Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ

Галузь знань *05* Соціальні та поведінкові науки
Шифр і назва галузі знань
Спеціальність 053 Психологія
Шифр і назва спеціальності

Шифр 24220
Номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-23-2 _____ Катерина КУДЛА
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: доктор педагогічних наук, професор _____ Євген ПАВЛЮК
Підпис ..... Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор _____ Таїсія КОМАР
Підпис Ініціали, прізвище

02 грудня 2024 р.

Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет *здоров'я, психології, фізичної культури та спорту*
Кафедра *психології та педагогіки*
Освітній рівень *другий (магістерський)*
Галузь знань *05 «Соціальні та поведінкові науки»*
Спеціальність *053 «Психологія»*
Освітня програма *освітньо-професійна програма «Психологія»*

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології та педагогіки
_____ Таїсія КОМАР
підпис
протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Катерини КУДЛИ
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості подолання психологічного стресу студентів засобами тренінгової роботи»
Керівник кваліфікаційної роботи: Євген ПАВЛЮК доктор педагогічних наук, професор.
Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру ___ грудня 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика PSM-25 (психологічний стрес Лемура-Тесьє-Філліона (Lemyr-Tessier-Fillion)), методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації за Т. Холмсом і Р. Раге (Social Readjustment Rating Scale (SRRS)), Методика Спілбергера-Ханіна, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, авторська анкета.
4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні основи психологічного стресу, основні підходи до вивчення психологічного стресу в науково-психологічній літературі, фактори, що викликають стрес у студентів, прояви психологічного стресу у студентів під час навчальної діяльності, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження проявів психологічного стресу студентів під час навчальної діяльності, організація та проведення емпіричного дослідження, результати емпіричного дослідження, особливості тренінгової роботи у подоланні психологічного стресу студентів, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток.
5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
3 рисунки, 7 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	І розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	ІІ розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	09 листопад 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	05 грудня 2024 р.	виконано

Здобувач _____ Катерина КУДЛА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи _____ Євген ПАВЛЮК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості подолання психологічного стресу студентів засобами тренінгової роботи»

Здобувач Катерина КУДЛА

Керівник Євген ПАВЛЮК

Кваліфікаційна робота включає 73 сторінки, 3 рисунки, 7 таблиць, перелік джерел посилання із 61 найменування.

Ключові слова: подолання стресу, психологічний стрес, студенти, тренінг, копінг-стратегії, емоційна регуляція, адаптація, психоемоційна підтримка, особистісний розвиток, освітнє середовище.

Об'єкт дослідження – психологічний стрес студентів у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – особливості подолання психологічного стресу студентів засобами тренінгової роботи.

За результатами дослідження здійснено теоретичний аналіз основних підходів до вивчення психологічного стресу в науково-психологічній літературі, визначено ключові фактори, що провокують стрес у студентів, а також охарактеризовано психологічні прояви стресу під час навчання. Емпіричне дослідження підтвердило наявність таких проявів стресу та виявило їх особливості в процесі навчальної діяльності. Також було розроблено й обґрунтовано методи тренінгової роботи, спрямовані на подолання психологічного стресу студентів, що лягли в основу тренінгової програми "Подолання психологічного стресу студентів".

Одержані результати можуть бути використані в освітній діяльності психологів закладів освіти, а також у центрах підтримки студентів, психологічних службах, психологами-консультантами, кураторами, а також студентами для самостійного використання.

Дипломник _____ Катерина КУДЛА

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 02 грудня 2024р.

ЗМІСТ

ВСТУП……

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ……..……..……..

1.1 Основні підходи до вивчення психологічного стресу в науково-психологічній літературі ……..……

1.2 Фактори, що викликають стрес у студентів ……

1.3 Прояви психологічного стресу у студентів під час навчальної діяльності ……..

Висновки до розділу…….....

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ……..…….…….

2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження ……..……..

2.2 Результати емпіричного дослідження . ……..…...…….

2.3 Особливості тренінгової роботи у подоланні психологічного стресу студентів

Висновки до розділу……..

ВИСНОВКИ……

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ…….……

ДОДАТКИ

ВСТУП

Сучасні виклики, пов’язані з високими академічними навантаженнями, необхідністю адаптації до нових соціальних середовищ та глобальними змінами, обумовлюють актуальність дослідження теми "Особливості подолання психологічного стресу студентів засобами тренінгової роботи". У студентські роки особливо гостро проявляється вразливість до стресових факторів, таких як інтенсивне навчання, фінансова нестабільність, постійна потреба в особистісному та професійному зростанні, що може призводити до тривожності, виснаження і навіть психологічних розладів.

Тренінгова робота як метод корекції та профілактики стресу має на меті формування у студентів адаптивних навичок стресостійкості, емоційної регуляції та самопідтримки. Такий підхід є важливим інструментом для підвищення психологічного благополуччя студентів, дозволяючи їм зменшити вплив деструктивних емоцій і зберегти високу ефективність у навчанні та інших життєвих сферах. Тренінги надають можливість практично засвоїти навички управління стресом, розвивати ресурсні стратегії й ефективні поведінкові моделі, що сприяє гармонізації емоційного стану і підвищенню адаптивності в умовах мінливого світу.

Існують кілька важливих суперечностей у даному дослідженні. По-перше, студенти по-різному реагують на тренінгові методи, і те, що може допомогти одним, може бути неефективним або дискомфортним для інших. Це ставить під сумнів універсальність тренінгових програм для всіх учасників. Крім того, часто виникає розрив між теорією та практикою: тренінги, побудовані на певних теоретичних підходах, можуть бути важкими для застосування в реальних стресових ситуаціях, що обмежує їхню ефективність. Також є ризик, що результати тренінгів будуть лише тимчасовими, адже без подальшої підтримки стійкість до стресу може знизитись. Значну роль відіграє мотивація студентів: коли учасники ставляться до тренінгів формально або відчувають примус, це знижує

ефективність, оскільки внутрішня мотивація є важливим чинником успішності таких програм.

Обмеження ресурсів у навчальних закладах, зокрема брак кваліфікованих тренерів і методичної підтримки, теж ускладнює проведення якісних тренінгів. Нарешті, етичні питання та психологічні кордони деяких методів можуть стати додатковими перешкодами, адже певні тренінгові практики можуть викликати занепокоєння або дискомфорт у студентів, що потребує особливої уваги до етичної складової роботи. Ці суперечності підкреслюють необхідність подальших досліджень, спрямованих на розробку методів, які враховують індивідуальні потреби студентів у подоланні стресу та підтримці психологічного здоров'я. Таким чином, дослідження особливостей подолання психологічного стресу студентів засобами тренінгової роботи є актуальним і відповідає сучасним запитам суспільства та освітніх інституцій на підвищення рівня психологічної компетентності молоді.

Об'єкт дослідження – психологічний стрес студентів у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – особливості подолання психологічного стресу студентів засобами тренінгової роботи.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей прояву психологічного стресу у студентів, а також розробка тренінгових методів для його подолання.

Завдання дослідження:

1.Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення психологічного стресу в науково-психологічній літературі.

2. З’ясувати фактори, що викликають стрес у студентів під час навчальної діяльності.

3. Емпірично дослідити прояви психологічного стресу у студентів в процесі навчальної діяльності.

4. Обґрунтувати особливості тренінгової роботи у подоланні психологічного стресу студентів. Розробити тренінг "Подолання психологічного стресу студентів".

Гіпотеза дослідження: припущення полягає в тому, що вивчення проявів психологічного стресу студентів у процесі навчальної діяльності дозволить обґрунтувати специфіку тренінгової роботи для подолання стресу та розробити ефективний тренінг для зниження рівня стресу у студентів.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової літератури, інтерпретація, аналогія, узагальнення на рівні встановлення закономірностей, моделювання, теоретичне узагальнення результатів дослідження;
- емпіричні: спостереження, анкетування, інтерв'ювання, методика PSM-25 (психологічний стрес Лемура-Тесьє-Філліона (Lemyr-Tessier-Fillion)), методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації за Т. Холмсом і Р. Раге (Social Readjustment Rating Scale (SRRS)), Методика Спілбергера-Ханіна, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, авторська анкета;
- обробка даних та графічна презентація результатів за допомогою електронних таблиць Excel 2010.

Практичне значення роботи полягає в розробці комплексу методик, що дозволяють емпірично дослідити прояви психологічного стресу у студентів в процесі навчальної діяльності, а також в розробці тренінгу "Подолання психологічного стресу студентів". Одержані результати можуть бути використані в освітній діяльності психологів закладів освіти, а також у центрах підтримки студентів, психологічних службах, психологами-консультантами, кураторами, а також студентами для самостійного використання.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Навчально-наукової лабораторії медико-психологічних досліджень

Хмельницького національного університету. Загальну вибірку досліджуваних склали 75 майбутніх фахівців.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дослідження були апробовані на міжнародній конференції. За результатами дослідження опубліковано тези «Формування креативної компетентності майбутніх соціальних працівників у контексті сучасних вимог до професійної діяльності» та статтю «Роль творчого мислення у професійній діяльності соціальних працівників».

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів та висновків до них, загальних висновків і списку використаних джерел (61 найменування). Основний зміст магістерської роботи викладений на 63 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ

1.1 Основні підходи до вивчення психологічного стресу в науково-психологічній літературі

Більшість людей у сучасному суспільстві стикається зі стресом, оскільки в епоху науково-технічного прогресу підвищуються вимоги до психічної активності. Це обумовлено необхідністю швидко засвоювати та обробляти значні обсяги інформації, що призводить до проблем емоційного стресу, тобто надмірного напруження фізіологічних систем під впливом емоційних чинників. Стрес є важливою складовою сучасного життя, оскільки він позначається на поведінці людини, її працездатності, здоров'ї, взаєминах із оточенням та сім'єю. За даними психологів, стресові впливи є причиною смерті двох третин населення промислово розвинених країн. Тривалі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норму, спричиняють порушення в роботі окремих органів і серйозні захворювання. Так звані "хвороби століття", такі як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразка та інші, є наслідками післястресових збоїв у нервовій системі. Термін "стрес" (від англ. "stress" — тиск, напруга) походить з техніки, де використовується для позначення зовнішньої сили, прикладеної до фізичного об'єкта, що викликає його напруження. Взагалі, термін "стрес" спершу був застосований саме до технічних об'єктів. Англійський вчений Р. Гук в XVII столітті використав його для опису об'єктів, таких як мости, що витримують навантаження і чинять йому опір. Ця історична аналогія важлива, адже сучасне поняття стресу в фізіології, психології та медицині (згідно з дослідженнями Г. Сельє) включає уявлення про навантаження на складні системи — біологічні, психологічні, соціально-психологічні — та їхній опір цьому навантаженню.

У зарубіжній науковій літературі поняття стресу розглядається як багатовимірне явище, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні

аспекти. Канадський вчений Г. Сельє, один із перших дослідників стресу, визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-які зовнішні чи внутрішні вимоги, що порушують його рівновагу. За Сельє, стрес — це адаптаційний синдром, який проявляється через послідовні стадії реакції організму на стресор: тривоги, резистентності та виснаження.

Американський психолог Р. Лазарус зробив суттєвий внесок у вивчення стресу, акцентуючи увагу на ролі когнітивної оцінки стресових подій. Лазарус вважає, що стрес залежить від того, як людина оцінює подію, зокрема її здатність впоратися з нею, а не лише від самої події. На його думку, стрес виникає, коли індивід сприймає ситуацію як загрозливу чи непереборну, що перевищує його можливості.

Психологічна модель стресу, розроблена Лазарусом і Фолкман, виділяє також поняття копінг-стратегій (coping), тобто стратегій подолання стресу. Науковці зазначають, що успішне подолання стресу залежить від особистих ресурсів, соціальної підтримки та адаптивних механізмів, таких як позитивне мислення та когнітивна реструктуризація.

Інші зарубіжні дослідники, наприклад, Г. Бенсон і Дж. Кабат-Зінн, вказують на важливість психосоматичного підходу, що включає вивчення впливу стресу на тіло та психіку. Кабат-Зінн, зокрема, розробив методику зниження стресу на основі усвідомленості (mindfulness-based stress reduction), що базується на медитаційних практиках як ефективному засобі подолання стресу.

Загалом, зарубіжні науковці підкреслюють, що стрес є комплексною реакцією на різні види подразників, і що його подолання залежить від інтеграції фізіологічних, психологічних та соціальних механізмів, які дозволяють зберегти або відновити внутрішню рівновагу людини.

На основі опрацювання наукових джерел, нами розроблена таблиця, яка відображає різні підходи до визначення стресу, які розкривають його багатовимірну природу та включають фізіологічні, психологічні, соціальні й адаптаційні аспекти.

Таблиця 1.1 – Підходи до визначення стресу

Науковець	Визначення стресу	Основні положення
Ганс Сельє	Стрес — це неспецифічна відповідь організму на будь-які зовнішні чи внутрішні подразники, що порушують його рівновагу.	Стрес як адаптаційний синдром, що має стадії: тривоги, резистентності, виснаження.
Річард Лазарус	Стрес виникає, коли людина сприймає ситуацію як загрозливу чи таку, що перевищує її можливості впоратися з нею.	Психологічний підхід: стрес залежить від когнітивної оцінки ситуації та здатності подолати стресор.
Сьюзан Фолкман	Спільно з Лазарусом: стрес — це реакція, яка залежить від суб'єктивної оцінки ситуації та наявних копінг-стратегій для її подолання.	Підкреслює важливість адаптивних стратегій (копінгу) та соціальної підтримки для подолання стресу.
Герберт Бенсон	Стрес — це реакція організму на зовнішні подразники, яка порушує гомеостаз і вимагає активної реакції для відновлення рівноваги.	Психосоматичний підхід: акцент на фізіологічних реакціях організму та методах відновлення (медитація, релаксація).
Джон Кабат-Зінн	Стрес виникає як наслідок автоматичних реакцій тіла і розуму на виклики, які здаються непідконтрольними чи надмірними.	Використання усвідомленості (mindfulness) для зниження стресу через саморегуляцію та медитацію.
Клаус Шайер	Стрес — це стан психологічного та фізіологічного напруження, що виникає у відповідь на стресові фактори, які вимагають адаптаційних зусиль.	Стрес як реакція організму, що вимагає адаптації, фокус на емоційній регуляції.
Роберт Карзон	Стрес пов'язаний з фізіологічною і психологічною реакцією організму на виклики, що сприймаються як потенційно загрозливі чи надмірні.	Біопсихосоціальна модель стресу, акцент на фізіологічній реакції на загрозу.

Українські науковці вивчають стрес як багатогранне явище, що охоплює фізіологічні, емоційні та соціальні аспекти й виникає як відповідь на інтенсивні або тривалі навантаження, зокрема в умовах швидкоплинних соціальних змін. Наприклад, Н. Паніна досліджувала психологічний стрес як

наслідок емоційних навантажень і реакцій на сучасні суспільні виклики. Вона розглядає стрес як адаптаційну реакцію, що проявляється через поведінкові та фізіологічні зміни й залежить від індивідуальних ресурсів та стратегії подолання.

Т. Титаренко спеціалізується на вивченні стійкості до стресу та механізмів адаптації, зокрема в умовах кризових ситуацій. Її роботи присвячені також ролі соціальної підтримки та копінг-стратегій у подоланні стресу, з акцентом на тому, як адаптаційні механізми допомагають людині впоратися з навантаженням без негативних наслідків для психіки.

Значний внесок у вивчення стресу зробив В. Пилипенко, який досліджує взаємозв’язок між стресом і психосоматичними розладами. Його праці зосереджені на фізіологічних аспектах стресу і його впливі на серцево-судинну систему, підкреслюючи важливість балансу між роботою та відпочинком як способу профілактики хронічного стресу.

Такі українські дослідники, як О. Бойко та Л. Лук’янова, також аналізують стрес з позиції соціальної адаптації, що особливо актуально для сфер, де робітники стикаються з підвищеним емоційним навантаженням і ризиком вигорання.

Перехід від загального поняття стресу до психологічного стресу зосереджується на специфіці реакцій, що виникають у психіці людини у відповідь на стресові фактори. Поняття "стрес" у загальному сенсі стосується будь-яких адаптаційних процесів, які організм змушений переживати під впливом різноманітних зовнішніх чинників, що порушують його внутрішню рівновагу. Це можуть бути як фізіологічні, так і психоемоційні зміни.

Проте, коли мова йде саме про психологічний стрес, увага зміщується на вплив стресорів, які діють на емоційну та когнітивну сфери особистості. Психологічний стрес виникає тоді, коли людина суб'єктивно сприймає ситуацію як таку, що загрожує її добробуту, статусу, чи особистим цінностям, і не відчуває достатньої здатності для успішного подолання цієї ситуації. На відміну від фізіологічного стресу, психологічний аспект охоплює

індивідуальні когнітивні оцінки подій та стратегій адаптації, у яких значну роль відіграють індивідуальний досвід, ціннісні орієнтири й особистісні ресурси людини.

Психологічний стрес вивчають через низку наукових підходів, які зосереджуються на природі стресу, механізмах його виникнення, впливі на психічний і фізичний стан особистості, а також на стратегіях подолання.

Фізіологічний підхід розглядає стрес як реакцію організму на зовнішні подразники, що активують автономну нервову систему. Ганс Сельє, піонер у вивченні стресу, пояснив цей механізм через зміни в ендокринній системі, де підвищення рівня адреналіну та кортизолу грає ключову роль. Його дослідження показали, що стрес має фазову структуру: від стадії тривоги через стадію опору до виснаження.

Когнітивний підхід, запропонований Р. Лазарусом, акцентує увагу на способі сприйняття та інтерпретації стресових ситуацій людиною. Ступінь стресу, відповідно до цього підходу, залежить від того, наскільки людина оцінює подію як загрозливу або небезпечну, а також від її відчуття здатності впоратися з нею. Лазарус у своїй когнітивній теорії стресу наголошував на важливості первинної оцінки ситуації та вторинної оцінки ресурсів для подолання.

Поведінковий підхід, представлений Джоном Доллардом і Нілом Міллером, досліджує стрес через призму реакцій поведінки, зокрема на стратегії подолання. У межах цього підходу аналізують способи реагування, як-от уникнення стресорів, мобілізацію ресурсів або пошук підтримки. Цей підхід також розглядає вплив стресу на продуктивність, мотивацію та інші поведінкові прояви.

Психоаналітичний підхід пояснює стрес як конфлікт між свідомими та несвідомими бажаннями, що призводить до внутрішньої напруги та тривоги. Зигмунд Фройд підкреслював роль дитячого досвіду та несвідомих страхів у формуванні стресових реакцій. За його теорією, внутрішній конфлікт між

бажаннями і соціальними обмеженнями створює постійну напругу, яку індивід намагається знизити за допомогою захисних механізмів.

Соціально-культурний підхід розглядає стрес через вплив соціальних факторів та культурних умов. Представники цього підходу, як-от Еріх Фромм та Уолтер Кеннон, зазначають, що стресові переживання значною мірою залежать від соціального контексту, економічних умов, підтримки в суспільстві, ролі сім'ї та очікувань соціуму.

Гуманістичний підхід під керівництвом таких дослідників, як Абрахам Маслоу та Карл Роджерс, акцентує увагу на особистісному розвитку та самореалізації як засобах протидії стресу. У цьому підході стрес розглядають як можливість для розвитку, а його подолання — як шлях до особистісного зростання. Маслоу та Роджерс підкреслювали, що прагнення до самореалізації допомагає людям більш стійко протистояти труднощам і знаходити в них позитивний потенціал.

Таким чином, кожен із цих підходів пропонує унікальні методи дослідження та інтерпретації стресу, що дозволяє комплексно розуміти його природу та розробляти різноманітні стратегії подолання стресових ситуацій.

У психологічній науці питання стресу активно досліджується в роботах таких вчених, як О. Грегор, М. Белов, М. Ковров, Л. Кулік, Р. Лазарус, А. Маклаков, Г. Сельє та інших. У їхніх працях висвітлюються основні фактори, що визначають актуальність переживання психологічного стресу у молоді, а також розробляється типологія його проявів і можливі реакції організму на стрес. В. Абабков та М. Пере аналізують теоретичні підходи до вивчення стресу, його типів та факторів, механізми адаптації до стресових ситуацій, а також принципи профілактики.

Деякі українські психологи, зокрема О. Гейник, акцентують увагу на стресі в контексті адаптації людини до критичних факторів середовища. За словами автора, «адаптаційний стрес» є станом, який триває від одного тижня до року та характеризується дезорієнтованістю, емоційною нестабільністю, тривожністю, гострим переживанням відчуженості, низькою

результативністю, неадекватністю витрачених зусиль і страхом перед невизнанням.

Цікавим є підхід Ф. Василюка, який намагається поєднати в розумінні терміна «стрес» ідею «екстримальності» з ідеєю «неспецифічності», тобто визначити мінімально необхідні умови, специфічні для виникнення неспецифічних проявів стресу. Він вважає, що такими умовами є внутрішня потреба особистості «реалізувати установку на тепер і зараз», а також задоволення різноманітних потреб.

У науковій літературі, поряд з терміном «психологічний стрес», часто використовуються більш специфічні поняття, такі як професійний, робочий, організаційний, інформаційний та сімейний стрес.

Аналіз етіопатогенетичних процесів, що супроводжують ці види стресу, їх проявів і наслідків свідчить про те, що вони є різновидами психологічного стресу. Спільними рисами цих форм стресу є індивідуально-психологічна специфіка процесів психічного відображення суті екстремальних ситуацій, незалежно від їх природи, а також особистісні особливості в контексті подолання стресу. Ці характеристики проявляються в системі оціночних суджень, що стосуються зовнішніх вимог та можливостей їх задоволення.

Досліджуючи стрес з фізіологічної, психологічної та поведінкової перспективи, Р. Лазарус дійшов висновку, що фізіологічний стрес є прямою реакцією організму, що супроводжується вираженими фізіологічними змінами у відповідь на різні зовнішні та внутрішні стимули фізико-хімічної природи. Це означає, що реакції при фізіологічному стресі є вельми стереотипними, тоді як у випадку психологічного стресу вони є індивідуальними та часто непередбачуваними. Наприклад, одна особа може реагувати на загрозу агресією, тоді як інша відчуває страх. Значення індивідуальних відмінностей у реакціях зменшується в умовах надзвичайних ситуацій, таких як природні або техногенні катастрофи, війни чи акти

насильства. Проте навіть у цих випадках гострий стрес не завжди виникає у всіх людей, які пережили травматичні події.

Р. Лазарус і С. Фолькман пов'язали формування психологічного стресу з усвідомленням специфічної взаємозв'язку між, з одного боку, надмірними вимогами до можливостей людини в екстремальних ситуаціях, а з іншого – браком об'єктивних і суб'єктивних ресурсів для їх подолання. Саме усвідомлення такого співвідношення призводить до стану психологічного стресу, оскільки індивід сприймає та оцінює його як загрозу для свого благополуччя. Р. Лазарус та його колеги приділили особливу увагу двом когнітивним процесам, що формують структуру психологічного стресу: оцінці та подоланню стресу. Термін "оцінка" вказує на процес визначення цінності або якості чогось, тоді як "подолання" описує рівень і особливості поведінкових і когнітивних зусиль, які індивід докладає для справляння з надмірними зовнішніми та внутрішніми вимогами ситуації.

Згідно з Р. Лазарусом, характерною рисою оцінки в контексті психологічного стресу є те, що вона пов'язана з інтерпретацією особистістю ступеня загрози, яка може виникнути внаслідок можливого зіткнення з небезпечною ситуацією в майбутньому. Ознаки та символи ступеня шкідливості такої ситуації підлягають оцінці за допомогою когнітивних процесів, що допомагає особі зрозуміти та реагувати на потенційні ризики.

1.2 Фактори, що викликають стрес у студентів

Стресові відчуття, як і будь-який інший процес чи явище, виникають під впливом певних чинників або їх поєднання на організм людини. Зокрема, психологічний стрес зумовлений як об’єктивними, так і суб’єктивними стресорами, що здатні спричиняти порушення психомоторики, розлади сну, зміни метаболічних процесів, зниження працездатності, підвищену втомлюваність, труднощі в спілкуванні, антисоціальну поведінку та професійні труднощі [7, с. 54–73; 8, с. 11–12].

Суб’єктивні чинники стресу включають невідповідність між очікуваннями та реальністю, протиріччя між віртуальним і реальним світами, нав’язування сімейних установок, що можуть ускладнити дитині соціальне адаптування, стресові реакції, спричинені емоційними переживаннями, що провокують імпульсивні дії, а також суперечності між переконаннями особистості й неадекватними життєвими установками (наприклад, песимізм, надмірний оптимізм, релігійні чи політичні погляди). Інші суб’єктивні чинники стосуються незадоволення актуальних потреб (фізіологічних, безпеки, приналежності, поваги, самореалізації), проблем у спілкуванні, невміння правильно використовувати час тощо.

До об’єктивних чинників стресу можна віднести умови життя та роботи (житлові умови, виробничі фактори, екологія), взаємини з іншими людьми (родичами, колегами, незнайомцями), політичні та економічні обставини (високі ціни, нестабільність влади, податки, низькі доходи), а також надзвичайні ситуації, такі як хвороби, катастрофи чи травми.

Психологи вважають, що переживання стресу більшою мірою залежить від суб’єктивних чинників, а не від об’єктивних обставин. Індивідуальні особливості, такі як мотивація, установки, очікування, минулий досвід, і сприйняття ситуації впливають на те, чи сприйматиметься подія як стресова [7].

Аналіз наукових джерел показав, що питання механізмів регуляції стресових реакцій, їх проявів і наслідків ще потребують детальнішого дослідження. Відповідно до когнітивної теорії, ознаки та інтенсивність стресу значною мірою залежать від внутрішніх ресурсів людини. Центральним компонентом когнітивної системи є оцінка стресу і засоби його подолання. Основні положення щодо цього включають:

суб’єктивну оцінку ймовірності негативних наслідків і когнітивні процеси обробки інформації;

рівні стресової оцінки: первинну (оцінка типу ситуації), вторинну (співвідношення вимог ситуації та можливостей для їх подолання), переоцінку (корекцію початкових оцінок);

класифікацію ситуацій, що визначають стресову оцінку (втрата, труднощі тощо);

чинники, що впливають на стресову оцінку: емоції, невизначеність, значимість події;

індивідуальні особливості, які впливають на стресову оцінку та здатність до подолання: вольові, мотиваційні, когнітивні, емоційні, темпераментальні й характерологічні риси, попередній досвід та знання стратегій поведінки в екстремальних ситуаціях [9, с. 32–33].

Аналізуючи наукові праці щодо класифікацій основних моделей стресу, ми згрупували інформацію, яка ґрунтується на чинниках, що сприяють його виникненню (див. табл. 1.2.).

Таблиця 1.2 – Основні моделі стресу в залежності від чинників їх виникнення

Чинники стресу	**Моделі стресу**
Біологічні чинники	Модель схильності П. Парсона; адаптаційний синдром К. І. Погодаєва; генетично-конституційна модель Дж. Фуллера
Біологічні та психологічні чинники	Інтегративна модель Р. Скотта та Х. Воффа; теорія «особистісного фактора» Л. П. Гримака та В. О. Пономаренка
Психологічні чинники	Когнітивна модель Р. Лазаруса; теорія інформаційного стресу В. О. Бодрова
Психологічні та соціальні чинники	Функціональна модель професійного стресу Р. А. Карасека; міждисциплінарна модель Х. Басовіч
Соціальні чинники	Трансактна модель професійного стресу Т. Кокса та Дж. МакКея; теорія конфліктів Д. Дуулі та Д. Доревенда

Кожна людина народжується з певними психофізіологічними задатками, які спочатку забезпечують її самостійне існування. Однак уже від народження проявляються індивідуальні особливості біологічних реакцій, що характеризують інтенсивність, рухливість та врівноваженість основних нервових процесів. Ці вроджені індивідуально-біологічні риси, що визначаються як темперамент, є одними з найбільш стійких та консервативних, і можуть залишатися притаманними людині впродовж усього її життя. Водночас темперамент виступає лише основою для формування іншого рівня людської індивідуальності — характеру, який відображає сукупність психологічних особливостей особистості, що домінують у її поведінці, взаєминах, реакціях на різні умови та обставини [5].

Фізіологічні механізми виникнення та розвитку стресу є досить зрозумілими. Дослідники відзначають, що на всіх етапах адаптаційного синдрому провідну роль відіграють наднирники, які активуються через гіпоталамус та виробляють антистресові гормони — глюкокортикоїди. Симпатична частина нервової системи в критичні моменти надає організму ресурси, необхідні для протидії (за можливості) або втечі. Коли запас поживних речовин і енергії вичерпується, активується парасимпатична частина під час відпочинку, сну та прийому їжі, що дозволяє зберігати ресурси. Варто відзначити, що стрес передусім впливає на серцево-судинну систему [7, с. 39].

Психологічний стрес здатен викликати зміни у функціонуванні різних систем організму: від незначних коливань емоційного фону до таких серйозних захворювань, як інфаркт міокарда чи виразка шлунка. Ці прояви є не лише наслідками стресу, але й перешкодами для його ефективного подолання [4].

Серед існуючих способів класифікації стресових реакцій психологи найчастіше застосовують поділ на такі типи:

– поведінкові (порушення психомоторних функцій: напруженість у м'язах, розлади дихання, мовлення; зміни в образі життя: порушення режиму дня, сну, неадекватні методи боротьби зі стресом; професійні порушення: зниження продуктивності, втома; соціальні проблеми: конфлікти, агресивність, антисоціальна поведінка);

– емоційні (негативний, песимістичний емоційний фон: депресії, агресія, часте роздратування, напади гніву; зміни в характері, зниження самооцінки, поява психопатологічних рис, невротичних станів);

– інтелектуальні (погіршення базових когнітивних функцій, таких як пам'ять, мислення, увага: низька концентрація, підвищена відволікання на зовнішні подразники, зменшення обсягу пам'яті та якості відтворення інформації);

– фізіологічні (а також біохімічні та гормональні) прояви стресу (порушення у травній, серцево-судинній, дихальній системах: біль у серці й інших органах, ускладнене дихання, м’язова напруга, неприємні відчуття в області травного тракту; підвищення тиску, пульсу, зміна секреції травних залоз; зниження імунітету, підвищена втома, швидкі зміни ваги, часті хвороби) [5, с. 12; 7, с. 90–98].

Також можна розглянути три стадії, що виникають у процесі розвитку стресу:

Стадія тривоги. Це початкова стадія, яка виникає при появі подразника, що спричиняє стрес. Його наявність викликає низку фізіологічних змін: у людини частішає дихання, трохи підвищується артеріальний тиск і збільшується частота пульсу. Зазнають змін і психічні функції: посилюється особистісний контроль над ситуацією, вся увага концентрується на подразнику. Усі ці зміни спрямовані на мобілізацію захисних можливостей організму та механізмів саморегуляції для протидії стресу. Якщо цього достатньо, тривога й хвилювання знижуються, і стрес завершується. Більшість стресових реакцій припиняється саме на цій стадії.

Стадія опору. Настає, якщо стресовий фактор продовжує впливати на організм. У цьому випадку організм продовжує захищатися від стресу, використовуючи «резервний» запас енергії та функціонуючи на межі можливостей усіх систем.

Стадія виснаження. Якщо негативний фактор не зникає, відбувається поступове зниження можливостей організму протистояти стресу через виснаження ресурсів. Зменшується загальна стійкість організму, і стрес «поглинає» людину, що може призвести до серйозних захворювань [57, с. 114].

Для визначення «меж переходу» в стресових ситуаціях можна використовувати як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії, запропоновані В.А. Абабковим і М. Перре.

Таблиця 1.3 – Суб’єктивні та об’єктивні параметри стресу (за В. Абабковим та М. Перре)

Характеристики стресу	Суб’єктивні параметри стресу	Об’єктивні параметри стресу
1. Валентність	Суб’єктивне сприйняття ситуації, яке визначає її стресогенність, оцінка її значущості особистістю	Ступінь стресогенності, умовна складність та важливість ситуації.
2. Контрольованість	Оцінка особистістю своєї здатності управляти стресовою ситуацією, впливати на неї та її результати	Можливість зміни ситуації, контроль над нею, залежність її результатів від дій індивіда
3. Мінливість	Суб’єктивна оцінка ймовірності самостійної зміни стресової ситуації без втручання суб’єкта	Вірогідність випадкової зміни ситуації внаслідок її власної динаміки
4. Невизначеність	Оцінка неясності ситуації з боку індивіда	Ступінь інформативності факторів, що визначають ситуацію, можливість ясного усвідомлення її сенсу та значення для особистості
5. Повторюваність	Оцінка ймовірності повторення стресової ситуації	Вірогідність повторення стресової ситуації
6. Обізнаність	Рівень особистісного досвіду у подібних ситуаціях	-

Ця таблиця ілюструє відмінності між суб’єктивними та об’єктивними параметрами стресу, що допомагає краще зрозуміти, як індивід сприймає стресові ситуації та як ці ситуації можуть бути оцінені з об'єктивної точки зору. Отже, стрес є різноманітним за своїми проявами та впливом на особистість.

Аналіз наукової літератури, що присвячена питанням різних форм стресу та його впливу на життя і діяльність людини, свідчить про існування численних наукових підходів і моделей феномену стресу. Причини його виникнення визначаються як об’єктивними, так і суб’єктивними чинниками (стресорами), які можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на функціонування різних систем організму, формувати особливості характеру, поведінки, а також впливати на інтелектуальний та емоційний розвиток особистості, а в тривалих випадках — призводити до незворотного погіршення здоров'я. Враховуючи, що рівень реакції на стресори може варіюватися від слабкого до інтенсивного залежно від особистісно-типологічних характеристик людини, ми вважаємо доцільним продовжити пошук ефективних методів профілактики та стратегій подолання стресових реакцій з метою збереження психічної, психологічної та фізіологічної рівноваги організму.

У забезпеченні внутрішньої стабільності важливе значення має рівень розвитку копінг-ресурсів, які сприяють стійкості особистості в умовах несприятливих впливів. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у розробці корекційних методів, що спрямовані на зміцнення копінг-ресурсів особистості.

1.3 Прояви психологічного стресу у студентів під час навчальної діяльності

Для сучасних студентів, як і для всіх людей загалом, стрес є звичайним явищем, яке, швидше, є реакцією на накопичені труднощі та безперервні

зусилля щодо розв’язання повсякденних проблем. Стрес може виникати через чинники, пов'язані як із роботою, так і з особистим життям. Особливо важливими є соціально-психологічні умови, які впливають на розвиток особистості студента. Серед таких умов можна виділити рівень загального інтелектуального розвитку, успішну адаптацію до умов вищої освіти, готовність до навчання та переважаючі мотиви здобуття вищої освіти, а також наявність сприятливого соціально-психологічного клімату в академічній групі, включаючи навички встановлення та підтримки соціальних контактів. Вступ до університету знаменує собою появу нових форм організації життєдіяльності для колишніх абітурієнтів. Переважання опіки та постійного контролю, характерного для шкільного навчання, ускладнює формування самовиховання, організацію самостійного навчання та розвиток інформаційного середовища у студентів. Ці чинники можуть стати причинами виникнення стресу у студентів.

Студенти закладів вищої освіти часто стикаються з різними проблемами й труднощами під час навчання. Однією з основних є нестача сну, яка значно впливає на концентрацію, здатність ефективно засвоювати інформацію та загальний рівень успішності. Часто у студентів накопичуються незавершені практичні роботи, які не були здані вчасно або не захищені відповідно до вимог. Це також може стосуватися невиконаних або неправильно виконаних завдань через відсутність належної підготовки чи розуміння матеріалу.

Іншою частою проблемою є великий обсяг пропусків занять, особливо з окремих дисциплін, що ускладнює належне засвоєння знань і підготовку до іспитів. До цього додається і відсутність готового проекту з дисципліни, що ставить студента в неприємне становище перед викладачем і групою. Недостатньо повні знання з певних дисциплін або прогалини у вивченні можуть призводити до загального зниження успішності, що спричиняє стрес і тривогу.

Студенти також можуть відчувати або надмірне, або, навпаки, занадто слабке навчальне навантаження. У випадку перевантаження обсягом завдань і вимогами це веде до фізичного й емоційного виснаження, а у випадку недостатнього навантаження — до втрати мотивації і зацікавленості у навчанні. Виникає також конфлікт ролей, коли студент намагається балансувати між бажанням дотримуватися норм неформальної групи та вимогами викладача, що призводить до внутрішньої напруги. Це напруження зростає, коли студент хоче одночасно бути прийнятим у групі та дотримуватись академічних стандартів. Нарешті, може спостерігатись відсутність інтересу до навчання або до запропонованої роботи, що загострює вищеописані труднощі.

Зазначені фактори є основними джерелами стресу для студентів і суттєво впливають на їхню академічну успішність і психоемоційний стан.

До умов, які сприяють розвитку стресу у студентів, належать такі фактори, як обмежена мобільність, дефіцит часу, порушення біоритмів, зміна умов життя та динамічного стереотипу. Всі ці елементи відзначаються під час підготовки та складання іспитів. Очікування екзамену та результату створює ситуацію невизначеності, яка стимулює стресові реакції. Тривале сидіння з обмеженням руху під час інтенсивного повторення матеріалу є формою часткової іммобілізації, а необхідність вкластися в чіткі часові рамки для підготовки посилює напругу.

До цього додаються порушення режиму сну і активності, особливо напередодні іспитів, а також зміни звичного розпорядку життя під час сесії. Таким чином, іспитова сесія представляє для студентів період, насичений взаємодіючими стресовими чинниками, які можуть призводити до інтенсивного стресового стану. Ю.В. Щербатих зазначає, що цього періоду часу достатньо для розвитку екзаменаційного стресу, який проявляється порушенням сну, підвищеною тривожністю, стабільним підвищенням артеріального тиску та іншими фізіологічними показниками. У результаті умовно-рефлекторних зв’язків ці стресові реакції можуть асоціюватися з

навчанням, посилюючи страх перед іспитами, небажання вчитися та зниження впевненості у своїх силах.

Екзаменаційний стрес є значною загрозою для здоров'я студентів, особливо через масовий характер цього явища, яке щорічно охоплює велику кількість студентів у країні [56]. Дослідники приділяють особливу увагу екзаменаційному стресу як одному з головних джерел напруги серед студентів закладів вищої освіти. Серед чинників, які сприяють розвитку цього стресу, виділяють порушення режиму сну, значне інтелектуальне навантаження, знижену фізичну активність, переживання та особистісні особливості. Вчені підкреслюють, що очікування іспиту та пов'язана з ним психологічна напруга викликають у студентів різноманітні прояви тривожності, зокрема через можливість отримання низьких балів чи страх перед оцінкою викладача. Ці стани часто супроводжуються вегетативними реакціями та можуть проявитися під час іспиту у вигляді труднощів із відтворенням теоретичного матеріалу, порушеннями мовлення або процесу читання [57, с. 97].

Варто зазначити, що екзаменаційний стрес не завжди має виключно негативний вплив у формі дистресу. У певних умовах психологічне напруження може стимулювати студента до мобілізації своїх знань і особистісних ресурсів для вирішення навчальних завдань. Отже, завдання полягає в оптимізації рівня екзаменаційного стресу, що передбачає його зниження у студентів із підвищеною тривожністю та надмірною емоційною лабільністю й, можливо, певне підвищення у студентів із низькою мотивацією та інертністю [35, с. 164].

Для комплексного розуміння впливу стресу на організм студентів можна виділити поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні аспекти. Поведінкові прояви стресу включають зміни у психомоториці, порушення ритму дихання, підвищене м'язове напруження, розлади сну, зниження ефективності роботи, часту втому, а також підвищення конфліктності й агресивності.

Емоційні прояви характеризуються негативним емоційним фоном і песимістичним ставленням. При тривалій дії стресу знижується самооцінка, зростає рівень тривожності, виникає зневіра у власні сили, що може призвести до депресивних станів. У цьому емоційному фоні також частішають неадекватні емоційні реакції, такі як гнів, агресія, дратівливість [16, ст. 271].

Негативні емоційні стани є не лише наслідком, але й передумовою для виникнення та розвитку стресу. У контексті навчальних стресів дослідження показують, що передбачення можливих проблем провокує тривожність, невпевненість і відчуття безпорадності. Когнітивні прояви стресу виражаються у зниженій здатності зосереджуватися, звуженні уваги, труднощах з концентрацією, порушенні логіки мислення, зниженні творчої активності та складнощах у прийнятті рішень і відтворенні інформації.

Фізіологічні прояви стресу охоплюють майже всі системи організму, зокрема серцево-судинну, травну та дихальну. Ці прояви включають розлади шлунково-кишкового тракту, підвищення артеріального тиску, зміни маси тіла, зниження імунітету й підвищену втому, що є наслідком порушень у звичному ритмі роботи органів і систем організму [57, с. 205].

Враховуючи наукові доробки та практичні напрацювання ми систематизували прояви психологічного стресу у студентів під час навчальної діяльності. При цьому варто зауважити, що вони можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей, обставин та середовища (див. рис.1.1)

Рисунок 1.1 – Прояви психологічного стресу у студентів під час навчальної діяльності

Соціальні прояви стресу у студентів часто відображають глибинні зміни у взаєминах з оточенням та можуть мати негативні наслідки для їхньої соціальної адаптації та психологічного комфорту. Ці прояви вказують на труднощі, які студенти переживають у спілкуванні та взаємодії з іншими в умовах стресових навчальних ситуацій.

Наявність стресу здатна суттєво впливати на соціальні ролі студента, змінюючи його поведінкові реакції та чутливість до поведінки оточення. Проблеми у спілкуванні з викладачами можуть виникати через зниження толерантності до зауважень або надмірну емоційну реакцію на вимоги щодо навчання. Водночас конфлікти з однокурсниками або родиною можуть стати результатом відсутності взаєморозуміння, підвищеної дратівливості чи відчуття тиску з боку близьких. Такі соціальні труднощі можуть створювати замкнене коло стресу, де міжособистісні конфлікти лише посилюють відчуття емоційного виснаження.

Під впливом стресових факторів студенти можуть відчувати потребу у зменшенні соціальної активності, що проявляється у бажанні відокремитися від групи, знизити інтенсивність комунікації чи навіть уникати взаємодії з

іншими. Ізоляція є серйозним показником соціального відчуження, коли студент почувається самотнім або позбавленим підтримки, що значно ускладнює його здатність ефективно розв'язувати проблеми. Нездатність просити допомогу може обмежувати його доступ до емоційної та інформаційної підтримки, що в перспективі лише посилює почуття безпорадності та знижує соціальну адаптацію.

Соціальні прояви стресу таким чином можуть посилювати психологічні труднощі студентів, створюючи бар'єри для ефективної підтримки та адаптації в навчальному середовищі.

Фізичні прояви стресу мають суттєвий вплив на фізіологічне функціонування організму, часто стаючи помітними симптомами тривалої напруги та емоційного виснаження. Під впливом стресу можуть проявлятися фізичні болі, такі як головний біль, біль у спині або порушення в роботі шлунково-кишкового тракту. Ці симптоми відображають фізіологічну реакцію організму на тривалий психічний тиск і свідчать про загострення психосоматичних розладів, зокрема внаслідок посиленого тонусу м'язів та активації автономної нервової системи. Серед поширених фізичних проявів стресу відзначаються проблеми зі сном. Деякі студенти можуть страждати на безсоння, що викликає порушення режиму відновлення організму. Інші, навпаки, переживають надмірну сонливість, яка є захисною реакцією на емоційне перенавантаження. Обидва порушення негативно позначаються на здатності до концентрації та ефективності в навчанні. Хронічна втома, що не проходить навіть після повноцінного відпочинку, є типовим проявом стресу. Вона сигналізує про те, що організм не здатен відновитися через тривалий вплив стресорів. Це зниження енергії є свідченням емоційного виснаження і може спричиняти додаткові фізіологічні та психологічні труднощі, впливаючи на продуктивність та загальне самопочуття.

Ці фізичні прояви вказують на значний вплив стресу на здоров'я студентів і підкреслюють важливість вчасного надання психологічної підтримки для зниження психофізичного навантаження.

Когнітивні прояви стресу безпосередньо впливають на здатність студентів засвоювати та використовувати знання, знижуючи ефективність навчальної діяльності. Стрес часто призводить до проблем із концентрацією, що ускладнює виконання навіть простих завдань і спричиняє швидке стомлення під час навчання. Постійне відволікання знижує здатність зосередитися на важливих аспектах і вимагає від студента більше часу для завершення звичних завдань. Підвищений рівень тривоги може посилювати негативні думки, що проявляється як самокритика, песимістичні установки або страх перед невдачею. Це спричиняє зниження самооцінки та демотивує студента, зменшуючи впевненість у власних силах та бажання докладати зусиль у навчанні. Одним із поширених когнітивних проявів стресу є труднощі з запам'ятовуванням або відтворенням раніше вивченого матеріалу. Під впливом хронічного стресу можуть виникати проблеми з короткочасною та довготривалою пам’яттю, що ускладнює як підготовку до іспитів, так і практичне застосування знань.

Когнітивні прояви стресу відображають взаємозв’язок психологічного та розумового стану студента, вказуючи на необхідність запровадження ефективних методів психологічної підтримки для збереження когнітивної стійкості та навчальних досягнень.

Емоційні прояви стресу у студентів є важливими показниками їхнього психоемоційного стану, які відображають специфічну реакцію на навчальні навантаження та вимоги. Основною характеристикою тривожних проявів є постійне відчуття страху чи занепокоєння, зокрема пов'язане з успішністю у навчанні, змаганням за високі оцінки чи перспективами майбутньої кар'єри. Дослідження вказують на те, що студенти часто переживають значний емоційний тиск, який має систематичний і тривалий характер, впливаючи на їхню здатність адекватно оцінювати свої можливості та компетентність. Тривога здатна гальмувати когнітивні процеси, знижуючи концентрацію уваги та погіршуючи продуктивність навчальної діяльності. Висока емоційна напруга може призводити до зниження толерантності до зовнішніх

подразників, зокрема до поведінки оточуючих та до повсякденних завдань. Підвищена дратівливість сприяє зростанню конфліктності, що особливо помітно у міжособистісних взаємодіях. У студентському середовищі це може призводити до непорозумінь як з одногрупниками, так і з викладачами. Таким чином, дратівливість виступає не лише як емоційний прояв стресу, але й як фактор, який ускладнює комунікацію та може погіршувати психологічний клімат. Хронічне переживання невдач або тривале занепокоєння може призводити до появи депресивних симптомів, таких як відчуття безнадії, втрати інтересу до навчального процесу або життя загалом. У студентів ці прояви часто асоціюються зі зниженням мотивації та почуттям неефективності. Депресивний стан також може провокувати соціальну ізоляцію, негативно впливаючи на адаптацію студентів до навчального середовища та знижуючи їхню загальну стійкість до стресу.

Загалом, емоційні прояви стресу впливають на всі аспекти навчальної діяльності, порушуючи адаптацію до освітнього процесу та знижуючи якість життя студентів.

Поведінкові прояви стресу часто відображають труднощі у здатності студентів адаптуватися до навчальних і соціальних вимог, що виявляється через помітні зміни у звичних моделях поведінки. Під час стресу студенти часто уникають контактів, що проявляється у зниженні бажання брати участь у соціальних заходах чи спілкуванні з друзями та родиною. Це може бути пов'язано з потребою захистити себе від додаткових подразників або надмірного психологічного навантаження. Відмова від соціальної активності, зокрема, позбавляє студента підтримки, необхідної для успішного подолання складних періодів, посилюючи відчуття ізоляції та самотності. Під впливом стресу значна кількість студентів відчуває втрату мотивації та зниження ефективності у виконанні навчальних завдань. Відкладання обов’язків або затягування термінів виконання стає поширеною поведінковою реакцією, часто пов’язаною з емоційним вигоранням і виснаженням. Це може негативно впливати на академічну успішність і підсилювати відчуття

безнадійності. Стресові ситуації здатні впливати на харчові звички, що проявляється у переїданні або відмові від їжі. Емоційне харчування стає своєрідною стратегією подолання негативних емоцій, тоді як зниження апетиту може свідчити про пригніченість та емоційне виснаження. Обидві моделі є шкідливими для фізичного здоров’я студента, адже порушують баланс основних потреб організму.

Ці поведінкові прояви вказують на глибинні психологічні труднощі студентів, які виникають під час стресу, і є важливими індикаторами для своєчасного надання підтримки та корекції стратегії подолання складних ситуацій.

Отже, за всіма представленими проявами стресу, стає очевидним, що стрес значно впливає на різні аспекти життя студентів — від емоційного та соціального стану до поведінкових та когнітивних функцій, а також на фізичне здоров'я. Ефективне розуміння ідентифікації таких проявів є важливим для своєчасної підтримки студентів, адже профілактика та корекція стресових реакцій можуть допомогти уникнути їхнього негативного впливу на навчальні успіхи та загальне психічне здоров’я. Інтеграція навчальних програм з управління стресом, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення психологічної стійкості здатні значно покращити адаптаційний потенціал студентів у складні періоди.

Висновок до розділу.

У першому розділі здійснено огляд основних теоретичних підходів до вивчення психологічного стресу, що дозволило визначити багатоаспектний характер цього феномену, а також його значення для психологічної науки. Вивчення поняття стресу у науково-психологічній літературі показало, що стрес розглядається як комплексна відповідь організму та психіки на зовнішні і внутрішні подразники, які порушують адаптаційний баланс. Аналіз основних підходів до вивчення стресу виявив кілька ключових теорій,

що мають свої особливості і вказують на важливість врахування як фізіологічних, так і психологічних аспектів цього процесу.

Розглянуті фактори, що викликають стрес у студентів, підтвердили, що навчальний стрес формується під впливом комплексу різноманітних чинників, включаючи навчальні навантаження, міжособистісні конфлікти, особисті очікування та індивідуальні особливості. Ці фактори здатні посилювати психоемоційне навантаження і призводити до зниження академічної продуктивності та емоційного виснаження.

Аналіз проявів стресу у студентів в умовах навчальної діяльності показав, що цей процес виражається через емоційні, соціальні, поведінкові, фізичні та когнітивні ознаки, кожна з яких має власний вплив на ефективність навчання та якість життя студентів. Отже, розуміння цих проявів є важливим для розробки профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя студентів та зниження ризиків негативного впливу стресу на їх навчальну діяльність.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження

Дослідження проводилося серед 75 студентів факультету здоров'я, психології та спорту, серед них 25 студентів-психологів, 25 студентів вчителів фізкультури та 25 майбутніх ерготерапевтів.

Методика PSM-25, також відома як шкала психологічного стресу Лемура-Тесьє-Філліона (Lemyr-Tessier-Fillion), спрямована на оцінювання психологічного аспекту стресу, зокрема рівня психічної напруги. Це важливо, оскільки багато інших методик здебільшого діагностують фізіологічні або крайні (граничні) прояви стресу, тоді як PSM-25 зосереджується саме на психологічних реакціях особистості у стресовій ситуації. Методику було адаптовано Н. Водопьяновою на вибірці, що включала вчителів, студентів та комерційний персонал, загалом 500 осіб. Це забезпечило достовірні результати та підтвердило високу надійність і валідність адаптованого інструменту. Методика призначена для респондентів віком від 18 до 35 років. Респондентам пропонується оцінити твердження, що описують різні аспекти їхнього психічного стану, за 8-бальною шкалою (де 1 означає "ніколи", а 8 – "постійно"). Цей підхід дозволяє виміряти частоту прояву тих чи інших симптомів стресу.

Інтерпретація результатів

Високий рівень стресу: понад 155 балів. Вказує на серйозну психічну напругу та можливі проблеми, що потребують втручання.

Середній рівень стресу: від 100 до 154 балів. Свідчить про наявність стресу, але у межах, що можуть бути допустимими залежно від ситуації.

Низький рівень стресу: менше 100 балів. Вказує на відсутність або мінімальну напругу.

Методика PSM-25 є корисною для оцінки стресового стану, а також для подальшого психологічного консультування та втручань, якщо рівень стресу виявляється підвищеним.

Методика Спілбергера, хоча й є популярним інструментом для вимірювання рівня тривожності, може мати обмеження у точному відображенні глибинного стану тривоги, адже деякі досліджувані схильні приховувати свої переживання. У випадках високої тривожності люди можуть свідомо чи підсвідомо пригнічувати свої почуття, прагнучи здаватися спокійнішими або «кращими», ніж вони є насправді. Це іноді призводить до результатів, що не повністю відповідають реальному стану.

Однак методика Спілбергера залишається одним із найбільш використовуваних опитувальників для діагностики тривожності, особливо в умовах стресу. Згідно з нею:

Рівень ситуативної тривожності до 30 балів вказує на низький рівень тривоги.

31-45 балів — середній рівень тривожності.

46 балів і більше — високий рівень.

У випадках, коли результати перевищують 70 балів, йдеться про надзвичайно високий рівень ситуативної тривожності, що вже може проявлятися як психопатологічні форми реакцій, подібні до гострих невротичних розладів.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації за Т. Холмсом і Р. Раге, відома як Social Readjustment Rating Scale (SRRS)**,** використовується для самооцінки рівня стресу. Розроблена в 1967 році, ця шкала служить швидким скринінговим інструментом для визначення актуального рівня стресу та прогнозування ймовірності виникнення нервово-психічних розладів Методика визначення стресонаповненості життєвих змін, адаптована до навчально-професійного контексту, дозволяє оцінити рівень стресогенності конкретних подій у житті студентів. В оригіналі методики за Т. Холмсом і Р. Раге кожній життєвій події надано певну кількість балів

залежно від рівня її стресогенності. Ця шкала оцінюється за 100-бальною системою, де 100 балів відповідає максимальному рівню стресонаповненості. Для потреб дослідження в Сумському державному університеті було створено модифіковану версію методики, орієнтовану на визначення стресу в навчально-професійній підготовці студентів. Методика розділена на дві шкали: перша шкала досліджує причини стресу, пов'язані з навчально-професійною підготовкою загалом. Друга шкала оцінює фактори стресу під час екзаменаційної сесії. Модифікований опитувальник складається з 22 питань, по 11 у кожній шкалі. Питання були розроблені на основі опитувань студентів, що дозволило отримати актуальні дані про стресові фактори в освітньому середовищі. Така адаптація забезпечує відповідність методики специфіці стресових ситуацій, які студенти зустрічають під час навчання та сесії, надаючи об'єктивну оцінку рівня стресу та потенційних ризиків для психоемоційного стану студентів.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (адаптація Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой) призначений для оцінки способів подолання стресу та труднощів у повсякденному житті. Методика дозволяє виявити копінг-стратегії, які людина використовує для адаптації до стресових ситуацій. Вона базується на теорії Лазаруса та Фолкмана про стратегії совладання зі стресом, зосереджуючись на когнітивних і поведінкових зусиллях, спрямованих на подолання негативних впливів, адаптацію або уникнення проблем.

Процедура проведення: респонденту пропонують оцінити 50 тверджень щодо його поведінки в складних життєвих ситуаціях за шкалою: «ніколи» – 0 балів, «рідко» – 1 бал, «інколи» – 2 бали, «часто» – 3 бали. Сума балів за кожну субшкалу дозволяє визначити рівень напруженості копінг-стратегії.

Підрахунок балів:

1. Сума балів за кожною субшкалою переводиться у відсоткове значення за формулою:

X=(сума балівмаксимальний бал)×100X = \left(\frac{\text{сума балів}}{\text{максимальний бал}} \right) \times 100X=(максимальний балсума балів)×100

2. Інтерпретація отриманих балів по кожній субшкалі:

- 0-6 балів – низька напруженість, яка вказує на адаптивну стратегію.
- 7-12 балів – середній рівень, що свідчить про прикордонний адаптаційний потенціал.
- 13-18 балів – висока напруженість, що може сигналізувати про дезадаптацію.

Субшкали копінг-стратегій:

1. Конфронтаційний копінг (питання: 2, 3, 13, 21, 26, 37) — агресивні зусилля для зміни ситуації.

2. Дистанціювання (питання: 8, 9, 11, 16, 32, 35) — зусилля для зменшення значущості проблеми.

3. Самоконтроль (питання: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50) — контроль власних емоцій і дій.

4. Пошук соціальної підтримки (питання: 4, 14, 17, 24, 33, 36) — прагнення до підтримки.

5. Прийняття відповідальності (питання: 5, 19, 22, 42) — усвідомлення своєї ролі у проблемі.

6. Втеча-уникнення (питання: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47) — прагнення уникнути труднощів.

7. Планування вирішення проблеми (питання: 1, 20, 30, 39, 40, 43) — фокусування на рішенні проблеми.

8. Позитивна переоцінка (питання: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48) — пошук позитивного сенсу в ситуації.

Цей інструмент є важливим для визначення індивідуальних копінг-стратегій, що допомагає фахівцям у розробці програм психологічної підтримки, адаптованих до особистісних особливостей клієнтів.

Мета авторської анкети: виявити основні прояви психологічного стресу у студентів закладів вищої освіти, зокрема емоційні, когнітивні, фізичні, поведінкові та соціальні аспекти, що виникають у процесі навчальної діяльності. Результати анкетування допоможуть оцінити загальний рівень стресу, його основні фактори та шляхи подолання, які використовують студенти.

Особливості проведення:

Анонімність і добровільність – студентам забезпечується анонімність відповідей, щоб уникнути соціально бажаних відповідей і підвищити щирість відповідей.

Онлайн або очний формат – анкета може бути проведена як онлайн через форму або під час занять в аудиторії, що зручно і дозволяє охопити більшу кількість респондентів.

Час на заповнення – анкета розрахована приблизно на 10–15 хвилин, щоб не перевантажувати студентів.

Пояснення перед заповненням – студентам надається інструкція щодо важливості правдивості відповідей для точності дослідження, а також інформація про можливість звернутися за психологічною допомогою у разі потреби.

Така анкета може свідчити про рівень стресу – на основі частоти проявів емоційних, когнітивних, фізичних та поведінкових реакцій можна оцінити загальний рівень стресу у студентів; фактори стресу – відповіді допоможуть визначити основні причини та стресори в навчальному процесі, що мають найбільший вплив на студентів; стратегії подолання стресу – анкета дозволяє виявити, які методи зниження стресу студенти вже використовують, а які, можливо, потребують додаткового розвитку (наприклад, тренінгові методи); ризики для психологічного благополуччя – результати можуть свідчити про наявність високого рівня стресу у частини студентів, що може призводити до емоційного вигорання, зниження навчальної мотивації чи ризиків для здоров'я.

2.2 Результати емпіричного дослідження

Проведене дослідження було націлене на комплексний аналіз рівня стресу та копінг-стратегій серед студентів трьох спеціальностей: психологів, учителів фізичної культури та ерготерапевтів. Дослідження охоплювало кілька методик, кожна з яких мала свої акценти, дозволяючи виявити різні аспекти стресостійкості та типів поведінки в стресових ситуаціях.

Аналіз результатів дослідження за методикою PSM-25 серед студентів факультету здоров'я, психології та спорту, зокрема серед студентів-психологів, студентів-вчителів фізкультури та студентів-ерготерапевтів, дозволив встановити різні рівні психологічного стресу в межах кожної групи.

Таблиця 2.1 – Рівні психологічного стресу в межах кожної групи

Група студентів	**Високий рівень стресу (%)**	**Середній рівень стресу (%)**	**Низький рівень стресу (%)**
Студенти-психологи	32.0	48.0	20.0
Студенти-вчителі фізкультури	12.0	44.0	44.0
Студенти-ерготерапевти	16.0	56.0	28.0

Загальний розподіл рівнів стресу серед усіх студентів показав, що високий рівень стресу спостерігається у 20,00% (15 осіб) респондентів, середній рівень стресу — у 49,33% (37 осіб), і низький рівень стресу — у 30,67% (23 особи). Ці дані вказують на те, що майже половина студентів перебувають у середньому діапазоні стресу, тоді як п’ята частина відчуває високий рівень психологічної напруги, що потенційно потребує втручання.

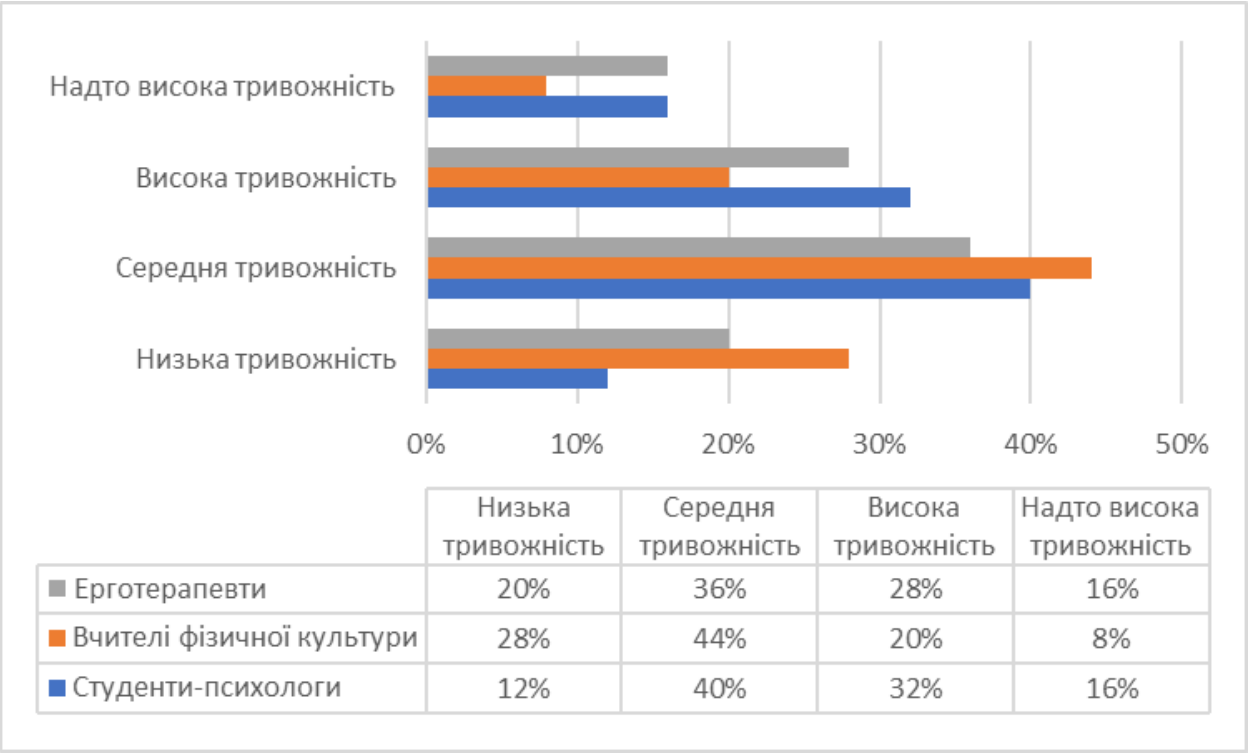
Серед студентів-психологів високий рівень стресу мають 32,00% (8 осіб), середній рівень — 48,00% (12 осіб), а низький рівень — 20,00% (5 осіб). Це свідчить про те, що третина студентів-психологів зазнають високої психічної напруги, ймовірно, через особливості підготовки, яка передбачає постійну роботу з психоемоційними навантаженнями.

У цій групі високий рівень стресу мають лише 12,00% (3 особи), середній рівень — 44,00% (11 осіб), а низький рівень — 44,00% (11 осіб). Такий результат демонструє найнижчий рівень стресу серед студентів, що може пояснюватися позитивним впливом фізичної активності на психічний стан та рівень стресостійкості.

Високий рівень стресу серед студентів-ерготерапевтів зафіксовано у 16,00% (4 особи), середній рівень — у 56,00% (14 осіб), а низький рівень — у 28,00% (7 осіб). Високий відсоток студентів із середнім рівнем стресу свідчить про помірний стрес у цієї категорії, що може бути зумовлено інтенсивністю навчання та специфікою практичних завдань у цій спеціальності.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що рівень психологічного стресу значно варіюється залежно від спеціальності. Найбільшу психологічну напругу мають студенти-психологи, серед яких 32,00% демонструють високий рівень стресу. У той час як студенти-вчителі фізкультури виявляють найнижчий рівень стресу — тільки 12,00% з них мають високий рівень психологічної напруги. Студенти-ерготерапевти переважно перебувають на середньому рівні стресу, що свідчить про необхідність розробки профілактичних та освітніх заходів для покращення стресостійкості.

Проаналізуємо результати за методикою Спілберга-Ханіна (рис.



	Низька тривожність	Середня тривожність	Висока тривожність	Надто висока тривожність
Ерготерапевти	20%	36%	28%	16%
Вчителі фізичної культури	28%	44%	20%	8%
Студенти-психологи	12%	40%	32%	16%

Рисунок 2.1 – Результати за методикою Спілберга-Ханіна

Результати дослідження рівня ситуативної тривожності серед студентів-психологів, оцінені за методикою Спілбергера, продемонстрували, що у групі 25 студентів тривожність розподілилась наступним чином: низька тривожність спостерігається у 12,00% респондентів, що свідчить про відсутність суттєвих проявів стресу у цих студентів. Найпоширенішою виявилася середня тривожність, яка охопила 40,00% студентів, тобто 10 осіб. Цей рівень тривожності є ознакою помірного стресу, характерного для навчального процесу, і є типовим для значної частини студентів-психологів.

Високий рівень тривожності виявлений у 32,00% респондентів (8 студентів). Це є свідченням вираженого стресу, який, хоча й не є критичним, потребує уваги з точки зору навчального навантаження і психологічної підтримки. Нарешті, 16,00% студентів (4 особи) продемонстрували надто високий рівень тривожності з показниками вище 70 балів. Такий рівень може сигналізувати про наявність гострої психоемоційної напруги, що може супроводжуватися симптомами, близькими до невротичних реакцій.

Загалом, 48,00% студентів-психологів мають високий і надто високий рівень тривожності, що підкреслює необхідність розвитку заходів підтримки,

спрямованих на зниження стресу та покращення стресостійкості. Це підтверджує важливість застосування тренінгових методів та психологічної допомоги для цієї категорії студентів, оскільки така підтримка є важливою для успішного подолання психоемоційного навантаження, властивого навчальній діяльності в сфері психології.

Результати дослідження рівня ситуативної тривожності серед студентів-вчителів фізичної культури показали, що з 25 респондентів низький рівень тривожності спостерігається у 28,00% студентів, що вказує на відсутність або мінімальні прояви стресу в цій групі. Це найвищий показник низької тривожності серед усіх досліджуваних спеціальностей, що може свідчити про позитивний вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. Найпоширенішою у цій групі виявилася середня тривожність, яку продемонстрували 44,00% респондентів. Цей рівень є прийнятним для умов навчального процесу, свідчачи про помірний стрес, але без суттєвої тривожності, що підтверджує загальну стійкість до стресу серед студентів-вчителів фізкультури. Високий рівень тривожності демонструють 20,00% респондентів. Це є ознакою помітного рівня психоемоційного навантаження, яке, хоч і не досягає критичних показників, потребує уваги у контексті управління стресом. Окрім цього, лише 8,00% студентів виявили надто високий рівень тривожності, що може свідчити про необхідність додаткової підтримки для зниження проявів стресу, характерного для цієї групи.

Отже, серед студентів-вчителів фізкультури найвищий відсоток мають низький та середній рівні тривожності (загалом 72,00%), що свідчить про загалом стабільний емоційний стан, хоча виявлені випадки високої тривожності можуть вимагати індивідуальної підтримки. Ці результати вказують на важливість розвитку програм психологічної підтримки для окремих груп студентів та додаткових заходів для зниження високого рівня тривожності.

Аналіз результатів рівня ситуативної тривожності серед студентів-ерготерапевтів, проведений за методикою Спілбергера, показав наступний

розподіл: низький рівень тривожності (до 30 балів) демонструють 20,00% респондентів, тобто 5 студентів із 25. Це свідчить про відносно спокійний емоційний стан у частини студентів цієї спеціальності, що вказує на невисокий рівень стресу в навчальному процесі. Середня тривожність є найпоширенішою серед студентів-ерготерапевтів і становить 36,00%. Цей рівень свідчить про помірний стрес, характерний для освітнього середовища, але в межах допустимого, що не потребує інтенсивних втручань.

Високий рівень тривожності мають 28,00% студентів, що є досить значним показником. Він вказує на виражений рівень психоемоційної напруги, з яким студенти можуть зіткнутися під час навчання, і підкреслює необхідність певної підтримки для подолання стресу.

Надто високий рівень тривожності виявлено у 16,00% респондентів. Цей рівень є найвищим серед усіх категорій і вказує на потребу в додаткових заходах психологічної підтримки, оскільки така тривожність може супроводжуватися інтенсивними стресовими проявами.

Загалом 44,00% студентів-ерготерапевтів мають високий і надто високий рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про значний стресовий вплив у навчанні цієї спеціальності, що підкреслює необхідність включення індивідуальних і групових тренінгових програм для ефективного подолання психоемоційного навантаження.

Для аналізу та інтерпретації результатів цього дослідження ми використали такі види описової статистики: середнє значення, моду, стандартне відхилення та коефіцієнт варіації.

Отримані дані відображають рівень стресонаповненості у житті студентів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту під час навчального процесу та сесії. На Рис.1 представлено відсоткове співвідношення рівня стресу: 93% студентів мають високий рівень стресонаповненості, що вказує на значний психічний тиск і часті стресові ситуації.

Таблиця 2. 2 – Показники рівня стресонаповненості під час навчальної діяльності

Показник	**Значення**
Середнє значення	78
Медіана	80
Стандартне відхилення	15
Коефіцієнт варіації	19%

У табл. 1 показано, що середнє значення рівня стресонаповненості під час навчання становить 78, а медіана, яка дорівнює 80, свідчить про те, що половина вибірки має високі показники стресу. Високе стандартне відхилення (15) свідчить про значну варіативність даних, а коефіцієнт варіації (19%) підтверджує неоднорідність результатів, що вказує на різні фактори впливу, які призводять до коливань стресу серед студентів факультету.

Дослідження рівня стресонаповненості життя студентів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту під час навчальної діяльності дозволяє глибше зрозуміти специфіку стресогенних чинників, що впливають на різні спеціальності. Методика визначення стресонаповненості життєвих змін, адаптована до навчально-професійного контексту, дає змогу об'єктивно оцінити рівень стресогенності різних подій, які студенти можуть переживати під час навчання. Оцінюючи кожен чинник на шкалі, де 100 балів відповідає максимальному рівню стресу, ми отримуємо цілісне уявлення про інтенсивність стресу, спричиненого різними аспектами навчальної діяльності.

Таблиця 2.3 – Середні значення основних чинників стресонаповненості в умовах навчальної діяльності

Чинник	Студенти-психологи	Студенти-вчителі фізкультури	Студенти-ерготерапевти
Сесія, екзамени	82	75	88
Виступи перед аудиторією	70	60	75
Невідомість майбутнього	85	78	90

Велика навчальна напруга	88	80	92
Тиск зі сторони викладачів	75	65	78
Некомпетентність викладачів	52	70	60
Непорозуміння з викладачами	72	67	73
Сумніви щодо обраної професії	55	60	65
Інше	50	55	58
Конфлікти з одногрупниками	60	55	65
Конфлікти в групі	62	53	68

Проаналізуємо отримані результати за кожною шкалою. За шкалою сесія, екзамени. Найбільшу стресонаповненість в цьому аспекті відчувають студенти-ерготерапевти (88 балів), що може бути пов’язано з високими вимогами до професії. Студенти-психологи мають також високий показник (82 бали), що підкреслює емоційний тиск екзаменаційної сесії.

Результати за шкалою виступи перед аудиторією свідчать, що найбільший стрес відчувають студенти-ерготерапевти (75 балів), а студенти-вчителі фізкультури демонструють найнижчий показник (60 балів), що може бути пов'язано з частішими виступами та фізичною активністю в їхній навчальній програмі. Аналізуючи результати за шкалою невідомість майбутнього, варто зазначити, що високий рівень тривоги щодо майбутнього виявляється у студентів-ерготерапевтів (90 балів), що може бути пов'язано з нестабільністю перспектив в їхній спеціальності. Студенти-психологи також відчувають значний стрес у цій сфері (85 балів), можливо, через невпевненість у кар’єрних можливостях. Щодо шкали велика навчальна напруга, то звертаємо увагу, що у всіх трьох групах цей фактор є одним із найвищих, особливо для студентів-ерготерапевтів (92 бали), що підкреслює високу інтенсивність їх навчання. По шкалі тиск з боку викладачів, то

результати свідчать, що найвищий рівень стресу через тиск викладачів відчувають студенти-ерготерапевти (78 балів), тоді як студенти-вчителі фізкультури мають найнижчий показник (65 балів). Аналізуючи результати за шкалою некомпетентність викладачів, зазначимо, що студенти-вчителі фізкультури та студенти-ерготерапевти мають схожі оцінки (70 і 60 балів відповідно), а майбутні психологи демонструють менший рівень стресу (52 бали), можливо, через кращу організацію їхньої навчальної програми. Шкала сумніви щодо обраної професії демонструє, що усі три групи мають помірні показники стресу у цьому аспекті. Найбільше сумнівів висловлюють студенти-ерготерапевти (65 балів). Шкала конфлікти в групі показує, що студенти-ерготерапевти демонструють високий рівень стресу від конфліктів у групі (68 балів), тоді як студенти-вчителі фізкультури мають найнижчий показник (53 бали), що свідчить про кращу соціальну інтеграцію в їхній групі.

Отримані результати свідчать, що студенти-ерготерапевти мають найвищий рівень стресонаповненості за більшістю чинників, що підкреслює інтенсивність і високі вимоги їх навчальної програми. Студенти-психологи демонструють високі показники стресу щодо невизначеності майбутнього та екзаменаційної сесії, що може свідчити про емоційні труднощі, пов’язані з навчанням. Студенти-вчителі фізкультури загалом мають нижчий рівень стресу, що свідчить про ефективнішу адаптацію до навчальних умов та меншою схильністю до переживань. Ці дані можуть бути корисними для розробки підтримувальних програм для зниження рівня стресу у студентів різних спеціальностей.

Проаналізую результати дослідження копінг-стратегій серед студентів факультету за методикою Р. Лазаруса, використовуючи відсоткові показники до сотих. Результати дозволяють оцінити вираженість кожної з восьми копінг-стратегій, що студенти обирають для подолання труднощів.

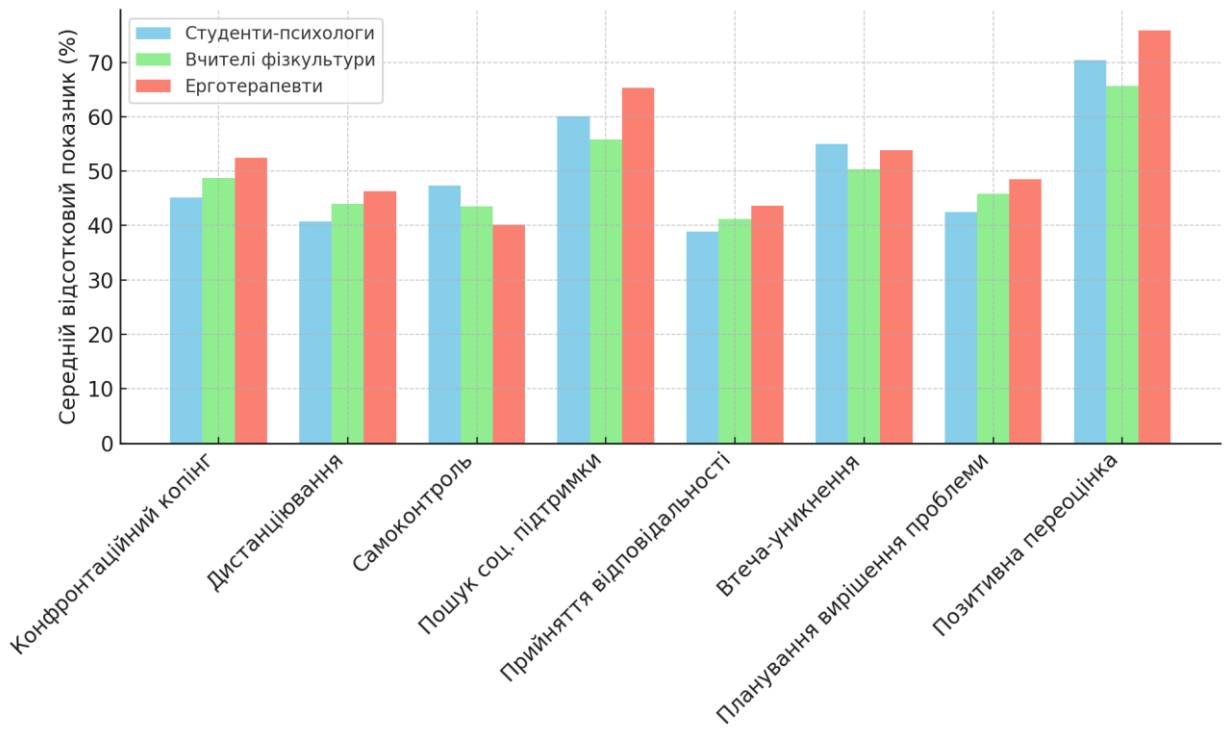


Рисунок 2.2 – Показники копінг-стратегій серед студентів трьох спеціальностей

Опишемо результати серед студентів-психологів. Конфронтаційний копінг. У середньому цей показник становить 65,48%, що свідчить про прагнення деяких студентів активно протистояти проблемам, хоч і з ризиком прояву агресивності. Це свідчить про готовність до конфліктів як способу захисту в складних ситуаціях. Дистанціювання – рівень цієї стратегії складає 54,12%, що свідчить про намагання знизити емоційне залучення до проблеми. Студенти використовують її для зменшення емоційного впливу стресової ситуації, що є корисним у випадках, коли вплив на проблему обмежений. Самоконтроль – показник становить 72,35%, що демонструє високу здатність студентів-психологів контролювати емоційні реакції та дії у стресових ситуаціях. Це свідчить про гарну емоційну регуляцію, що є важливою навичкою для майбутніх фахівців у цій галузі. Пошук соціальної підтримки – стратегія отримала 80,56%. Студенти активно звертаються по підтримку до оточення, що може вказувати на їхню соціальну залученість і прагнення знайти емоційне розвантаження або практичну допомогу в стресових ситуаціях. Прийняття відповідальності – середній показник

складає 47,82%, що свідчить про певну обмеженість у визнанні власної ролі в ситуації. Це може вказувати на певну тенденцію уникати відповідальності в стресових умовах або на недостатній розвиток цієї копінг-стратегії. Втеча-уникнення – показник у 59,24% демонструє, що студенти вдаються до уникнення ситуацій або їх ігнорування. Це середній рівень напруженості копінгу, що може свідчити про схильність ухилятися від складних обставин у разі надмірного стресу. Планування вирішення проблеми – показник становить 85,67%, що свідчить про високу орієнтацію на цілеспрямоване вирішення проблем і прагнення змінити ситуацію. Це вказує на прагнення студентів аналізувати проблему та шукати можливі шляхи вирішення. Позитивна переоцінка – у середньому ця стратегія має 77,34%, що показує тенденцію до фокусування на позитивних аспектах ситуації та пошуку сенсу в складних умовах. Це допомагає студентам залишатися оптимістичними та емоційно стійкими.

Отже, загальний профіль копінг-стратегій студентів-психологів показує добре розвинуті навички соціальної підтримки, планування та позитивної переоцінки. Проте, спостерігається певна напруженість у використанні стратегій уникнення та дистанціювання, що свідчить про можливу схильність до пасивних форм поведінки в особливо складних ситуаціях. Це може стати підставою для подальшої роботи зі студентами для розвитку відповідальності й адаптивних стратегій управління стресом, що є ключовими в їхній майбутній професійній діяльності.

Аналізуємо результати дослідження копінг-стратегій серед студентів-ерготерапевтів. Конфронтаційний копінг – показник становить 54,26%. Це означає, що студенти відносно рідко обирають агресивні зусилля для зміни ситуації, віддаючи перевагу іншим способам взаємодії зі стресом. Дистанціювання – рівень цієї стратегії складає 60,32%, що свідчить про тенденцію дистанціюватися від проблеми, аби зменшити її значимість. Це допомагає знижувати емоційний вплив стресової ситуації. Самоконтроль – показник самоконтролю серед ерготерапевтів досягає 68,74%, що свідчить

про високу здатність до регулювання власних емоцій і дій у стресових ситуаціях. Пошук соціальної підтримки – студенти-ерготерапевти активно звертаються по соціальну підтримку, показник становить 76,95%. Це свідчить про високу залученість у соціальні зв'язки для подолання стресу. Прийняття відповідальності – рівень цієї стратегії становить 50,18%. Це говорить про середню схильність до визнання власної ролі в проблемі та спробу вирішення труднощів через прийняття відповідальності. Втеча-уникнення – показник становить 62,47%, що вказує на схильність використовувати уникнення як спосіб зниження емоційної напруги. Студенти можуть схилятися до уникнення або відкладання вирішення проблеми. Планування вирішення проблеми – ця стратегія має високий показник — 80,12%. Студенти активно націлені на аналітичний підхід до вирішення проблем та розробку конкретних кроків для поліпшення ситуації. Позитивна переоцінка – середній показник становить 72,89%, що свідчить про здатність до переосмислення ситуацій і фокусування на позитивних аспектах, які можуть сприяти особистісному зростанню.

Таким чином, профіль копінг-стратегій студентів-ерготерапевтів відображає переважно адаптивні стилі, такі як пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем і позитивна переоцінка. Вони мають схильність до емоційного дистанціювання та уникнення в ситуаціях з високою напругою, хоча демонструють високий рівень самоконтролю. Це вказує на високий адаптаційний потенціал, але можливість розвитку у сфері прийняття відповідальності для більш стійкого подолання стресових ситуацій.

Аналізуючи копінг-стратегії студентів-вчителів фізкультури на основі методики Р. Лазаруса, можна виділити певні особливості та пріоритети у використанні стратегій подолання стресу. Конфронтаційний копінг має середній показник 58,92%, що демонструє схильність студентів до ризикових стратегій, орієнтованих на активну зміну стресової ситуації. Це свідчить про рішучість деяких респондентів протистояти викликам, хоча застосування

агресивних стратегій може не завжди бути продуктивним у довгостроковій перспективі. Дистанціювання, зі значенням 49,47%, відображає середню схильність студентів до відокремлення від проблеми, знижуючи емоційну значимість стресора. Порівняно з іншими стратегіями, дистанціювання менш виражене, що вказує на більшу емоційну залученість у проблемні ситуації, хоча іноді цей метод міг би допомогти зменшити стресовий вплив. Самоконтроль, показник якого досягає 65,13%, свідчить про здатність студентів до управління власними емоціями і поведінкою під час стресових обставин. Це високий рівень, що вказує на добре розвинуту емоційну стабільність та контроль. Однією з найвиразніших стратегій є пошук соціальної підтримки з показником 72,45%. Студенти активно звертаються до оточення по допомогу, що є ефективним інструментом для зниження напруги та отримання психологічної підтримки, яка сприяє збереженню емоційного балансу. Прийняття відповідальності має відносно низький показник — 42,34%, що демонструє обмежену тенденцію студентів визнавати свою роль у виникненні стресових ситуацій. Це може свідчити про бажання уникати визнання особистої відповідальності, що потенційно обмежує їх здатність до конструктивного самоконтролю в складних умовах. Показник втечі-уникнення становить 55,68%, що відображає середню схильність до уникнення проблем або їх ігнорування. Це свідчить про застосування такої стратегії для тимчасового зниження емоційного навантаження, хоча тривале використання уникнення може перешкоджати вирішенню стресових ситуацій. Значення для стратегії планування вирішення проблеми досягає 78,53%. Це найбільший показник серед усіх стратегій, що підкреслює прагнення студентів до конструктивного аналізу проблем та знаходження оптимальних рішень, що є ефективним підходом для досягнення цілей у складних умовах. Нарешті, позитивна переоцінка з середнім показником 70,82% демонструє здатність студентів фокусуватися на позитивних аспектах та розглядати стресову ситуацію як можливість для

особистісного розвитку. Це стратегія, яка сприяє емоційній стабільності та формуванню оптимістичних перспектив.

Загальний профіль копінг-стратегій студентів-вчителів фізкультури вказує на переважно адаптивні способи подолання стресу, зокрема через соціальну підтримку, конструктивне планування та переоцінку стресових ситуацій. Слабкішими сторонами виявилися дистанціювання і прийняття відповідальності. Для підвищення ефективності управління стресом доцільно працювати над розвитком уміння брати на себе відповідальність та збільшенням здатності до дистанціювання у ситуаціях, де це допоможе знизити вплив стресу.

Аналіз копінг-стратегій серед трьох груп студентів — психологів, вчителів фізкультури та ерготерапевтів — виявив як спільні риси, так і характерні відмінності. Загалом, студенти всіх трьох спеціальностей виявляють помірно високий адаптаційний потенціал завдяки широкому використанню адаптивних стратегій, таких як планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, самоконтроль та позитивна переоцінка. Це свідчить про загальну готовність до конструктивного подолання труднощів та ефективну соціальну взаємодію.

У кожній групі можна виокремити певні тенденції: студенти-психологи мають схильність до позитивної переоцінки та планування вирішення проблем. Це свідчить про їх прагнення до особистісного зростання та аналізу ситуацій. Проте рівень конфронтаційного копінгу тут відносно низький, що вказує на перевагу м'яких стратегій взаємодії над прямою конфронтацією. Студенти-вчителі фізкультури частіше обирають конфронтаційний копінг та дистанціювання порівняно з іншими групами, що може бути пов'язано з їхньою схильністю до активної взаємодії з зовнішніми факторами стресу. Їхній рівень прийняття відповідальності також дещо вищий, що вказує на готовність брати на себе контроль у стресових ситуаціях. Студенти-ерготерапевти демонструють виражену орієнтацію на пошук соціальної підтримки і планування вирішення проблем, що свідчить про здатність

організувати ефективну підтримку та чітке планування під час стресу. Їхній рівень дистанціювання є порівняно високим, що вказує на використання цього підходу для зниження напруги у стресових ситуаціях.

Загалом, студенти всіх груп мають сильний адаптаційний потенціал. Проте окремі групи потребують розвитку стратегій, які не є для них домінуючими: для психологів — прийняття відповідальності, для вчителів фізкультури — позитивна переоцінка, для ерготерапевтів — зменшення дистанціювання при взаємодії з труднощами. Таке підвищення гнучкості копінг-стратегій сприятиме більш ефективному управлінню стресовими ситуаціями та покращенню психологічної стійкості в майбутній професійній діяльності.

Аналіз результатів анкетування, спрямованого на виявлення проявів психологічного стресу серед студентів трьох спеціальностей (психологи, учителі фізкультури та ерготерапевти), свідчить про певні тенденції та особливості у використанні стратегій подолання стресу в рамках навчальної діяльності.

Студенти-психологи виявляють підвищений рівень емоційних проявів стресу, таких як тривога, занепокоєння щодо оцінок та майбутньої кар’єри. Більшість респондентів зазначає часте відчуття занепокоєння, а також випадки дратівливості через незначні причини. Це може свідчити про значну академічну напругу та високі очікування щодо успішності. У когнітивній сфері психологи часто відчувають труднощі з концентрацією та схильні до негативних роздумів щодо можливих невдач. Така самокритичність може впливати на їхнє сприйняття себе в професійному контексті та знижувати ефективність навчальної діяльності. Фізичні прояви стресу, такі як головний біль, втома та проблеми зі сном, є поширеними серед студентів цієї спеціальності, що може вказувати на високе фізичне навантаження та недостатню релаксацію. Зниження продуктивності, відсторонення від соціальної підтримки та уникання контактів під час стресу свідчать про труднощі з адаптацією у стресових умовах. Зрештою, соціальні труднощі

проявляються у частих випадках відчуття ізоляції та самотності, що підсилюється під час зростання академічного навантаження. Основні методи подолання стресу для психологів включають спілкування з близькими та медитацію.

Серед студентів-учителів фізичної культури виявляється помірний рівень емоційних проявів стресу, таких як занепокоєння та дратівливість. Вони менш схильні до проявів когнітивних труднощів, порівняно з іншими групами, та в основному стикаються із запам'ятовуванням інформації, що може бути пов’язано з особливостями їхньої спеціальності, яка передбачає фізичну активність. Фізичні прояви стресу у студентів фізкультури виявляються рідше, що можна пояснити активним способом життя. Це сприяє їх емоційній стійкості та підвищенню стресостійкості. Студенти цієї групи зазначають зниження продуктивності у навчанні лише періодично, а в цілому мають краще розвинені стратегії поведінкової адаптації до стресу. Соціальні труднощі менш поширені серед цієї групи, проте під час інтенсивного навчального навантаження деякі студенти можуть відчувати самотність. Як методи подолання стресу, учителі фізкультури віддають перевагу фізичній активності, що вказує на їх природню здатність ефективно знижувати стрес за допомогою фізичних вправ.

Студенти-ерготерапевти частіше за інших відзначають виражені емоційні прояви стресу, зокрема тривогу і занепокоєння щодо майбутньої кар’єри та академічної успішності. Часто вони повідомляють про втрату мотивації та схильність до суму, що може вказувати на значну емоційну напругу. У когнітивній сфері студентам-ерготерапевтам властива підвищена самокритичність та труднощі з концентрацією, що відображає високий рівень стресу, з яким вони стикаються під час навчання. Крім того, студенти цієї спеціальності часто відзначають фізичні симптоми стресу, як-от хронічна втома, головний біль та проблеми зі сном. Це вказує на потребу у вдосконаленні навичок релаксації та відновлення. Поведінкові прояви стресу, такі як уникання соціальних контактів і зміни в апетиті, також є частими

серед студентів-ерготерапевтів, що може свідчити про їхню схильність до ізоляції під час високого рівня стресу. Як і психологи, студенти цієї спеціальності часто обирають медитацію та звернення за психологічною підтримкою як основні способи подолання стресу.

Таким чином, кожна група студентів має специфічні стратегії реагування на стрес. Психологи і ерготерапевти демонструють високий рівень емоційного і когнітивного стресу та схильність до негативної самооцінки під час складних ситуацій, тоді як учителі фізкультури мають краще розвинуті фізичні та поведінкові стратегії подолання стресу. Розробка індивідуальних програм стрес-менеджменту, що враховують особливості кожної професії, є актуальною для підвищення адаптаційного потенціалу студентів різних спеціальностей, зокрема шляхом розвитку прийомів релаксації, емоційної саморегуляції та конструктивних стратегій самоконтролю в стресових умовах.

2.3 Особливості тренінгової роботи у подоланні психологічного стресу студентів

Питання подолання стресу зумовлена зростанням стресових навантажень у сучасному житті, особливо серед молоді, яка стикається з безліччю академічних, соціальних та особистісних викликів. Інтенсивні навчальні вимоги, швидкий темп змін у суспільстві та невизначеність майбутнього часто викликають у студентів підвищену тривожність, емоційне виснаження та зниження мотивації до навчання. Нездатність справлятися зі стресом може призводити до розвитку психоемоційних розладів, погіршення загального психофізичного стану і зниження навчальної продуктивності.

Подолання стресу — це процес побудови та реалізації когнітивних і поведінкових дій, зусиль, а також захисно-адаптивних емоційних реакцій, спрямованих на виконання зовнішніх та внутрішніх вимог. Цей процес складається з кількох етапів: встановлення мотиваційно-цільової настанови

на подолання стресу в конкретних умовах; сприйняття і порівняння інформації для оцінки зовнішньої ситуації та особистих ресурсів, підготовка й прийняття рішення щодо використання відповідних поведінкових стратегій; залучення механізмів емоційно-вольової регуляції для реалізації обраного підходу; здійснення конкретних дій; і, нарешті, оцінка результатів.

У процесі подолання стресу послідовно змінюються етапи психологічної діяльності, включаючи оцінку стресогенної ситуації та особистих ресурсів, а також вибір і реалізацію адекватних стратегій у стресових умовах. Ці компоненти тісно пов'язані між собою, що відображає закономірність етапів подолання стресу. Важливо враховувати кілька ключових факторів: по-перше, процес залежить від індивідуальних особливостей особистісних та соціальних ресурсів людини; по-друге, він визначається специфічними когнітивними й поведінковими стратегіями, що спрямовані на управління емоційними реакціями під час стресу; по-третє, існують індивідуальні способи подолання стресу, які людина використовує найчастіше [7].

Процес подолання стресу передбачає мобілізацію особистісних і соціальних ресурсів, при цьому вибір певної стратегії поведінки визначається впливом таких факторів, як індивідуальні характеристики людини, соціальне оточення, життєві кризи, значущість ситуації та інтенсивність емоційно-когнітивних реакцій на неї [32; 33; 41]. Конструктивне подолання стресу потребує активних дій для адаптації до подій та уникнення уникання негативних переживань. У рамках психології подолання стресу вивчаються психофізіологічні механізми та емоційно-раціональні процеси, що допомагають людині контролювати власну поведінку у складних ситуаціях, спрямовуючи її до ефективної адаптації. Метою дій особистості в умовах стресу є вироблення оптимальної поведінкової моделі відповідно до життєвих обставин або їх коригування згідно з власними цілями [18].

Аналіз механізмів подолання стресу враховує особистісну потребу у подоланні, яку можна розглядати через поняття пошукової активності [3, 35].

Це поняття підкреслює участь емоційно-раціональних стратегій в різних ситуаціях. На вибір конкретних способів подолання стресу впливають такі індивідуально-психологічні фактори, як темперамент, рівень тривожності, тип мислення та локус контролю, а також рівень самоактуалізації особистості. Висока самоактуалізація сприяє більшій ефективності у подоланні труднощів [12].

Оперативне подолання стресу передбачає кілька поведінкових кроків: контроль над стресорами, оцінка ситуації та вибір відповідної стратегії, визначення можливості прямого усунення стресорів, організація та мобілізація ресурсів, а також зниження психічної напруги через методи корекції стану. М. Вебер виділяє основні компоненти стратегій подолання стресу: реальне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, переоцінка ситуації, захист та уникнення проблем, а також емоційна експресія [8]. К. Карвер запропонував класифікацію копінг-стратегій, де найбільш адаптивними є ті, що спрямовані на вирішення проблемної ситуації. До них належать: активні дії для усунення джерела стресу, планування, пошук соціальної підтримки, позитивне тлумачення подій, а також прийняття реальності ситуації [29]. Інші стратегії подолання, за Карвером, також можуть сприяти адаптації, однак вони відрізняються від активних підходів. До них належать пошук емоційної підтримки, уповільнення діяльності для концентрації на джерелі стресу та очікування більш сприятливих умов для вирішення проблеми. Третій блок включає малоефективні в загальному контексті, проте в деяких випадках корисні стратегії, як-от: фокус на емоціях, заперечення стресової ситуації, ментальне та поведінкове відсторонення. Додатково Карвер виділяє релігійні стратегії, гумор та інші дії, як-от вживання алкоголю та наркотиків.

Отже, подолання стресу є процесом поетапної зміни психологічної діяльності, який охоплює оцінку стресової ситуації, визначення наявних ресурсів і вибір стратегії, що відповідає ситуації, з метою збереження емоційної рівноваги та адаптації.

Сучасне освітнє середовище створює безліч викликів для студентів, що зумовлює необхідність формування ефективних засобів подолання психологічного стресу. Постійне академічне навантаження, конкуренція за високі результати, а також соціальні та фінансові фактори, можуть призводити до підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та психологічного напруження серед студентів. Це зумовлює важливість розробки та впровадження тренінгових програм, спрямованих на підвищення стресостійкості та розвиток навичок управління власними емоціями та поведінкою в умовах тиску.

Наукові дослідження підтверджують ефективність тренінгових методів як інструментів для розвитку психологічної гнучкості та адаптивних копінг-стратегій. Зокрема, тренінгові програми, що включають техніки релаксації, когнітивного перегляду, соціальної підтримки та розвитку позитивного мислення, здатні допомогти студентам усвідомити власні емоційні реакції та змінити ставлення до стресових ситуацій. Навчання у групах підвищує довіру та відкритість, що стимулює обмін досвідом і спільне вирішення труднощів.

Тренінгові методи, засновані на принципах когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психотерапії та тілесно-орієнтованих практиках, допомагають знизити рівень емоційного напруження і сприяють формуванню життєстійкості. Використання таких засобів особливо актуальне для студентів, оскільки цей період життя є критичним для особистісного зростання і подальшої професійної діяльності. Саме у цьому віці відбувається активне формування навичок саморегуляції, які визначають здатність до адаптації у подальшому житті та кар'єрі.

Таким чином, тренінгові засоби є необхідним компонентом профілактичної роботи, спрямованої на зниження психологічного стресу та розвиток здатності студентів ефективно справлятися зі складнощами навчальної та соціальної діяльності.

Психологічний стрес є однією з найбільш поширених проблем, з якими стикаються студенти у процесі навчання. Постійні навчальні вимоги, складні

академічні задачі, а також необхідність соціальної адаптації створюють додаткове емоційне та фізичне навантаження, що негативно впливає на якість життя, продуктивність і психічне здоров’я студентів. У зв’язку з цим стає необхідним впровадження спеціалізованих заходів для формування стійкості до стресу та розвитку навичок його ефективного подолання.

Тренінг "Подолання психологічного стресу студентів" було розроблено на основі результатів досліджень актуальних проблем у студентському середовищі. Основною метою тренінгу є надання студентам практичних знань і навичок, які допоможуть їм ефективно справлятися з навчальними та особистими стресорами, підвищити рівень усвідомлення своїх емоційних реакцій та сформувати індивідуальні стратегії подолання стресу.

Тренінг складається з п’яти сесій, кожна з яких спрямована на розвиток окремих навичок, таких як емоційна регуляція, когнітивні стратегії подолання стресу, соціальна підтримка та управління часом. В основі тренінгу – інтерактивні вправи, групові обговорення та індивідуальні завдання, що дозволяють студентам не тільки отримати нові знання, але й відразу застосовувати їх на практиці.

Таблиця 2.4 – Тематичний план тренінгу

Сесія	Тема	Зміст та Мета	Вправи
Сесія 1	Вступ. Основи стресу та його вплив на студентське життя	- Що таке стрес? Види стресу та їхній вплив на фізичний, емоційний та когнітивний стан. - Ознаки стресу в студентському середовищі. Мета: Ознайомити студентів із поняттям стресу, його джерелами та ознаками.	- Анкетування: оцінка рівня усвідомлення стресу. - Групова дискусія: обмін досвідом щодо стресових ситуацій у навчанні.
Сесія 2	Самоусвідомлення та емоційна регуляція	- Техніки усвідомлення рівня стресу. - Методи емоційної регуляції (діапазон	- Емоційний щоденник: фіксація емоцій у стресових ситуаціях.

		емоцій, усвідомлення та управління реакціями на стрес). Мета: Навчити студентів усвідомлювати емоції та опановувати базові техніки емоційної регуляції.	- Техніка "5-4-3-2-1": для зниження рівня напруги та фокусування уваги.
Сесія 3	Когнітивні та поведінкові стратегії подолання стресу	- Когнітивне оцінювання стресових ситуацій. - Розвиток стратегій планування дій у стресових умовах. Мета: Допомогти учасникам аналізувати стресові ситуації та вибирати оптимальні дії.	- Раціональне мислення: заміна неадаптивних установок на раціональні думки. - Рольова гра: обговорення реакцій у стресових ситуаціях.
Сесія 4	Стратегії соціальної підтримки та управління часом	- Значення соціальної підтримки в подоланні стресу. - Методи ефективного управління часом як запобігання стресу. Мета: Навчити студентів використовувати соціальну підтримку та організовувати час.	- Мережа підтримки: створення мапи соціальної підтримки. - Матриця пріоритетів: організація завдань за рівнем важливості та терміновості.
Сесія 5	Підсумки. Формування плану дій та індивідуальні стратегії	- Підведення підсумків та створення особистого плану дій. - Вибір ефективних індивідуальних стратегій подолання стресу. Мета: Підготувати студентів до самостійного використання навичок подолання стресу.	- План стрес-менеджменту: розробка індивідуального плану подолання стресу. - Групова дискусія: зворотний зв'язок і обмін досвідом.

Під час проведення тренінгу з подолання психологічного стресу для студентів важливо враховувати кілька ключових аспектів, які забезпечать ефективність занять та сприятимуть глибшому засвоєнню матеріалу учасниками.

Перш за все, слід звертати увагу на індивідуальні особливості учасників. Кожен студент має унікальні психологічні характеристики, що впливають на рівень його стресостійкості, емоційну чутливість, досвід і звичні стратегії подолання стресу. Розуміння цих відмінностей дозволяє адаптувати підхід до тренінгу, варіюючи вправи та забезпечуючи можливість для індивідуальних інсайтів.

Не менш важливими є конфіденційність і безпека під час тренінгу. Психологічна безпека має вирішальне значення, адже учасники повинні бути впевненими, що їхні думки, почуття та особисті історії залишаться в групі. Для цього ведучий має створити атмосферу довіри, підтримки та прийняття, що сприятиме відкритому обговоренню емоцій та переживань.

У груповій роботі необхідно враховувати групову динаміку. Важливо стежити за активністю всередині групи, створюючи умови для рівноправної участі кожного учасника та запобігаючи домінуванню окремих осіб або конфліктам. Ефективна модерація з боку тренера допоможе підтримувати позитивну атмосферу та забезпечить всім учасникам можливість рівного внеску в роботу групи.

Окремої уваги потребує психологічний стан учасників. Деякі студенти можуть мати високий рівень стресу чи навіть симптоми вигорання, тому тренеру слід дотримуватися балансу між глибиною обговорень та комфортом учасників. У разі потреби можна запропонувати їм додаткову індивідуальну підтримку або консультацію.

Для досягнення практичного результату тренінг має бути орієнтованим на практичну спрямованість вправ. Вправи повинні бути прикладними й зрозумілими, щоб студенти могли освоїти конкретні техніки подолання

стресу, які зможуть використовувати самостійно в повсякденному житті. Це сприяє не лише теоретичному розумінню, а й формуванню реальних навичок.

Щоб не перевантажувати учасників, важливо дозувати навантаження, враховуючи дозованість інтенсивності. Інтенсивність занять має відповідати можливостям студентів, поступове підвищення складності вправ та темпів роботи допоможе учасникам комфортно засвоювати інформацію та уникнути перевтоми.

Завершальний акцент тренінгу варто зробити на відповідному зворотному зв’язку. Під час роботи в групі важливо надавати підтримуючий зворотний зв'язок, підкреслюючи досягнення учасників та позитивні зміни. Це підвищує упевненість студентів у власних силах і підтримує віру в можливість ефективного подолання стресу.

Дотримання цих принципів значно підвищує ефективність тренінгу, допомагає учасникам засвоїти нові техніки подолання стресу та створює здоровий психологічний клімат у групі.

Висновки до розділу.

У розділі було представлено результати дослідження, яке виявило особливості проявів психологічного стресу студентів під час навчального процесу, а також специфіку використання копінг-стратегій серед студентів трьох спеціальностей: психологів, учителів фізичної культури та ерготерапевтів. Дослідження показало, що основними стресогенними чинниками є великий обсяг навчального навантаження та ситуації, пов'язані із сесією та екзаменами. Найвищий рівень стресу був зафіксований серед студентів-ерготерапевтів, що, ймовірно, обумовлено складністю їхньої майбутньої професії.

Аналіз копінг-стратегій вказує на відмінності у їхньому виборі залежно від спеціальності: студенти-психологи найчастіше використовують "самоконтроль" і "позитивну переоцінку", ерготерапевти — "планування

вирішення проблеми" і "пошук соціальної підтримки", а вчителі фізичної культури схильні обирати "дистанціювання". Це свідчить про різні підходи до подолання стресу серед студентів різних спеціальностей.

Результати дослідження обґрунтовують рекомендації щодо проведення тренінгової роботи для зниження рівня психологічного стресу серед студентів. Основну увагу слід зосередити на розвитку самоконтролю, соціальної підтримки та позитивної переоцінки, що сприятиме підвищенню адаптивності до стресових ситуацій і забезпеченню психоемоційної стійкості в навчальній діяльності.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз показав, що дослідження психологічного стресу включає розгляд його як багатокомпонентного процесу. Існуючі підходи включають когнітивно-поведінкову модель, яка акцентує на процесах оцінки та реакції особистості на стресові фактори, біопсихосоціальну модель, що об’єднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти, та адаптаційні теорії, що розглядають стрес як реакцію організму на навантаження та вимоги середовища. Теоретичний аналіз підтвердив, що ці підходи забезпечують повніше розуміння специфіки стресу в студентському середовищі, дозволяючи структурувати подальші емпіричні дослідження.

На основі огляду і аналізу було виявлено основні стресогенні чинники, з якими стикаються студенти. Серед них — навчальне навантаження, дедлайни, потреба в адаптації до різноманітних навчальних та соціальних вимог, економічні складнощі, труднощі з пошуком соціальної підтримки. Також було встановлено, що особливе значення має роль міжособистісних відносин, вимог до успішності та самореалізації, що нерідко стає причиною підвищеної тривожності і напруженості в навчальному середовищі. У сукупності, ці фактори можуть призводити до емоційних, когнітивних і фізичних проявів стресу, знижуючи загальну успішність студентів і їх соціальну адаптованість.

Емпіричні результати підтвердили наявність значного стресу у студентів, який проявляється в емоційних, когнітивних, поведінкових та фізичних симптомах. Найпоширенішими є емоційні прояви, такі як тривожність, почуття пригніченості, дратівливість, що негативно впливають на емоційний стан студентів і знижують їхню здатність до концентрації та ефективної навчальної діяльності. Когнітивні труднощі у формі зниження концентрації та самокритики, а також фізичні симптоми (наприклад,

порушення сну і хронічна втома) також сприяють зниженню мотивації та продуктивності студентів.

На основі отриманих даних було розроблено тренінгову програму, яка враховує найбільш поширені фактори та прояви стресу у студентів. Тренінг "Подолання психологічного стресу студентів" спрямований на формування навичок саморегуляції, розвиток емоційної стійкості та управління емоціями, що особливо важливо для молодих людей у період інтенсивного навчального навантаження. Тренінг включає методики для зниження тривожності, покращення самосприйняття, розвиток когнітивної гнучкості, техніки для стабілізації емоційного стану. Програма розрахована на різні потреби студентів та передбачає інтерактивні форми роботи, що допомагають забезпечити їх стійкість до стресових ситуацій.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Артеменко, А. І. Особливості дослідження стресостійкості майбутнього практичного психолога в період навчання у ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету* : зб. наук. пр. 2014. Вип. 121. С. 17–19.

2. Афанасенко, Л. Емпіричний досвід діагностування мотиваційного комплексу студентів як основи розвитку їх стресостійкості. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. Центр НУБіП України, 2018. С. 108–118.

3. Афанасенко, Л. Розвиток стресостійкості студента у контексті соціальнопсихологічного забезпечення професійного навчання. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видав. Центр НУБіП України, 2018. –С. 185–203.

4. Бальвас, М. М. Способи подолання стресу в період підготовки та складання ДПА, ЗНО (тренінг для учнів). *Управління школою*. 2017. № 13–15. С. 89–93.

5. Білоусова Н.М. Феномен «переживання»: теоретичні та практичні аспекти проблеми [Електронний ресерс]. *Вісник Серія: Психологічні науки*. 2015. №126. С. 11 – 16. Режим доступе: file:///C:/Users/Home/Downloads/VchdpuPH_2015_126_5.pdf .

6. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. 340 с.

7. Булах, М. Образотерапія. Зняття психічного напруження та стресових станів у дітей. Психолог. 2012. № 13–14. С. 68–72.

8. Варій М.Й. Психологія особистості: Навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2008. 170 – 219 с.

9. Волженцева, І. В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі. *Педагогічний процес: теорія і практика* : зб. наук.

праць / АПН України ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. Київ : ЕКМО, 2004. Вип. 2. С. 319–329.

10. Гаврилькевич В.К. Серце як орган емоційної сфери людини: порівняльний аналіз філософських і психофізіологічних досліджень / В.К.Гаврилькевич // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України; За ред. С.Д.Максименка. Т. 7: Екологічна психологія. Вип. 18: Психологія освітнього простору. К.; Миколаїв: ТОВ «Фірма «Іліон», 2009. 468 с. С. 65 – 69.

11. Галаган, Ю. Ресурси для подолання стресу. Стреси у професійній діяльності вчителя. *Психолог*. 2012. № 4. С. 29–31.

12. Галій, А. І. Риси особистості та рівень стійкості до стресу студентської молоді. *Біологія та валеологія* : зб. наук. пр. / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; [голов. ред. О. М. Микитюк]. Харків : ХНПУ, 2005. Вип. 7. С. 148–154

13. Галецька, І. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с

14. Галян А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу (огляд досліджень з проблеми). *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2015, 37: 56-66.

15. Дубчак, Г. М. Аналіз навчального стресу студентів : гендерний аспект. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / НАПН України ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка*. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Т. 6, вип. 12. С. 39–47.

16. Дубчак, Г. М. Аналіз навчального стресу сучасних студентів / Г. М. Дубчак // *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю, 22 листоп. 2017 р., м. Київ, Україна : тези 17 Міжнар. наук.-практ. конф*. Київ : Ун-т «Україна», 2017. Ч. 1. С. 149–151.

17. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості / життєстійкості у дітей та дорослих : метод. посіб. для практ. психологів, соц. педагогів / авт.-упоряд. : Д. Д. Романовська, М. Г. Ящук. Чернівці : Технодрук, 2018. 180 с.

18. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2017, 2 (1): 120-127.

19. Карамушка Л. М., Куриця Д. І. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців. Теорія і практика управління соціальними системами, 2013, 1. С. 112-125.

20. Кириленко Т.С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: соціологія, психологія, педагогіка.* Вип 27– 28. 2007. С. 30– 32.

21. Кононова М. Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений, 2021, 1 (89): 28-32.

22. Кононова М.М., Кучма Т.В. Особливості прояву копінг-поведінки у подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями. Abstracts of II International Scientific and Practical Conference, «Actual trends of modern scientific research». (August 16-18, 2020). MDPC Publishing, Munich, Germany, 2020. P. 140–146.

23. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 2019, 7: 98-117.

24. Леженіна Л.М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2012. Вип. 42(1). С. 135–142. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_42(1)__16

25. Мартинюк, І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської*

молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107

26. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023, 2: 27-33.

27. Назаренко, Д. Ю. Особливости учбового стресу у студентів вищого навчального закладу. *Тиждень науки*. 2011 : зб. тез доп. наук.-практ. конф. викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів, студентів ЗНТУ (Запоріжжя, 11–15 квіт. 2011 р.) : в 4 т. Запоріжжя : ЗНТУ, 2011. Т. 4. С. 153–155.

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

29. Омельченко, Л. Психологічні реакції особистості на стресогенні події. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 18–28.

30. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія / З.Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г.П. Лазос [та ін.]; за ред. З.Г.Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.

31. Пилипака Ю. І.; Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров’я особистості. Психологія: реальність і перспективи, 2016, 6: 177-182.

32. Петьков В. А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015, 6: 33-36.

33. Предко В. В.; Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 2022, 33.72: 89-98.

34. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Украї на», 2023. 266 с

35. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник / уклад. Г. Б. Растроста. Суми. НВВ КЗ СОІППО: 2018. 64 с.

36. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек.бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук.б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. - 49 с.

37. Розов, В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів / В. І. Розов. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 5. С. 41–52.

38. Розов, В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 11. С. 41–48

39. Руда, Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018, 2: 122-129.

40. Сивогракова З.А. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця: Конспект лекцій. Харків: УкрДАЗТ, 2015. 42 с.

41. Солдатов, С. В. Аналіз сучасних теоретичних поглядів на психологічний стрес та прояви його наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012, 3: 281-285.

42. Спиваковская А.С. Основи психологічного консультування, психокорекції та психотерапії. *Клінічна психологія. Програми* / Ред. Є.Ю. Балашова, А.Ш.Тхостов. М.: Акрополь, 2006. С. 126-131.

43. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес // Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров’я. Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка, Київ. міжнар. ун-т, Київ. військ. гуманіт. ін-т Нац. акад. Оборони України. Київ : Фірма «Інкос», 2002. С. 227–260.

44. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник. К.: Либідь, 2001. 560 с.

45. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*, 2013, 39 (4): 290-294.

46. Хаустова О. О. Стрес як проблема сьогодення. Превентивна медицина, 2013, 1: 7-11.

47. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. Перспективи та інновації науки, 2023, 12 (30).

48. Хижняк, С. Психосоціальний стрес: прояв та реалізація. *Біологія і хімія в школі*. 2009. № 5. С. 3–4.

49. Хімеон, Н. Стрес та його особливості. Відкрите заняття для педагогів, заступників директоров. *Психолог*. 2008. № 2. С. 3–6.

50. Циганчук, Т. В. Стрес у професійній діяльності. Збірник наукових праць" Проблеми сучасної психології". 2015, 30.

51. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості. In: Modernization of educational system: world trends and national peculiarities: International scientific conference. Conference Proceedings (Kaunas, February 23rd.). Kaunas. 2018. p. 175-179.

52. Breznitz S. Life events: Stressful ordeal or valuable experience? / S. Breznitz, Y. Eshel. – New York: Van Nostrand Reinhhold, 1983. P. 228-261.

53. Casper, A., Sonnentag, S., & Tremmel, S. . Mindset matters: The role of employees' stress mindset for day-specific reactions to workload anticipation. European Journal of Work and Organizational Psychology. 2017. 26(6), 798–810. https://doi.org/10.1080/1359432X.2017.137494

54. Crum, A. J., Akinola, M., Martin, A., & Fath, S. The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. Anxiety, Stress, & Coping. 2017. 30(4), 379–395. https://doi.org/10.1080/10615806.2016.127558

55. Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. Journal of Personality and Social Psychology. 2013. 104(4), 716–733. https://doi.org/10.1037/a0031201

56. Dweck, C.S., & Yeager, D. S. Mindsets: A view from two eras. *Perspectives on Psychological Science*. 2019. 14(3), 481–496. https://doi.org/10.1177/1745691618804166

57. Kilby, C.J., & Sherman, K. A. Delineating the relationship between stress mindset and primary appraisals: Preliminary findings. SpringerPlus. 2016. 5, 336.

58. Lazarus, R.S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. 1984. Vol. 725. Springer.

59. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations. / J. E. McGrath // *Handbook of Industrial Organizational Psychology* / Chap. 31 in Dunnette M. (Ed.). Chicago: Rand McNally Co., Inc., 1976. P. 1351-1395.

60. Mechanic D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation / D. Mechanic. Madison: University of Wisconsin Press, 1978. – 352 p.

61. Wade C. Psychology / C. Wade, C. Tavris. 6th ed. Upper Saddle River, NJ Prentice Hall, 2000. – 654 p.