальний рівень стресостійкості студентів. Фізичне здоров'я важливо для підтримки психічного благополуччя та здатності ефективно працювати під час екзаменаційного періоду.

Крім того, соціальний аспект також впливає на стресостійкість студентів. Підтримка від родини, друзів та колег може бути важливою у зниженні рівня стресу та підвищенні самоповаги студентів. Здатність отримувати підтримку та взаємодіяти з іншими може стати важливим фактором у збереженні позитивного настрою та впорядкуванні емоційного стану.

Отже, стресостійкість студентів в екзаменаційний період залежить від психологічних, фізичних та соціальних факторів. Розвиток цієї здатності може бути важливим завданням для студентів та навчальних установ з метою підвищення їхнього успіху та благополуччя.

Враховуючи результати діагностичної роботи та аналізу теоретичних аспектів, було розроблено серію рекомендацій для студентів з низьким рівнем стресостійкості.

Так, у випадках з низьким рівнем стресостійкості можна порекомендувати наступне:

1. Важливо визначити свої цілі. Свідоме усвідомлення особистими життєвими цілями та зв'язок з ними можливостей в конкретних ситуаціях відіграє ключову роль у захисті від стресів та неврозів, які можуть виникати.

2. Важливою профілактикою від стресу є розвинуте почуття гумору. Гумор завжди дозволяє переоцінювати події, допомагаючи розглядати їх як менш значущі та не варте уваги. Це дозволяє ставитися до ситуацій, які можуть бути напруженими, з більшим легким. Усмішка та сміх допомагають зняти напругу, покращують настрій і сприяють покращенню спілкування. Розвинене почуття гумору дозволяє переоцінювати значимість подій і допомагає подолати негативні емоції.

3. Негативні наслідки морально-психологічних перевантажень поглиблюються у випадку відсутності фізичних навантажень на організм. Тому, чим більше напружений психологічно був день, тим важливіше надати своєму тілу достатнє фізичне навантаження. Регулярне звернення уваги на фізичну активність допоможе підтримувати нормальний стан як психологічного, так і фізичного самопочуття.

4. Для ефективного протистояння стресовим факторам людині необхідно мати певні властивості, що зроблять її більш адаптивною та сприятимуть подоланню стресових ситуацій.

5. Розширення словникового запасу важливо, оскільки в ситуаціях, коли важко виразити свої почуття словами, ризик непорозуміння та невизначеності збільшується. Інколи ми можемо відчувати певну суперечливість у власних емоціях, проте обмежений словниковий запас може не дозволити нам точно розуміти це, і все, що ми будемо відчувати, може бути узагальнено як тривога, що може призвести до психосоматичних розладів.

6. Збалансований графік. Навчання без відпусток та перерв може призвести до вигорання, що може вплинути на підвищення рівня роздратованості та зменшення стресостійкості. Тому, щоб бути ефективним студентом, важливо регулярно відпочивати. Не занадто піддавайтесь спокусі навчатися безперервно, адже відпочинок є не менш важливим. Це може бути важко, але вельми значуще.

7. Хобі. Для підвищення стресостійкості важливо займатися улюбленою справою поза навчанням, яка дозволяє вам відволіктися від негативних думок та приносить радість. Психологи вважають, що ті, хто приділяє час хобі хоча б декілька годин на тиждень, менше схильні до депресії. Зайняття улюбленою справою додають відчуття самодостатності та задоволення. Якщо у вас ще немає хобі, ви можете взяти приклад з відомих та успішних людей. Можливо, саме чиясь історія допоможе вам знайти ту діяльність, що стане віддушиною від будь-яких стресів.

8. Упевненість у собі. Стрес часто призводить до сумнівів у власній компетентності, що може призвести до відмови від перспективних проєктів або допущення помилок у відповідальний момент. Для того, щоб залишатися спокійним у будь-якій ситуації, важливо мати впевненість у власних силах. Психологи рекомендують мати при собі предмети, що надають вам впевненості у важливі моменти: амулет, брошка, щаслива сорочка, туфлі – будь-що, що принесе вам впевненість. Коли ви дивитеся у дзеркало та відчуваєте себе впевнено – стрес не зможе вас зруйнувати. Однак, для збереження впевненості у собі на довгострокову перспективу, важливо вести записи про свої досягнення, пам'ятати про свої сильні сторони та постійно розвиватися.

9. Медитація. Медитація виявляється дуже ефективним інструментом для подолання стресу. Навіть кілька хвилин внутрішньої тиші може допомогти знайти рішення навіть для найскладніших проблем або відволіктися від метушливого світу. Прихильники цього методу переконані, що медитація дарує внутрішній спокій і впевненість у завтрашньому дні, навіть у найбурхливіших періодах. Крім того, вона сприяє підвищенню продуктивності, здатності до навчання та зниженню розсіяності. Компанії, такі як Apple і Google, навіть наймають викладачів медитації, щоб їх співробітники працювали більш ефективно.

10. Здоровий сон. Стрес часто перешкоджає заснути та спричиняє тривожний сон. Проте саме відпочинок вночі є важливим для переосмислення, зміни погляду на фактори стресу та відновлення енергії. Тому важливо не занадто занурюватися у роботу або події, які турбують вас, і не занедбувати сон. Для

підготовки до ночі можна використовувати вечірні ритуали, такі як зниження освітлення, відмова від використання гаджетів, тепла ванна і створення оптимальних умов для сну в спальні.

11. Концентруйтеся на позитиві. Позитивні моменти можуть слугувати «вакциною» для подолання стресу та підзарядження енергії. Це можуть бути спогади про минулі перемоги, які збільшують впевненість у собі, або навіть ті непомітні на перший погляд позитивні аспекти поточної ситуації. Навичання розпізнавати в своєму житті не лише темні періоди допомагає краще засвоювати випробування та зберігати віру в краще.

12. Все мине. Якщо нещасна подія непередбачено вас зустріла і ви не в змозі з нею впоратися, важливо зрозуміти, що ніщо не може тривати вічно. Будь-які кризи, проблеми або пандемії раніше чи пізніше завершуються. Люди адаптуються до нового способу життя та відкривають нові джерела радості. Зберегти стійкість у стресових ситуаціях набагато простіше, коли ставишся до проблем як до тимчасового явища.

13. Багато людей недооцінюють своє робоче навантаження і переоцінюють свої можливості, що веде до постійного стресу. Впоратися з численними обов'язками та відносинами може бути дійсно важко. Ключ до розв'язання полягає в тому, щоб навчитися говорити «ні». Можливо, спочатку буде складно відмовити комусь або відкинути пропозиції про участь у подіях, проте важливіше зберегти свою енергію та відвести час для себе. Таким чином, ви матимете можливість краще відпочивати і стати менш роздратованими. Це дозволить вам більше насолоджуватися спілкуванням з людьми та іншими заняттями.

14. Важко витримувати тренування в період стресу, але саме вони сприяють покращенню вашого психічного стану і допомагають протистояти негативному впливу стресу на ваш організм. Згідно з Американською асоціацією тривожності й депресії, вправи та інші фізичні навантаження допомагають зменшити вплив стресу. Люди, які регулярно займаються спортом, відчують більше задоволення від маленьких радощів життя, таких як спілкування з друзями або домашніми

тваринами, смачна вечеря, читання книг, усмішка випадкового перехожого на вулиці тощо.

Варто зазначити, що важливість дотримання рекомендацій для студентів з низьким рівнем стресостійкості полягає в тому, що стрес може серйозно впливати на їхнє навчання та життя. Студенти з низьким рівнем стресостійкості можуть відчувати перевантаження, депресію, тривогу та інші негативні наслідки стресу, що може призвести до зниження академічної успішності, втрати мотивації та зниження загального самопочуття.

Висновки до другого розділу

Дослідження схильності до стресу у студентів в екзаменаційний період є важливим кроком для підвищення якості навчання, покращення студентського благополуччя та здоров'я. Він характеризується як специфічний стан, що настає перед складанням іспиту і триває довгий час. Також негативно впливає на нервову, серцево-судинну і імунну системи, може викликати порушення генетичного апарату, підвищуючи ризик онкологічних захворювань, а також сприяє розвитку психічних розладів. Стресові реакції – це фізичні та психологічні відгуки організму на стресові ситуації. Ці реакції можуть виявлятися по-різному у кожної людини і залежать від різноманітних факторів, таких як рівень підготовки, досвід, індивідуальні особливості та умови, у яких перебуває сучасна молодь. Високий рівень стресу може спричинити погіршення як фізичного, так і психічного стану молодих людей, що може негативно позначитися на їхньому загальному житті. Стійкість до стресу в значній мірі залежить від індивідуальних характеристик та способу мислення особистості в умовах екстремальних ситуацій. Період молодості вважається особливо чутливим до різних стресових факторів, що впливають на них, оскільки це перехідний етап у процесі становлення особистості, від підліткового віку до дорослості.

Стресостійкість є важливим аспектом в управлінні стресом. Вона базується на здатності адекватно реагувати та мобілізуватися в складних ситуаціях, зберігаючи свою ефективність, толерантність і тактовність, а також на здатності віддалятися від зайвої інформації чи непотрібної ситуації. Стресостійкість є складною інтегральною характеристикою особистості, що включає комплекс інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей. Ці якості забезпечують можливість індивіду переносити значні фізичні, розумові, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування в стресових ситуаціях. . Розвиток стресостійкості має велике значення для молоді, оскільки вони можуть зіткнутися з різноманітними стресовими ситуаціями, що можуть впливати на їх фізичну та психологічну стійкість

Важливо вивчати, як стрес впливає на молодь і як його можна подолати. Молоді люди повинні мати навички ефективного керування стресом та швидкої адаптації до змін, що особливо важливо в сучасному світі. Для успішності в таких умовах молодість повинна мати позитивне життєве ставлення, бути гнучкою і пристосованою, вірити в свої можливості, керувати своїми емоціями та мати підтримку оточуючих.

Також важливо дотримуватись рекомендацій для студентів з низьким рівнем стресостійкості тому, що стрес може серйозно впливати на їхнє навчання та життя. Студенти з низьким рівнем стресостійкості можуть відчувати перевантаження, депресію, тривогу та інші негативні наслідки стресу, що може призвести до зниження академічної успішності, втрати мотивації та зниження загального самопочуття.

ВИСНОВКИ

За результатами поставлених завдань ми досягли наступного:

1. На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження схильності до стресу в екзаменаційний період було визначено, що екзаменаційний стрес представляє собою подію в житті студента, що охоплює період від підготовки до екзаменів та післяекзаменаційного часу, а також включає психологічні та поведінкові реакції студента, відображаючи його внутрішній стан тривоги перед іспитом, або його підготовка. Студентський стрес може впливати на навчання (засвоєння, використання та переробку знань), що призводить до зниження академічної успішності. Проблеми з успішністю, в свою чергу, можуть призвести до додаткового дискомфорту, збільшуючи загальний рівень стресу.

Під час екзаменаційної сесії студентам доводиться зіткнутися з різноманітним спектром стресових факторів, які взаємодіють між собою і призводять до розвитку вираженого стресу. Ці негативні явища можуть бути пов'язані з процесом навчання, що викликає подальший страх перед іспитами, відчуття безпорадності та відмову від навчання. Таким чином, екзаменаційний стрес становить серйозну загрозу для здоров'я студентів. Особливо актуальним є той факт, що це явище масово охоплює сотні тисяч студентів щорічно в усій нашій країні.

Дослідження в цьому напрямку демонструють також позитивні аспекти впливу стресу на людину. У невеликих дозах він може бути просто необхідним, оскільки відображає виникнення проблем та відповідає за наше «налаштування» на адекватну поведінку в небезпеці. У певних випадках психологічне напруження може мати стимулюючий ефект, допомагаючи студентам мобілізувати всі свої знання і особисті ресурси для вирішення навчальних завдань перед ними. У випадку іспитів стрес надає організму додаткового адреналіну, що сприяє підтримці студентів у необхідній формі.

2. З'ясовано, що існує багато методів управління і нейтралізації стресу, і важливо обрати ті, які відповідають як індивідуальним особливостям конкретної

особистості, так і конкретним умовам, які наявні в даний момент і місці. Наприклад використання антистресових методик, таких як аутогенне тренування, різні методи релаксації, системи біологічного зворотного зв'язку, дихальна гімнастика, відтворення позитивних емоцій, музика, фізичні вправи, психотерапія, фізіотерапевтичні процедури (масаж, сауна, електросон), голковколювання тощо.

Робота щодо зниження рівня стресу повинна розпочинатися з усвідомлення питання та бажання людини розпочати роботу над цією проблемою. В даному випадку корекційна робота може відбуватися як самостійно, так і за допомогою спеціаліста. Важливо розуміти та пам'ятати про те, що спеціаліст виступає тією особою, яка володіє специфічним інструментарієм, що є недоступним для звичайної людини, саме тому він може надати професійну допомогу.

Комплексний підхід до підтримки та відновлення психологічного здоров'я осіб, які довгий час перебувають під впливом стресу, передбачає роботу у трьох основних напрямках:

- 1) вивчення особливостей психологічного здоров'я та методів його підтримки та відновлення;
- 2) розроблення програм реабілітації для постраждалих, зокрема для молодих людей;
- 3) визначення способів мобілізації внутрішніх ресурсів особистості для забезпечення ефективності соціально-психологічної реабілітації.

Для людей з високим рівнем стресу можна організовувати комплекс психотерапевтичних заходів, таких як світломузика, фітобар, масаж, сауна, медитація, спортивні ігри, творча самодіяльність і т. д. Таким чином, психологічна реабілітація стає важливою складовою психологічної підтримки людей у сучасних умовах. Повністю уникнути стресу серед цієї групи осіб неможливо, але за допомогою психопрофілактичних заходів та своєчасної психологічної допомоги, а також проведення реабілітаційних заходів можна знизити ризик психологічних проблем.

3. Визначено, що схильність до стресу в екзаменаційний період - це складний процес, який вимагає уваги та підходу з боку студентів. Знання власних стресових реакцій, уміння керувати ними та знаходити ефективні стратегії управління стресом може допомогти студентам досягти успіху у навчанні та подолати будь-які випробування, з якими вони зіштовхуються.

З метою дослідження схильності до стресу в екзаменаційний період у студентів було організовано та проведено емпіричне дослідження. Більшість продіагнованих мають низький та помірний рівень стресостійкості, це означає, що ці люди можуть відчувати значний стрес у стресових ситуаціях та можуть мати труднощі у здатності ефективно керувати емоціями та вирішувати проблеми.

Також у групі досліджуваних переважає погіршений емоційний стан, що може вказувати на деяку незадоволеність, тривогу або стрес, який може впливати на емоційне благополуччя.

Отже, за результатами дослідження можна відзначити, що більшість студентів схильні до стресу в екзаменаційний період. Важливо розуміти, що стрес - це нормальна реакція організму на виклики. Важливо вчитися долати стрес, а не уникати його. Правильне управління стресом під час екзаменаційного періоду може допомогти студентам розвинути свою емоційну стійкість та вирости в успішних, адаптивних професіоналів.

4. Враховуючи результати діагностичної роботи та аналізу теоретичних аспектів схильності до стресу та розвитку стресостійкості, було розроблено серію рекомендацій для студентів з низьким рівнем стресостійкості, такі як: важливість визначення своїх цілей, збалансований графік, медитація, здоровий сон, концентрація на позитиві і т.д. Важливість дотримання яких, полягає у тому, що стрес може серйозно впливати на їхнє навчання та життя. Студенти з низьким рівнем стресостійкості можуть відчувати перевантаження, депресію, тривогу та інші негативні наслідки стресу, що може призвести до зниження академічної успішності, втрати мотивації та зниження загального самопочуття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Басенко О. М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/5.pdf
2. Голярдик Н., Стецюк Л. Теоретичні аспекти дослідження стресорів у юнацькому віці. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2019. № 12.1. С. 67-82.
3. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti>
4. Зеленська К. О., Семіхат І. К., Подурець А. В. Стрес та фобії у осіб молодого віку під час війни в Україні. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/33112/1/%D0%97%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0,%20%20%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%83%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%8C.pdf>
5. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 3-14.
6. Мазоха І. С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2015. № 33. С. 107-110.
7. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки. Збірник наук. статей Київського міжнар. ун-ту й Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України*. 2018. № 2 (12). С. 132-148.
8. Марценюк М. О. Психологічні вектори профілактики стресів та запобігання дезадаптивних станів. *Науковий вісник Мукачівського державного*

університету. Серія «Педагогіка та психологія». Мукачево : Вид-во МДУ, 2020. Випуск 1 (11). С. 281-284.

9. Михайлова О. І. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях: хрестоматія. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 249 с.

10. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

11. Невейкіна Г. Схильність до стресу у студентів в екзаменаційний період: причини та прояви. URL: http://eprints.library.odeku.edu.ua/id/eprint/9045/1/Neveykina_G_I_Shilnist_do_stresy_u_studentiv_v_ekzamenatsijny_period.pdf

12. Новікова Л. Стресові ситуації в житті українців. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&t=7>.

13. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

14. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3 (56). С. 78-84.

15. Пророк Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. К. : Organization for Security and Co-operation in Europe, 2018. 208 с.

16. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ*. 2022. Вип. 18. С. 141-152.

17. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (2). С. 314-319.

18. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0450d416-8be2-41e6-badd-1b4c917d7e3a/content>

19. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. № 14. С. 46-56.

20. Шестопалова Л. Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gumc_2005_1_14.

21. Шиделко А. В., Жуковська В. Т. Теорії стресу у наукових дослідженнях. URL: https://api.scienceweb.uz/storage/publication_files/1111/1075/61a8bc1f0de58%D0%96%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A4%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B0%20%D0%A3%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0%201.pdf#page=586.

22. Pavlenko V., Kurapov,A., Drozdov,A., Korchakova N., Reznik A., Isralowitz R. Mental Health and Substance Use Among Ukrainian «Help Profession» Students During the COVID 19 Pandemic. 2022. URL: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11469-022-00831-z.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А

Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

(адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук).

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Зовсім невірно – 0 балів

Дуже рідко вірно – 1 бал

Іноді вірно – 2 бали

Часто вірно – 3 бали

Майже завжди вірно – 4 бали

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.

10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Інтерпретація отриманих даних:

Підрахуйте загальну суму балів та визначіть рівень стресостійкості:

Менше 26 балів – низький рівень;

26 -32 бали – помірний рівень;

33-40 балів – високий рівень.

Методика «Самооцінка емоційного стану» Уессмана-Рікса

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант).

Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою.

Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку”.

Список тверджень за всіма шкалами „Спокійність – тривожність”

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв’язати.

„Енергійність – втомленість”

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б’є через край, сильне прагнення до діяльності.

8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

„Піднесення – пригніченість”

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір’я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

„Впевненість у собі – безпорадність”

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.

2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.

1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів.

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал “Спокійність-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесенняпригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження.

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою: $EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4$,

де EC – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів EC може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Додаток В

Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності

Інструкція до тесту

Ознайомтеся з наведеними нижче твердженнями характеристиками. Поміркуйте, чи стосуються вони до Вас особисто. У разі позитивної відповіді слід обрати варіант “так”, у протилежному випадку – варіант “ні”.

Тестовий матеріал

1. Працюючи, я втомлююсь.
2. Мені важко сконцентруватися на чомусь одному.
3. Я хвилююся з будь-якого приводу.
4. Коли я щось роблю, мої руки тремтять.
5. Я часто хвилююся.
6. Я пітнію навіть у холодну погоду.
7. Я постійно відчуваю голод.
8. У мене часто болить шлунок.
9. Часом я так хвилююся, що не можу спати.
10. Мене легко вивести з рівноваги.
11. Я більш чутливий (-а), ніж інші.
12. Я часто хвилююся з приводу чогось.
13. На жаль, я не такий (-а) щасливий (-а), як інші.
14. Я легко можу заплакати.
15. Коли мені потрібно чекати, я нервуюся.
16. Інколи я відчуваюся таким (-ою) щасливим (-ою), що не можу всидіти на місці.
17. Я сильно пасую перед труднощами.
18. Часом я відчуваю, що ні до чого не придатний (-а).
19. Я сором'язливий (-а).
20. Я вважаю, що на мене скрізь чатують труднощі.
21. Я завжди напружений (-а).
22. Часом я відчуваю себе розбитим (-ою).

23. Я намагаюся уникати труднощів.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Якщо сума всіх відповідей “так” не перевищує 3, адаптивність висока; 3–10 – середня; 10–20 – низька; 20–25 – дуже низька.

Додаток Г

Зведена таблиця з результатами дослідження

№ п/п	Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), бали	Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, бали	Методика Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності, бали
1	10	4.5	24
2	11	5	26
3	17	5.75	26
4	13	4.25	24
5	16	6	23
6	6	3.5	34
7	20	4.5	23
8	8	5.5	26
9	7	6.25	28
10	6	6.75	31
11	20	2.75	18
12	13	5	19
13	9	6	30
14	11	5	26
15	8	4.25	25
16	12	6	27
17	8	6.25	28
18	8	7.5	36
19	12	5.5	15
20	9	6.25	30

21	3	3.5	23
22	12	4.75	20
23	14	6	25
24	8	8	28
25	9	4.75	30
26	9	6.5	32
27	9	6.25	28
28	17	3.25	7
29	16	4.5	16
30	11	5.25	25
31	7	6	24
32	14	5	20
33	15	3	17
34	23	4	4
35	14	4.75	20
36	15	4.75	21
37	6	4.75	19
38	14	4.75	28
39	7	5	16
40	8	5.25	24
41	2	8.25	27
42	10	6	22
43	10	6.5	21
44	17	4.75	28
45	14	6	28