

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет Психології

Кафедра клінічної та реабілітаційної психології

КУРСОВА РОБОТА

З психології на тему:

«Психологічні особливості прояву стресу у молоді»

Студентки 2-го курсу, групи ПСз(р)-21

Спеціальності «Психологія»

заочної форми навчання

Ющук Христини Василівни

Керівник: Шкраб'юк В. С.

м. Івано-Франківськ

2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ СТРЕСУ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	5
1.1. Історія виникнення та основні підходи до вивчення стресу	5
1.2. Загальні закономірності розвитку, форми та рівні стресу	10
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСУ У МОЛОДІ	17
2.1. Вікові та соціально-психологічні особливості прояву стресу у молоді.....	17
2.2. Психологічні рекомендації молоді щодо профілактики та подолання проявів стресу.....	23
ВИСНОВКИ	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	35

ВСТУП

Актуальність проблеми. В сучасних умовах життя великого значення набуває схильність людини до дії різноманітних чинників, що нерідко приводить до стресових ситуацій. Вказана проблема особливо важлива в період професійної діяльності, що являється одним із ключових для сучасної людини. Стрес – це найпопулярніше поняття, яким користуються вчені для позначення психічних станів людини в важких умовах. Воно застосовується для позначення широкого кола не лише психічних, а й фізіологічних станів, наприклад, фізичної напруги та стомлення. Більше того, внаслідок популярності терміну «стрес», ним стали позначати різноманітні явища, які відносяться до інших галузей (соціології й біології, медицини й ін.). Так, даний термін вживають для позначення зовнішніх впливів й ситуацій, в які може потрапити людина.

Поняття «стрес» в сучасній фізіології, психології та медицині містить відомості про зв'язки стресу із навантаженням на складні системи (біологічні, психологічні та соціально-психологічні). Стрес розглядається, як фізіологічний синдром, який складається з сукупності неспецифічно викликаних змін й виникає, як неспецифічна реакція організму на певні проблеми або труднощі. Зауважимо, що неоднозначність розуміння категорії стресу, плутанина та непослідовність в застосуванні даного терміну мають як результат суперечливість одержаних даних і відсутність строгих критеріїв їхньої інтерпретації й зіставлення.

Проблема стресу, стресових станів та переживання стресових ситуацій виступає об'єктом дослідження вітчизняних й зарубіжних учених. Так, психологічною стороною стресу займалися такі видатні вчені, як М. Андропова, С. Гончарук, В. Калошин, І. Мартинюк, Є. Павлютенков та ін. Універсальну концепцію стресу розробив Р. Сельє. Особистісний підхід у вивченні феномена стресу передбачає в собі аналіз особливостей когнітивної та емоційно-вольової, мотиваційної й характерологічної, темпераментальної, психомоторної сфер у контексті нестандартних та напружених ситуацій (І. Білик, О. Венгер, С. Кларк, Л. Міщик, Д. Романовська, Ю. Тептюк, Д. Уотсон) та ін. Часто інтерес до

проблеми стресу і стресостійкості обумовлений розширенням сфери діяльності людини, що часто протікає у екстремальних умовах. Це стосується і навчально-професійної діяльності сучасних студентів закладів вищої освіти.

Таким чином, проблема стресу є однією із найактуальніших тем у світовій психологічній науці й практиці. Із одного боку, було накопичено значну кількість досліджень різних видів стресу – стрес життя та посттравматичний, навчальний, передекзаменаційний, професійний і т. д., з іншого – багато авторів відмічає складність і суперечність, недостатність концептуальної розробки даного психологічного феномена в молодому віці, що зумовлює вибір теми курсової роботи – «Психологічні особливості прояву стресу у молоді».

Мета дослідження – обґрунтувати психологічні особливості прояву стресу у молоді.

Завдання дослідження:

1. Описати історію виникнення та основні підходи до вивчення стресу.
2. Виявити загальні закономірності розвитку, форми та рівні стресу.
3. Охарактеризувати вікові та соціально-психологічні особливості прояву стресу у молоді.
4. Розробити психологічні рекомендації молоді щодо профілактики та подолання проявів стресу.

Об'єкт дослідження – стрес як науково-психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості прояву стресу у молоді.

Для досягнення мети роботи та розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**: системно-структурний, історико-логічний і порівняльний аналіз науково-психологічної літератури для визначення основних понять дослідження, теоретичного узагальнення для обґрунтування психологічних особливостей прояву стресу у молоді.

Структура та обсяг курсової роботи. Робота складається зі вступу та трьох розділів, висновків й додатків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 37 сторінок, а основний зміст викладено на 34 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ СТРЕСУ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Історія виникнення та основні підходи до вивчення стресу

Стрес – це найбільш популярне поняття, що ним користуються вчені для позначення психічних станів людини в важких умовах. Він застосовується для позначення широкого кола не лише психічних, а й фізіологічних станів, наприклад, фізичної напруги, стомлення й ін. Більше того, унаслідок широкої популярності терміну «стрес», цією категорією стали позначати різноманітні явища, які стосуються й інших областей знання (соціології та біології, медицини, педагогіці та ін.). Вказаний термін також вживають для позначення зовнішніх впливів та ситуацій, в які може потрапити людина.

Неоднозначність розуміння стресу та непослідовність в застосуванні цього терміну мають в результаті суперечливість отриманих даних. Даний термін, що одержав в наші дні таке широке поширення, вперше був введений в наукове вживання щодо технічних об'єктів. В XVII ст. англійський вчений Р. Гук використав термін для характеристики об'єктів (наприклад, мостів), що відчують навантаження. Дана історична аналогія є цікавою тим, що поняття «стрес» в сучасній науковій фізіології, психології та медицині містить припущення про зв'язки феномену стресу із навантаженням на складні системи (біологічні та психологічні, соціально-психологічні) й з опором такому навантаженню. Відповідно, «стрес розглядають як фізіологічний синдром, який складається з сукупності неспецифічно викликаних змін, та як неспецифічна реакція організму на певні труднощі» [41, с. 290].

Термін «стрес» (англ.: тиск, напруга) використовують у ряді дисциплін для визначення широкого кола станів, що виникають як відповідь на різні екстремальні впливи та складні ситуації [8, с. 1364]. Спочатку стрес розглядався як неспецифічна відповідь будь-якого живого організму на вплив шкідливого зовнішнього агента, саме це відзначав основоположник вчення про стрес

канадський учений Ганс Сельє, який у 1936 р. в журналі «Nature» опублікував роботу, де наводились дані щодо стандартних реакцій організму на дію різних хвороботворних агентів. Неспецифічний синдром або стрес складається із ряду функціональних й морфологічних змін, які розгортаються, як єдиний процес. Г. Сельє виділив такі три стадії цього процесу: стадію тривоги, стадію резистентності (адаптації) та стадію виснаження. На першій стадії організм зіштовхується із якимось негативним фактором середовища та намагається пристосуватись до нього. На другій же стадії відбувається адаптація до нових умов. Але, «якщо стресор продовжує діяти тривалий час, то відбувається виснаження гормональних ресурсів (третя стадія) й зрив систем адаптації, в результаті чого процес приймає патологічний характер та може завершитись хворобою чи смертю індивіда» [16, с. 3].

У той же час у психологічних роботах Р. Лазаруса почала розроблятися концепція психологічного стресу, яка на відміну від фізіологічної стереотипізованої стресової реакції на шкідливість (загрозливий, екстремальний фактор), розглядається як реакція опосередкована оцінкою загрози й внутрішніх психологічних процесів. У зв'язку із цим вчений відзначав те, що не кожна вимога середовища викликає стрес, а лиш та, що оцінюється, як загрозна. Серед працівників уже тоді намітилася тенденція, яку можна позначити як «заперечення неспецифічності ситуацій, що породжують стрес» [4, с. 67].

Так у психології було переборене протиріччя між «неспецифічністю стресу, як виникаючої реакції на будь-який вплив» (Г. Сельє) та «залежністю реакції від психологічної оцінки загрози» (Р. Лазарус), на користь останнього висловлення. Обсяг поняття «стрес», завдяки роботам психологів, був різко звужений убік екстремальності. Власне з метою зняття протиріччя між фізіологічною неспецифічністю й психологічною вибірковістю вчений уводить поняття «копінг», як здатність до подолання стресу. У теорії стресу й копінгу важливе значення відводять механізмам подолання стресу, котрі визначають розвиток різних форм поведінки, що призводить до адаптації або дезадаптації особистості. Здатність переборювати стрес, в більшості випадків, більш важлива, аніж природа, величина і частота стресового впливу [27].

У сучасній психологічній науці та практиці на основі праць відомого дослідника стресу Р. Лазаруса закріпилось розмежування понять «фізіологічний стрес» та «психологічний стрес». Зокрема, фізіологічний стрес (виходячи із концепції Г. Сельє) – це стан, який виявляється в тварини й людини на фізіологічному рівні під впливом такого роду стрес-факторів, як надмірне фізичне навантаження, висока чи низька температура та больові стимули, забруднення дихання й т.п. «Адаптаційний синдром» має такі стадії, як тривога, опір, адаптація чи виснаження. Психологічний стрес визначається як «стан надмірно високої психологічної напруги, котра може здійснювати потужний й негативний вплив на стан, поведінку та діяльність людини під впливом різних стрес-факторів (інформаційне перенавантаження та ситуації образи, погрози, невизначеності й т.п.)» [33, с. 257].

Є достатньо велика кількість концепцій та моделей стресу, як в вітчизняних, так й в зарубіжних вчених. Серед них є когнітивна теорія психологічного стресу Р. Лазаруса, основу котрої складає позиція розгляду стресу із суб'єктивних точок зору крізь призму когнітивних процесів та концепції професійного стресу, соціально-психологічні теорії стресу і багато інших. Вчених цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови у мотиваційній структурі діяльності та роль емоційного регулювання поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, які забезпечують ефективність переробки інформації та індивідуальні прийоми компенсації й подолання труднощів [35].

Вивчивши стрес із позиції фізіологічного, психологічного й поведінкового рівнів, Р. Лазарус, прийшов до висновку про те, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, яка супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи» [35, с. 94]. Кажучи інакше, при фізіологічному стресі реакції високостереотипні, а при психологічному ж – реакції індивідуальні й не завжди можуть бути передбачені. Наприклад, на загрозу одна людина реагує гнівом, а інша, в свою чергу, – страхом. Значення індивідуальних особливостей зменшується за надзвичайних й екстремальних умов, природних й

антропогенних катастроф, військових дій та насильства, але навіть у цих випадках посттравматичний стрес виникає далеко не в усіх людей, які перенесли травматичну подію.

У Є. Павлютенкова можемо зустріти наступне визначення: психологічний стрес – це «своєрідна форма віддзеркалення суб'єктом складної та екстремальної ситуації, у якій він знаходиться» [296, с. 26]. Специфіка психічного віддзеркалення, на думку вченого, зумовлюється такими процесами діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значущість та інтенсивність, тривалість протікання й так далі), у значній мірі, визначаються вибраними чи прийнятими цілями, досягнення котрих спонукає змістом мотивів діяльності. В процесі діяльності мотиви «наповнюються» емоційно та сполучаються із інтенсивними емоційними переживаннями, котрі грають особливу роль в протіканні стану психічної напруженості.

В сучасній науковій літературі термін «стрес» використовують принаймні у таких трьох значеннях. По-перше, поняття стрес може визначатись, як будь-які зовнішні стимули або події, котрі викликають в людини напругу чи збудження. В теперішній час у цьому значенні все частіше вживаються терміни «стресор» та «стрес-фактор». По-друге, стрес може належати до суб'єктивної реакції й у даному значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги й збудження; даний стан інтерпретується, як емоції, оборонні реакції й процеси подолання, які відбуваються у самій людині. Дані процеси можуть сприяти розвитку й удосконаленню функціональних систем та викликати психічну напругу. А по-третє, стрес може бути, як фізична реакція організму на вимогу чи шкідливий вплив. Саме у цьому сенсі В. Кеннон й Г. Сельє вживали даний термін. Функцією таких фізичних (фізіологічних) реакцій організму являється підтримка поведінкових дій й психічних процесів з подолання такого стану [35].

Крім терміну «психологічний стрес», у літературі ще застосовують термін «емоційний стрес» й «психоемоційний стрес». Різні вчені (соціологи, психологи, фізіологи та психіатри) вкладали свої думки у цей термін, що ускладнює створення єдиної концепції психоемоційного стресу. Певні дослідники відмічають те, що виникнення даного терміну підкреслює нерозривний зв'язок

стресу із емоціями. В склад терміну «емоційний стрес» входять, як первинні емоційні й поведінкові реакції на екстремальний вплив біологічного й соціального середовища, так й фізіологічні механізми, що лежать в їхній основі. Частіше за все, під емоційним стресом розуміють негативні афективні переживання, котрі супроводжують стрес і ведуть до неблагополучних змін у організмі людини. Неочікувані й сильні благополучні зміни можуть викликати у людини типові ознаки стресу. Відповідно до цього, під емоційним стресом розуміється широке коло психічних явищ як негативного, так й позитивного характеру. Основні хронічні поточні захворювання теперішнього часу виникають на фоні емоційного неблагополуччя, гострого або хронічного стресу. Емоційні проблеми являються найважливішою причиною втрати працездатності відносно із фізичними проблемами [17].

Не дивлячись на близькість понять «психологічного» й «емоційного» стресу, існують відмінності: емоційний стрес властивий не лише людині, а й тваринам, у той час, як психологічний стрес має місце лише у людини із її розвинутою психікою; емоційний стрес супроводжують виражені емоційні реакції, а в розвитку психологічного стресу є когнітивна складова (аналіз ситуації та оцінка присутніх ресурсів, а також побудова прогнозу подальших подій); термін «емоційний стрес» часто використовують фізіологи, а термін «психологічний стрес» – психологами. Обидва дані види стресу мають загальну схему розвитку, включають у себе схожі нейрогуморальні механізми адаптивних реакцій у своєму розвитку, й як правило, проходять через три «класичні» стадії – тривоги, адаптації й виснаження [14, с. 73-74].

Отже, стрес – це неспецифічна реакція організму в відповідь на досить сильну дію (подразник) зовні, що перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Це теж є захисною реакцією організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно та фізично, емоційно й дає змогу адаптуватись до змін. В людини стрес досить часто виникає при взаємодії з соціумом. У нормі, як особливий психофізіологічний стан, стрес забезпечує захист організму від загрозливих й руйнівних впливів, як психічних, так й фізичних. При цьому, у організмі розвивається функціональний стан, що

характеризується комплексом реакцій нервової, гормональної та інших систем організму. В випадку, коли інтенсивність впливу і його тривалість перевищують функціональні можливості протидії організму, а вплив має різко негативний характер та виникає емоційно-негативний стрес (дистрес). Важливо, що стрес має не лиш реагувати на загрози й руйнуючі чинники, проте повертати до стабільних умов існування.

1.2. Загальні закономірності розвитку, форми та рівні стресу

Стрес виникає, як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього й внутрішнього середовища, що виводять з рівноваги фізичні або психологічні функції людини. Так, участь в конфліктних ситуаціях доволі часто супроводжується посиленням стресового стану людини, що припускає витрати емоцій, нервів й сил та може призвести до разового або хронічного стресу. Разом з тим, неадекватне сприйняття ситуації, яке відбувається через стресовий стан одного із її учасників, доволі часто призводить до конфліктів.

Якщо розглядати стрес з фізіологічного погляду, то, сприймаючи загрозу, мозок сигналізує наднирникам виділяти гормони стресу – адреналін й кортизол. Внутрішні резерви організму активуються й тому підвищується м'язова сила, швидкість реакції, витривалість й больовий поріг. Це важливі реакції, які допомагають організму боротись із джерелом небезпеки чи втікати від неї. Коли загроза зникає, то тіло повертається в розслаблений стан. Сучасне життя та безперервні інформаційні потоки, а також глобалізаційні зміни спонукають організм працювати на повну силу. Стрессова сигналізація не відключається, й людина згодом виснажується. Симптоми стресового стану дуже різні та залежать і від обставин, і особливостей самого організму. Серйозні ж травматичні події можуть спричинити гострий стресовий розлад [3, с. 103].

Симптоматично стрес (як й стресовий розлад) проявляється так:

1. Фізичні реакції: труднощі зі сном, напруга та втома, тахікардія й болі, розлади шлунково-кишкового тракту (ШКТ).

2. Емоційні реакції: гнів та тривога, оніміння, сором й порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення й ін.

3. Когнітивні реакції: кошмари та погана концентрація уваги, нерішучість й занепокоєння.

4. Міжособистісні реакції: недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у школі [1, с. 90-91].

Для визначення максимально раціонального способу впливу на людину у стані стресової ситуації потрібно мати уявлення щодо динаміки розвитку внутрішнього напруження стану у людини. Класична концепція стресу Г. Сельє передбачає в собі три фази (стадії) розвитку стресу: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження. Іншими словами, виділяють такі три стадії розвитку стресу: зростання напруги (мобілізація), внутрішній стрес (дезаптація) та виснаження, а також спад внутрішньої активності людини (дезорганізація) [9] (рис. 1.1).

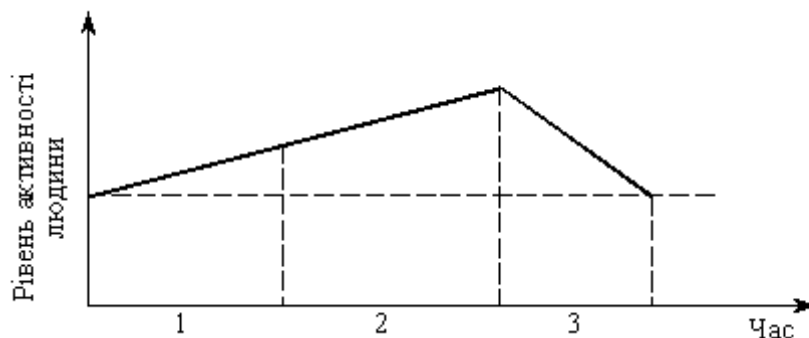


Рис. 1.1. Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу (1 – мобілізація, 2 – дезаптація, 3 – дезорганізація) [9]

Так, стадія мобілізації характеризується збільшенням інтенсивності реакцій та підвищенням чіткості пізнавальних процесів, прискоренням їх та готовністю швидко згадати потрібну інформацію. В цій стадії людині вдається зробити багато чого й доволі вчасно. Стадія дезаптації являється слідом за стадією мобілізації за умови того, що стрес триває довго. Виникає реакція заборонного гальмування, яка виявляється в зниженні якості виконання роботи. В поведінці виявляється неорганізованість та втрачається чуйність передавання інформації, забувається частина інформації й приймаються рішення, в яких не

враховані наслідки. Стадія дезорганізації виникає у випадку продовження стресового навантаження. На даній стадії може відбутись порушення внутрішньої регуляції поведінки особистості та її поведінка стає неадекватною ситуації і відбувається втрата контролю над ситуацією. Тривалий стрес може призвести до серйозних внутрішніх захворювань [5, с. 68]. Врахування людиною динаміки внутрішнього напруження у управлінні стресом сприяє стабілізації її внутрішньопсихологічного стану.

Стрес може зупинитись на першій чи на другій стадії, залежно від тренуваності парасимпатичної системи, у залежності від того, наскільки тіло тренуване та наскільки людина вміє відпочивати, турбуватись про свій організм (харчування та сон, вітаміни та амінокислоти), дихати свіжим повітрям (підвищений рівень кисню). Стадію шоку треба сприймати як норму й допомогти організму швидше перейти на наступну стадію: треба випити води та вийти на свіже повітря, зробити паузу в переговорах. Даний етап займає від декількох хвилин до кількох годин [10, с. 14].

Перехід до стадії резистентності (адаптації) означає те, що організм пристосувався до нового подразника, хоча й це вимагає підвищення витрат енергії та антистресових гормонів. Метою є підвищення опірності організму впливу стресових факторів. У організмі запускається механізм «бий чи тікай». Організм намагається опиратись загрозі чи справлятися із нею, якщо загроза продовжує діяти й її не можна уникнути. Відбувається збалансована витрата адаптаційних резервів. Дане явище супроводжується зниженням працездатності й хворобливим станом людини. Однак, висока мотивація, установки й інші психологічні чинники здатні забезпечити у цьому періоді «надмобілізацію» адаптаційних резервів, що може забезпечити високий рівень працездатності (в здорових людей). Якщо ж дія стресу продовжується й людина неспроможна адаптуватись, це може виснажити ресурси тіла [15, с. 39]. Тривалість другого періоду у середньому становить 11 діб.

Початок третьої стадії виснаження відповідає явищам відчаю, безсилля й фрустрації, що охоплюють людину в безнадійній ситуації. Вона характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб

й навіть до загибелі організму. На даній стадії організм людини відчуває брак ресурсів для боротьби із стресовим фактором й повторно настає стадія тривожності (перша стадія стресу). Наступним кроком є надмірне збудження кори головного мозку, що призводить до граничного гальмування [22, с. 206]. Наслідком цього можуть бути посттравматичні захворювання та депресія, емоційне виснаження чи загострення хвороб.

Вплив стресу, як і конфлікту, тісно пов'язаний з потребами особистості та неможливістю реалізувати їх, а це, в свою чергу, призводить до багаторазового посилення дії психологічних механізмів захисту та фізіологічних можливостей. Людина у стані стресу здатна на неймовірні (порівняно із спокійним станом) вчинки: в момент стресу у кров викидається велика кількість адреналіну та мобілізуються резерви організму й можливості людини різко зростають, проте лише на певний час [34, с. 112]. Тривалість періоду і наслідки для організму у кожної людини різні.

Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу – рівень напруження, при котрому ефективність діяльності підвищується (настає еустрес) й критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (настає дистрес) [39]. Визначити «межі переходу» можливо за об'єктивними і суб'єктивними критеріями, для цього використовуються біохімічні, фізіологічні або поведінкові показники. Максимальну небезпеку викликають не сильні й короткі стреси, а тривалі, хоча й не такі сильні. Короткочасний сильний стрес активізує людину, наче «трясе» її, після чого усі показники організму повертаються у норму, а слабкий, проте тривалий стрес викликає виснаження захисних сил й у першу чергу її імунної системи. Тривалість стресу важливіша, аніж його сила. Чим довшою є дія стресору на людину, тим сильнішим є дистресорний розлад. Щоденні конфлікти й неприємності мають згубний вплив на здоров'я людини, аніж сильний, проте однократний стрес, викликаний значущою причиною.

У літературі вказується, що психологічні стреси можна розділити також на інформаційні і емоційні [42]. Так, інформаційний стрес виникає у ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина, яка несе велику відповідальність за наслідки схвалюваних рішень, вже не справляється із пошуком потрібного

алгоритму та не встигає ухвалювати рішення у необхідному темпі. Приклади інформаційних стресів показує робота операторів технічних систем управління. Емоційний стрес виникає у ситуаціях, що є загрозливими фізичній безпеці людини (війни та злочини, аварії й катастрофи, важкі хвороби й тому подібне), його економічному благополуччю та соціальному статусу, міжособистісним стосункам (втрата роботи та засобів існування, сімейні проблеми й т. п.). Емоційний стрес виявляється у двох формах – як короткочасний спалах емоцій, під зовнішнім проявом котрих ховаються складні фізіологічні процеси, та як тривала напруга зі складними змінами поведінки та поглядів на життя.

Поглиблено вивчаючи той чи інший тип стресу, вчені намагаються акцентувати увагу на специфічних механізмах феномена, який досліджується, не виключаючи особливості інших типів стресу. Наприклад, це визначення можна віднести до комунікативного стресу [32]. При дослідженні комунікативного стресу до уваги беруться, як психофізіологічні, так й індивідуально-психологічні прояви. Комунікативний стрес, котрий вбирає у себе усю складність структури спілкування (комунікативну, інтерактивну та перцептивну) варто також розглядати на рівні вивчення, як інформаційних та і емоційних проявів [37]. Окрім того, великого значення будуть набувати вид діяльності (професійної, навчальної) й інших, у яких проявляється комунікативний стрес й особистісні стрес-фактори, що зумовлюють виникнення комунікативного стресу (індивідуальні, типологічні й ін.) [24].

У сучасній психології активно вивчається здатність людини протистояти стресам, що виявляється в категорії «стресостійкість». Це поняття розглядають у контексті індивідуальної здатності організму людини зберігати нормальну працездатність протягом дії стресора [2]. Із одного боку, дане визначення дозволяє нам визначати момент настання стресу по зниженню ефективності роботи, проте, із іншого боку, воно не враховує «ціну», котру «платить» організм за підтримку заданої працездатності [12]. Головні труднощі в визначенні стресостійкості виникають при оцінці реакцій на психологічні фактори [20].

Стресостійкість особистості, на думку Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник, залежить від таких багатьох

факторів, як: якості стресорів та особистісних властивостей, компетентності у подоланні навантажень й соціальних факторів. Стресори викликають порушення адаптації лиш у поєднанні із різноманітними зовнішніми і внутрішніми факторами. Дуже важливим фактором є оцінювання стресора. Цей процес регулюється особистісними факторами та соціальною підтримкою. Особистісні якості та соціальні фактори можуть посилювати чи послаблювати стресові реакції, впливаючи на її тип, інтенсивність й тривалість [34].

Особливу категорію ресурсів стресостійкості являють характер й способи подолання стрес-ситуацій – стратегії й моделі поведінки подолання. Характер поведінки подолання залежить від життєвої позиції та активності особистості, від потреб в самореалізації своїх потенціалів та здібностей. Поняття копінгу, тобто поведінки, яка переборює, використовують для опису характерних способів поведінки людини у різних стресогенних ситуаціях (у перекладі із англійської *cope* – долати та справлятися). Більшість класифікацій копінг-ресурсів побудовано на основі запропонованих С. Фолькманом та Р. Лазарусом модусів психологічного подолання: проблемно-орієнтованого (зусилля спрямовуються на вирішення існуючої проблеми) та емоційно-орієнтованого (зміна власних установок стосовно ситуації) [32].

М. Андропова виділяє у якості стратегій подолання життєвих труднощів перетворюючі стратегії та стратегії пристосування (зміни власних характеристик й ставлення до ситуації). До допоміжних прийомів самозбереження у ситуаціях труднощів відносить «техніки» боротьби із емоційними порушеннями, викликаними непереборними, із погляду суб'єкта та подіями. Наприклад, відхід й втеча зі складної ситуації, які можуть здійснюватись не лиш у діяльності, але й у психологічній формі – шляхом внутрішнього відчуження й придушення думок про неї. Дані прийоми не конструктивні, бо не позбавляють проблеми, але вони адаптивні, тому що полегшують психічний стан [1, с. 89–90].

Отже, стрес виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього й внутрішнього середовища, що виводять з рівноваги фізичні або психологічні функції людини. Інтегральною особистісною якістю людини є стресостійкість, яка розглядається як структурно-функціональна, динамічна,

інтегративна властивість, як результат транзактного процесу зіткнення із стресогенним фактором, який включає когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації й вимоги до особистості. Адекватність оцінки ситуації й власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, що спрямовані на зміну компонентів стресової ситуації та зміну когнітивної репрезентації та ставлення, мотиваційної й вольової орієнтації, копінгової поведінки.

РОЗДІЛ 2

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСУ У МОЛОДІ

2.1. Вікові та соціально-психологічні особливості прояву стресу у молоді

Період отримання вищої освіти являється психологічно складним та багатим на різні життєві завдання й проблеми. Тому, на сьогодні вивчення такого психологічного феномену, як стрес й переживання стресів студентами ЗВО (закладів вищої освіти), являється актуальним питанням, бо необхідність знати причини виникнення стресу та особливості переживання різними людьми даного емоційного стану, розвиток навичок й умінь саморегуляції психічних станів являється потребою сьогодення.

В науковій літературі проблематику студентських стресів розглядають у декількох площинах, як правило, із акцентом на дослідження екзаменаційного стресу, проте, здається, що проблематика стресу у житті студентів має ширший контекст. Потрібно враховувати не лише рівень стресу у критичних моментах навчання (початок навчання та сесія), але і постійну стресову напругу, що супроводжує життя студентів в відносно «спокійні» періоди (середина навчання та міжсесійний період). Саме високий рівень стресу в такі періоди виступає небезпечним показником розладів психічного здоров'я. Тому метою цього дослідження є визначення показників стресу в студентів в стабільний період навчання. Дані медико-психологічних досліджень вказують на доволі високу частоту захворювання «стресової етіології» в студентів [2].

Як доводить А. Маєвська, для студента ЗВО проблемами і труднощами, що призводять до стресу, можуть бути:

- нестача сну;
- нездані і незахищені лабораторні роботи;
- не виконані чи виконані неправильно завдання;
- велика кількість пропусків з певного предмету;
- відсутність на потрібний момент курсової роботи з певної дисципліни;

- недостатньо повні знання по дисципліні;
- погана успішність із певної дисципліни;
- перевантаження чи занадто мале робоче навантаження студента, тобто завдання, що його треба завершити за конкретний період часу;
- конфлікт ролей, може виникнути у результаті відмінностей між нормами неформальної групи й вимогами формальної організації (викладача). В цій ситуації студент може відчувати напругу й неспокій, бо хоче бути прийнятим групою, із одного боку, й дотримуватись вимог викладача – з іншого;
- відсутність інтересу до дисципліни чи пропонованої студенту роботи;
- погані фізичні умови (відхилення у температурі приміщення, погане освітлення чи надмірний шум тощо) [22].

Навчально-професійна діяльність студентів ЗВО являється інтелектуально й емоційно напруженим видом діяльності. Регулярний стрес та пов'язана із ним підвищена мобілізація внутрішніх ресурсів можуть призвести до збоїв в процесах психологічної адаптації студентів і, як наслідок, розвитку в них психічних та соматичних захворювань. Ступінь стресу може бути пов'язаний з профілем навчання [1]. Так, результати досліджень психічного благополуччя студентів ЗВО різних спеціальностей свідчать про те, що найвищі показники стресу в здобувачів гуманітарного напрямку.

В навчанні студентів в ЗВО, за І. Мартинюк, можна умовно виділити такі періоди: адаптаційний (перший курс навчання), постадаптаційний період – другий-третій курси та завершальний період – навчання на випускному курсі. Під час кожного з періодів у студентів є низка важливих завдань, що може бути пов'язаним із подоланням стресових ситуацій. Згідно із результатами досліджень, переживання стресових ситуацій припадає на перший рік навчання в ЗВО. І. Мартинюк вважає, що ризик виникнення захворювань стресової етіології у студентській популяції припадає на молодші курси, що пов'язано із труднощами адаптації до нових професійних та побутових умов. Після 3-го курсу ризик знижується і стає мінімальним на 4-5-х курсах [25].

Як доводять Г. Пирог, К. Марчук, для першокурсників ЗВО характерне утвердження «Я-концепції», формування норм та цінностей, визначення

власного місця в суспільстві. Вони переживають значні нервово-психічні навантаження, що пов'язані із розширенням кола спілкування та встановлення нових соціальних контактів й інтенсивністю навчального навантаження. Стресом є зміна місця проживання, бо студенти-першокурсники, котрі проживали в невеликих за чисельністю мешканців містах й селах, мають адаптуватись до життя в великому місті та нового темпу життя, проживанні в гуртожитку. Із переїздом втрачаються соціальні відносини та з'являється відсутність орієнтації у новому місті, що ускладнюється ще відсутністю емоційної й психологічної підтримки рідних і близьких людей, що постає стресогенними чинниками [30].

Для більшості студентів важливим стресогенним чинником є навчання – складний процес, який потребує значних інтелектуальних, фізичних й емоційних зусиль, розвитку й вдосконалення вольових якостей, таких як наполегливість та самовладання, емоційний самоконтроль та досягнення визначених цілей. Складність навчання зумовлена швидкими темпами проходження вивчення навчальних дисциплін та аналітичним характером навчальної діяльності, а також значною кількістю завдань самостійної роботи, що вимагає від студента умінь самоорганізації робочого часу. М. Кузнецов, К. Фоменко, О. Кузнецов стверджують, що проблеми у навчанні, як правило, переживають студенти із недостатнім рівнем розвитку когнітивної сфери [21].

Згідно з дослідженням Г. Дубчак, найбільш виражені проблеми сучасних студентів – це проблеми, пов'язані із навчанням, а менш виражені – проблеми, пов'язані із конфліктами в студентських групах. В дослідженні виявлено високий рівень переживання студентами екзаменаційного стресу – екзамен являється найсильнішим фактором, який спричиняє переживання стресів в період навчання. Що ж стосується конкретизації проявів стресів, пов'язаних із навчанням студентів, то було визначено, що найбільш вираженими виявами являються поведінкові: неможливість ефективної самоорганізації та поспіх, постійна нестача часу та проблеми зі сном [13].

Піком же розумового перевантаження й сильною стресовою ситуацією є екзаменаційна сесія. До несприятливих факторів періоду підготовки до іспитів

відноситься інтенсивна розумова діяльність та підвищене статичне навантаження, крайнє обмеження рухової активності та порушення режиму сну, а також сильні емоційні переживання. Певні дослідники вважають, що підвищеною стресогенністю відрізняється все студентське життя, бо колишнім учням потрібно пристосовуватись до різких змін в своєму житті. Стресорами для студентів, стверджує В. Богуш, є не лиш навчання (боротьба за навчальну успішність та виконання великої кількості навчальних завдань), але й специфічні вікові завдання: знаходження нових друзів та протистояння примусу до сексуальної активності, запобігання насильству і подолання сором'язливості, побудова партнерських відносин [7].

Ситуації випробування у сучасних студентів, зокрема іспити, як особливий вид діяльності, теж характеризується високою нервово-психічною напругою та інформаційною насиченістю, хронічною втомою й підвищеною тривогою та іншими етіологічними чинниками, дія яких, в більшості випадків, викликає перенапругу та дезадаптацію, виснаження функціональних резервів організму та зниження працездатності. За рахунок описаних чинників, у студентів можуть розвинутиись різноманітні патологічні порушення – неврози та хвороби органів дихання, серцево-судинної системи й органів травлення та ін.

Суттєву увагу дослідники, які відводять важливу роль екзаменаційному стресу, приділяють факторами, які призводять до його появи: порушення режиму сну та підвищення інтелектуального навантаження, емоційні переживання та зменшення інтенсивності рухової активності, а також особистісні фактори, як от, наприклад, рівень тривожності. Сучасні вчені наголошують на тому, що очікування екзамену й психологічна напруга, яка пов'язана з цим, проявляються у студентів в вигляді різноманітних форм: страх перед екзаменатором та переживання через очікування отримання негативної оцінки [14].

Дослідник В. Богуш, досліджуючи особливості впливу екзаменаційного стресу на сучасних студентів, вказує на те, що він негативно впливає на нервову, серцево-судинну та імунну системи людей й навіть може викликати порушення генетичного апарату, підвищуючи тим самим вірогідність виникнення

онкологічних захворювань, а також може привести до психічних розладів. Екзаменаційний стрес – це серйозна загроза здоров'ю студентів [7].

Проте, відповідно до результатів досліджень Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник визначено, що навчальний процес пов'язується здобувачами освіти з переживанням ними стресу як під час практичних й семінарських занять, так й у період екзаменаційної сесії, і це, своєю чергою, впливає на успішність навчання [34]. Згідно з дослідженнями Я. Федорової, виникнення в студентів під час роботи на семінарі негативних емоційних станів – неспокою, напруженості, безпорадності, страху, пригніченості, стурбованості – найбільшою мірою притаманне тим студентам, що переймаються недостатністю знань та вмінь й відсутністю необхідних для успішного навчання особистісних якостей. Такі студенти мають тенденцію оцінювати власні вольові якості та увагу, пам'ять й мислення на низькому рівні й пов'язують недоліки навчального процесу із особистісними якостями, відсутністю навичок ефективного розподілу часу та наявністю ознак прокрастинації, труднощами у розумінні матеріалу вивчення [41].

Таку ж думку поділяє і В. Семиченко, вважаючи, що навчальну діяльність студентів характеризують високі емоційні перевантаження, регулярна перевтома та стресові ситуації. Головним фактором, який викликає нервово-психічні перевантаження та перевтому, являється інформаційний стрес – необхідність перероблення великої кількості інформації в короткий термін. Навчальні стрес-фактори породжують негативні емоційні реакції, що, в свою чергу, можуть дезорганізувати навчальну діяльність [32].

У роботах Є. Павлютенкова проводилось вивчення психічних станів студентів в навчально-професійній діяльності. У дослідженнях психічних станів увага приділялась їх залежності від ситуації навчально-професійної діяльності протягом дня, мотивації, а також взаємозв'язку психічних станів викладача і здобувачів. Спостерігалися зміни окремих станів. Зокрема, у студентів перед початком занять відмічаються стани апатії, безтурботності, смутку, протягом робочого дня зростає агресивність, втома, а також веселість, увага, інтерес. Між групами емоційних станів та діями відмічається суттєвий зв'язок. Максимальне

число кореляцій знайдено між станами, обумовленими позитивним ставленням до діяльності (інтерес, доброта та відвертість), і діями – позитивними праксичними, творчими та позитивно забарвленими емоційними станами. Багато значимих кореляцій мають позитивні емоційні й інтелектуальні стани. Таким чином, позитивно забарвлені стани пов'язані із продуманістю, управлінням, й впевненістю поведінки студента. Негативні ж стани пов'язані, переважно, з напруженням поведінки та зниженням активності, продуманості й управління поведінкою. При порівнянні із навчальною мотивацією, відмічається її зниження в студентів, у порівнянні зі здобувачами освіти перших курсів. Отримані результати показують, що навчальна та пізнавальна мотивація пов'язана із психічними станами, причому більше вираження навчальної мотивації пов'язане із позитивними станами, а зниження – із негативними емоційними станами [29].

Студентське життя – це постійні зміни, що ускладнюють взаємодію студента й з внутрішнім, й зовнішнім світом. Вони також є джерелом стресу. Саме стреси впливають на працездатність молодого людини та її здоров'я й стосунки з оточенням, насамперед, з рідними й близькими. Серед стрес-факторів навчальної діяльності виділяють стосунки із іншими студентами та умови навчання. Ймовірність виникнення й інтенсивність переживання стресів істотно підвищені в тих студентів, які емоційно гостро реагують на дії одногрупників (намагання виділитись, недружелюбність та недисциплінованість, запізнення, балакучість та намагання маніпулювати). Концентрація уваги студентів на специфіці аудиторії, поведінці співробітників ЗВО та нестачі підручників, посібників й технічних засобів навчання також впливає на динаміку стресів і інтенсивність переживань [31].

Зауважимо, що незадоволеність студента власними аналітичними здібностями та вміннями ефективного використання інформації, структурування навчальної діяльності проявляється в лінощах та відчутті втоми й сонливості. Цьому сприяє постійне невдоволення організацією навчального процесу, такі студенти скаржаться на складність завдань та перенавантаження занять, частий контроль перевірки знань та зміни у розкладі. Серед прийомів, які використовують здобувачі для «зняття» стресової напруги, пріоритетні позиції

займає спілкування у колі близького оточення, сон; надалі – прогулянки на свіжому повітрі, їжа, підтримка батьків та фізична активність. Деякі студенти знімають стресову напругу завдяки палінню й вживанню алкогольних напоїв [1].

Отже, навчання студентів часто пов'язане із високим рівнем стресогенного навантаження, а вплив стресорів освітнього середовища додатково збільшує це навантаження. Стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя кожного студента, а основними причинами появи стресу в студентів являються великі навчальні навантаження, емоційні переживання та адаптаційні труднощі тощо, що можуть призводити до порушення продуктивності у навчальній діяльності. У студентів під впливом стресу часто порушується емоційний, когнітивний, поведінковий та мотиваційний компонент освітньо-професійної діяльності, що спричинює істотне зниження у них показників стресостійкості. Специфічні особливості навчально-професійної діяльності студента, складність завдань її і змісту може призводити до психічного перевантаження, психофізіологічного напруження, а також виникнення стресових ситуацій та ін.

2.2. Психологічні рекомендації молоді щодо профілактики та подолання проявів стресу

Навчання у закладі вищої освіти є обов'язковим й потребує значних зусиль від студентів, бо потребує певних змін в собі та пристосування до нових умов життя й міжособистісних стосунків. Для успішного і гармонійного входження в систему навчання у ЗВО студентам треба надати психологічний супровід, що зарадив би дезадаптації майбутніх фахівців в нових умовах й підвищив їхню стійкість до проявів стресу.

Існує багато напрямів й методів, котрі ефективно використовують для корекції недостатньої опірності стресу в студентів. Т. Титаренко, Л. Лепіхова виділяють такі чотири напрями корекції недостатньої опірності стресу:

1. Освітній напрям. Цей напрям включає у себе інформаційну підтримку, обговорення книг та статей, знайомство із основними концепціями фізіології й психології. Наприклад, тільки просте знайомство із діагностичною

симптоматикою стресу допомагає фахівцям усвідомити той факт, що їх переживання й труднощі не є унікальними, а «нормальними» в ситуації, що сформувалась, й це дає їм можливість здійснювати контроль за своїм станом.

2. *Холістичний напрям.* Друга ж група методів належить до області цілісного ставлення до здоров'я. Фахівець, котрий звертає увагу своїх клієнтів на сторони цілісного існування людини, часто виявляє й активує такі здатності до відновлення людини, що були приховані навіть від неї самої. Здоровий спосіб життя – фізична активність та правильне харчування, відсутність зловживання алкоголем та відмова від наркотиків, уникання збуджуючих речовин (наприклад, кофеїну), здатність із гумором ставитись до багатьох подій життя – створює основу для відновлення після важких травматичних подій та сприяє продовженню активного й щасливого життя.

3. *Соціальне спрямування.* Методи, що спрямовані на збільшення соціальної підтримки та соціальної інтеграції. Сюди можна включити розвиток мережі самодопомоги та формування громадських організацій, які здійснюють підтримку людей із стресовими розладами. Дуже важлива оцінка соціальних навичок та зменшення ірраціональних страхів, допомога у вмінні долати страх формування нових відносин. До даної категорії належать й форми організації соціальної роботи, які допомагають перебігу процесу одужання.

4. *Терапевтичний напрям (фармакотерапія та психотерапія)* складається із власне психотерапії, що спрямована на опрацювання соціальним працівником травматичного досвіду та роботи із горем й розумне використання фармакотерапії для усунення окремих симптомів. До методів самодопомоги студентів відносять кілька загальних прийомів, що ведуть до послаблення небажаних реакцій [40, с. 53-54].

Динаміку формування стресостійкості студентів можна розуміти завдяки певним поняттям, що в значній мірі акцентують різні сторони, аспекти благополуччя, всебічно розкриваючи його (табл. 2.1).

Аспекти формування стресостійкості у студентів [1]

Аспект стресостійкості	Головний феномен	Індикатори стресостійкості
Ресурсний	Особистісна зрілість	Соціальна компетентність та емоційний інтелект, творча позиція в житті, особистісний потенціал, мудрість та духовність, відповідальність, активність тощо.
Процесуальний	Самоактуалізація	Процес реалізації власних цінностей та докладання для цього зусиль, особистісна експресивність своїх власних цінностей.
Результативний	Сформована стресостійкість особистості	Наслідки відповідей на загальні для всіх людей екзистенціальні виклики – досягнення в найважливіших для людей сферах – самоприйняття та розвинена сфера спілкування, кероване й задовільне середовище, автономна позиція в житті, наявність життєвих смислів та розвинена особистість тощо.
Структурний	Гармонія особистості, як внутрішня, так і між нею та її довкіллям	Гармонійне співвідношення різних сфер життя особистості та інструментальність (синергія) цінностей й цілей, позитивні установки до життя, інтегрованість та ієрархічність цілей й смислів, доступність важливих цінностей та смислів.
Оціночний	Суб'єктивна стресостійкість	Задоволеність життям, перевага позитивного афекту над негативним, оптимізм.

Аналіз науково-психологічних джерел свідчить, що детермінантами стресостійкості студентів виступають об'єктивні й суб'єктивні обставини, а саме: характеристики екстремальної обстановки й індивідуально-психологічності якості. На стресостійкість сучасних студентів впливають як природжені особливості організму, особистісні властивості, так і фактори соціального оточення, когнітивні фактори. До зовнішніх детермінант стресостійкості студентів відносимо оцінку ними змісту стресової ситуації, яка включає об'єктивні чи екстернальні, й суб'єктивні, чи інтернальні, параметри стресової ситуації, стратегії долаття стресу чи копінг-поведінку, вплив на особистість травматичних подій та ступінь опрацювання травматичного досвіду, соціальну підтримку, професійний і особистісний досвід, психологічну підготовку до дій у екстремальних умовах [28].

У нормальних умовах у відповідь на стрес у людини виникає стан тривоги та сум'яття, що є автоматичною підготовкою до активної дії: атакувати або захищатись. Дана підготовка здійснюється в організмі завжди, незалежно від того, якою саме буде реакція на стрес, й навіть тоді, коли не відбувається жодної фізичної дії. Імпульс автоматичної реакції може бути потенційно небезпечний та привести організм в стан фізичної напруженості. Серце починає битись прискорено, підвищується кров'яний тиск та м'язи напружуються. Незалежно від того, серйозною є небезпека чи не дуже серйозною, у організмі виникає тривога і в відповідь на неї – готовність протистояти [5].

Як стверджує В. Дикун, реакціями організму людини на професійний стрес є [12, с. 44-45]:

1. Стрессова реакція. Несприятливі чинники (стресори) викликають стрессову реакцію стресу – стрес. Людина свідомо або підсвідомо намагається пристосуватися до зовсім нової ситуації. Згодом настає вирівнювання або адаптація. Людина знаходить рівновагу у ситуації, що створилась, й стрес не дає жодних наслідків, або ж не адаптується до неї – це так звана мала адаптація (погана адаптація). Як наслідок цього, можуть виникнути різні психічні або ж фізичні відхилення. Причому часті стреси можуть призвести до виснаження адаптаційної захисної системи організму, що, в свою чергу, може стати причиною психосоматичних захворювань.

2. Пасивність. Вона виявляється у людини, адаптаційний резерв якої недостатній й організм не здатен протистояти стресу. Виникає стан безпорадності, безнадійності та депресії. Але стрессова реакція згодом минає.

3. Активний захист від стресу. Людина змінює сферу професійної діяльності й знаходить щось більш корисне і придатне для досягнення душевної рівноваги, що сприяє поліпшенню стану здоров'я (спорт та музика, робота у саду чи на городі, колекціонування тощо).

4. Активна релаксація (розслаблення). Підвищує природну адаптацію організму, як психічну, так й фізичну. Дана реакція найбільш дієва.

На думку Т. Циганчук, основними способами боротьби з професійним стресом є [42, с. 226-227]:

1. Релаксація. Автоматична реакція тривоги складається із трьох послідовних фаз (відповідно до теорії Г. Сельє): імпульс, стрес та адаптація. Якщо настає стрес, й незабаром стресовий стан спадає, то людина, так чи інакше, заспокоюється. Якщо ж адаптація порушується (або її взагалі немає), то можливе виникнення певних психосоматичних захворювань або розладів.

Якщо людина хоче направити власні зусилля на збереження здоров'я, то на стрес вона має усвідомлено відповідати релаксацією. За допомогою даного виду активного захисту людина може втручатись у кожен із трьох фаз стресу. Тим самим, вона може перешкодити впливу стресового імпульсу та затримати його чи (якщо стресова ситуація не наступила) послабити стрес, при цьому запобігши психосоматичним порушенням у організмі. Активізуючи діяльність нервової системи, релаксація регулює настрій та ступінь психічного порушення, дозволяє послабити або скинути викликане стресом психічне і м'язове напруження.

Релаксація являється дуже корисним методом, бо опанувати її досить легко – для цього не потрібно фахової освіти й навіть природного дару. Але існує одна неодмінна умова – це мотивація, тобто кожному потрібно знати, для чого саме він хоче освоїти релаксацію. Методи релаксації варто освоювати заздалегідь, щоб в критичний момент можна було запросто протистояти роздратуванню й психічній втомі. Якщо ж регулярно займатись релаксаційними вправами, то вони поступово стануть звичкою і будуть асоціюватися із приємними враженнями, хоча й для того, щоби їх освоїти, необхідні завзятість й терпіння.

2. Концентрація. Невміння зосередитись – це чинник, що тісно пов'язаний зі стресом. Наприклад, більшість працюючих жінок удома виконують три функції: домашньої господарки, дружини й матері. Кожна із цих функцій потребує від жінки зосередженості та крайньої уваги й повної самовіддачі. Виникає багаторазова незосередженість. Кожна із цих трьох функцій викликає цілий ряд імпульсів, які відволікають увагу жінки від виконуваної у конкретний момент діяльності та можуть викликати стресову ситуацію. Це призводить до виснаження, головним чином, психічного. В такому випадку концентраційні вправи є просто незамінними. Їх можна виконувати де й коли завгодно протягом дня. Спочатку бажано займатись вдома: вранці, перед виходом на роботу

(навчання), або ввечері, перед сном, або ж – ще краще – відразу ж після повернення додому.

3. *Ауторегуляція дихання.* В нормальних умовах про дихання ніхто не думає й не згадує. Але коли з певних причин виникають відхилення від норми, й раптом стає важко дихати. Дихання стає утрудненим та важким при фізичному напруженні чи у стресовій ситуації. Й навпаки, за умови сильного переляку та напруженого чекання чогось, люди мимоволі затримують (тамують) дихання. Свідомо управляючи диханням, людина має можливість використовувати його для заспокоєння й для зняття напруження – як м'язового, так й психічного. Протистресові дихальні вправи можна виконувати у будь-якому положенні. Якщо ж усе в порядку й м'язи розслаблені, то можна виконувати вправи вільного дихання, постійно контролюючи його [42].

Існують прийоми нейтралізації стресів на рівні групи, організації й окремої особистості. Психологи можуть використовувати знання даних прийомів для формування та реалізації програм забезпечення стресостійкості студентів. При цьому виділяють ефективні та неефективні способи подолання стресу [34].

Ефективні способи подолання стресу – ті, які протягом певного часу не приводять до зниження рівня стресу. Якщо ж не відбувається зниження стресового стану, то працівник фіксується («заціклюється») й продовжує реагувати однаково на той самий стресор [25].

Фіксування рідко буває адекватною реакцією на стрес. Проте це не означає, що слід негайно змінювати спосіб реагування. Якщо не пощастило, спробуйте ще й ще раз, та не занадто довго. У якийсь момент людина має бути готова відступити, відмовитись від старої послідовності дій та спробувати щось інше. Якщо ж студент не змінює свою поведінку чи зовсім нічого не робить, то виникає одна із двох поширених реакцій на стрес: агресія чи тривога. Відчуття тривоги та знервованість заважає нормальній адаптації до життя. Чим більше тривожності, тим й більше дискомфорту. Сильна й тривала тривога веде до душевних захворювань та депресивних невротичних станів [27].

Успішні способи подолання стресу наступні: активна взаємодія зі стресором чи вплив на саму проблему; зміна погляду на проблему та зміна

ставлення до неї чи інша інтерпретація проблеми; приймання проблеми й зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу; комплексні способи, які поєднують у собі все перераховане [34, с. 74-75]. Активний вплив на проблему передбачає в собі, що часто стреси відбуваються тому, що люди не уміють правильно визначити проблему. Приклад: отримав негативну оцінку своїх знань та умінь – проблема в тому, що викладач несправедливо оцінив, конфлікт із професором – значить, він деспотичний, несправедливий. Необ'єктивна оцінка проблеми й спроби боротись зі стресом, звинувачуючи інших, ведуть до ще більшого зростання стресу.

Визначивши проблему, варто якнайбільше про неї дізнатись. Визначення проблеми і наявність інформації про неї дасть людині можливість віднайти способи розв'язання труднощів. Багато людей у стресі не бачать можливостей його позбутись. Вони зводять усе лиш до двох альтернатив: залишитись й страждати або втекти й усе втратити. Зосередженість на роботі із проблемою має великі психологічні переваги: сприяє підвищенню самоповаги людини та ефективності її дій, а також контролю за зовнішніми ситуаціями [11].

Друга ж група способів подолання стресу – це інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Є декілька стратегій, як цього досягти.

1. Нова інтерпретація проблеми – це переоцінка, гаслом котрої може бути постулат: «Все не настільки погано». Пізнавальна переоцінка означає переосмислення природи проблеми таким чином, щоби пролити нове (позитивне) світло на неї. Те, як саме ми себе відчуваємо у даній ситуації, у великій мірі залежить від нашої пізнавальної оцінки, чи схвалення цієї ситуації. Бо сила впливу стресора залежить не від об'єктивної характеристики, а від нашого суб'єктивного ставлення до нього.

2. Соціальне порівняння. Побудоване на установці: «Мені краще, аніж іншим».

3. Уникання. Базується на установках – «Це не проблема» та «Годі хвилюватись», «Потрібно поставити обмежувач на хвилювання».

4. Гумор. Базується на установках – «Це смішно» або «Серце радісне добре лікує». Людина, що здатна перетворити «жахливі новини» на абсурдні, менш схильна до депресії й напруження, гніву, аніж та, що усе сприймає дуже серйозно й піддається поганому настрою [16].

Прийняття проблеми й зменшення фізичного ефекту стресу пов'язане із наступними способами: вживання ліків – є відомим способом зменшення шкідливого стресу; релаксація чи розслаблення – це найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові та прискорене дихання); фізичні вправи й прояви – біг, танці або їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач або сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров'я й зменшення стресу; свіже повітря й вода сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом [4].

Комплексні способи подолання стресу можуть бути наступні:

1. Допомога інших й надання допомоги іншим. Людина у стані стресу може звернутись за допомогою й підтримкою до інших. Вона не має долати стрес на самотні. Підтримка друзів і близьких може дуже допомогти. Проте, не менш дієвим способом подолання стресу є й надання допомоги іншим. Люди набувають сили тоді, коли надають допомогу іншим. Через такі складові, як терпимість (толерантність) та прощення, відчуття зв'язку із людьми приходить допомога й полегшення. Різновидом психологічної допомоги є консультативна допомога чи психотерапія, яку людині у стані стресу надає професіонал (консультант або психотерапевт).

2. Віра у Бога. Віра у Бога пропонує звільнення від стресу через зміни уявлення людини про саму ситуацію та про вимоги до себе, про можливість й важливість справлятися із цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, бо сприймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або ж як випробування.

3. Зміна способу життя, наближаючи його до врівноваженого. Те, що з нами трапляється, являється наслідком того, як ми живемо та що їмо, як поведимось та яких звичок дотримуємось. Ми можемо відмовитись від шкідливих продуктів і напоїв, поганих звичок, розвинути у собі самоконтроль, розвивати впевненість у собі, займатись самовдосконаленням [14].

Подолання кризових ситуацій, на думку психологів, є можливим за умови дотримання принципів, на базі яких можна сформувати систему стратегій відновлення психічної рівноваги. До цих принципів належать:

а) принцип задоволення – передбачає в собі здійснення психологічного захисту на базі виявлення максимального ступеня емоційного добробуту, що є можливим в умовах несприятливої ситуації. Механізм реалізації даного високого ступеня полягає у когнітивній і емоційній інфантильності людини;

б) принцип реальності націлює на тверезий підхід до світу, в якому рух до певної мети розглядається не як прямолінійний процес підйому на усе нові й нові сходинки, а припускає довгі, в тому числі обхідні шляхи і непрямі засоби. Психологічний механізм реалізації принципу реальності полягає, в основному, у здатності до терпіння;

в) принцип цінності вказує на потребу побудови систем різних життєвих альтернатив на одній ціннісній підставі, в результаті чого кожна із альтернатив в рамках даної системи цінностей одержує свою власну оцінку. Цей пріоритетний список оцінок й служить інструментом раціоналізації ситуації, котру слід перебороти;

г) принцип творчості визначає, значною мірою, самовдосконалення особи, активне й свідоме творення людиною самої себе, причому не лише в ідеальному змісті, а й в практичному втіленні у кризових ситуаціях [22].

Заняття із вироблення різних стратегій вирішення життєвих завдань підвищують психологічну стійкість людини за умов, які вимагають напруги духовних сил. При цьому, головну роль відіграють не знання, а гнучкість, що дозволяє вчасно змінювати і тим самим нормалізувати поведінку.

Наведемо основні поради щодо подолання та профілактики стресу у студентському віці.

1. З'ясуйте, що саме вас тривожить та зачіпає за живе. Розкажіть про те, що вас турбує, вашій близькій людині. Це особливий психологічний прийом: визначивши та проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетесь до основи своїх проблем та знайдете вихід з ситуації.

2. Сплануйте свій день. Вчені помітили, що для тієї людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість й нестачу часу.

3. Навчіться керувати власними емоціями. Вирватись зі стресового кола допоможе йога. Заплющить очі і подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть в сторони, уявляючи, як в них входить енергія. Складіть їх одна на іншу – ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоби повноцінно відпочити, наситити мозок киснем та заспокоїтись. Не забувайте хвалити себе що-разу, коли вам вдасться впоратись із хвилюванням.

4. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Активізуючи Т-лімфоцити крові, сміх позитивно впливає на імунну систему. У відповідь на вашу посмішку, ваш організм продукуватиме бажані гормони радості.

5. Фізичні вправи знімають нервову напругу.

6. Музика – також психотерапія. Слухайте спокійну музику.

7. Бувайте на дворі, гуляйте та сидіть у парку, бігайте.

8. Щоб запобігти розчаруванню та невдачам, не треба братись за непосильні завдання.

9. Постійно концентруйте на світлих сторонах життя і подіях – це збереже здоров'я й сприятиме успіху.

ВИСНОВКИ

Обґрунтування психологічних особливостей прояву стресу у молоді дало змогу зробити такі висновки.

1. Описано історію виникнення та основні підходи до вивчення стресу. Стрес визначено як неспецифічну реакцію організму в відповідь на досить сильну дію (подразник) зовні, що перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Стрес є захисною реакцією організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно та фізично, емоційно й дає змогу адаптуватись до змін. В людини стрес досить часто виникає при взаємодії з соціумом. У нормі, як особливий психофізіологічний стан, стрес забезпечує захист організму від загрозливих й руйнівних впливів, як психічних, так й фізичних. При цьому, у організмі розвивається функціональний стан, що характеризується комплексом реакцій нервової, гормональної та інших систем організму. В випадку, коли інтенсивність впливу і його тривалість перевищують функціональні можливості протидії організму, а вплив має різко негативний характер та виникає емоційно-негативний стрес (дистрес). Важливо, що стрес має не лиш реагувати на загрози й руйнуючі чинники, проте повертати до стабільних умов існування.

2. Виявлено загальні закономірності розвитку, форми та рівні стресу. Проказано, що стрес виникає, як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього й внутрішнього середовища, що виводять з рівноваги фізичні або психологічні функції людини. Виявлено, що інтегральною особистісною якістю людини є стресостійкість, яка розглядається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість, як результат транзактного процесу зіткнення із стресогенним фактором, який включає когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації й вимоги до особистості. Доведено, що адекватність оцінки ситуації й власних ресурсів особистості визначає інтенсивність реакцій, що спрямовані на зміну компонентів стресової ситуації та зміну когнітивної репрезентації та ставлення, мотиваційної й вольової орієнтації, копінгової поведінки.

3. Охарактеризовано вікові та соціально-психологічні особливості прояву стресу у молоді. Показано, що навчання студентів часто пов'язане із високим рівнем стресогенного навантаження, а вплив стресорів освітнього середовища додатково збільшує це навантаження. Виявлено, що стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя кожного студента, а основними причинами появи стресу в студентів являються великі навчальні навантаження, емоційні переживання та адаптаційні труднощі тощо, що можуть призводити до порушення продуктивності у навчальній діяльності. У студентів під впливом стресу часто порушується емоційний, когнітивний, поведінковий та мотиваційний компонент освітньо-професійної діяльності, що спричинює істотне зниження у них показників стресостійкості. Специфічні особливості навчально-професійної діяльності студента, складність завдань її і змісту може призводити до психічного перевантаження, психофізіологічного напруження, а також виникнення стресових ситуацій та ін.

4. Розроблено психологічні рекомендації молоді щодо профілактики та подолання проявів стресу. Аналіз науково-психологічних джерел засвідчив, що детермінантами стресостійкості студентів виступають об'єктивні й суб'єктивні обставини, а саме: характеристики екстремальної обстановки й індивідуально-психологічні якості. На стресостійкість студентів впливають як природжені особливості організму, особистісні властивості, так і фактори соціального оточення, когнітивні фактори. До зовнішніх детермінант стресостійкості студентів віднесено оцінку змісту стресової ситуації, яка включає об'єктивні чи екстернальні, й суб'єктивні, чи інтернальні, параметри стресової ситуації, стратегії долаання стресу чи копінг-поведінку, вплив травматичних подій та ступінь опрацювання травматичного досвіду, соціальну підтримку, професійний і особистісний досвід, психологічну підготовку до дій у екстремальних умовах.

Перспективами подальшого дослідження може бути обґрунтування психологічних особливостей прояву стресу в інших категорій осіб – у старшокласників, дорослих та ін., в порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андропова М. Оцінка стресостійкості з метою використання в системі професійного відбору. *Наука і освіта*. 2016. №1-2. С. 89-90.
2. Афанасенко Л. Розвиток стресостійкості студента у контексті соціально-психологічного забезпечення професійного навчання. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за ред. В. Шмаргуна. Київ : НУБіП України, 2018. С. 185-203. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf.
3. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпро : ДНУ, 2020. 244 с.
4. Білик І.Г. Стрес-фактори та роль психолога при підборі управлінського персоналу. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. К. : Інститут психології ім. Г.С.Костюка, АПН України, 2002, частина 6. С. 67-71.
5. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 20 с.
6. Блінов О. А. Прояви посттравматичних стресових розладів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України*. 2013. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 32. С. 15–20.
7. Богущ В.М. Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів ДВНЗ. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1, вересень. С. 1-4.
8. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел]. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
9. Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 264 с.
10. Гамрецький І. Стрес і соціальний розвиток особистості. *Рідна школа*. 2012. №9. С. 14-16.
11. Гончарук С. Стреси та їх діагностика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 9. С. 19–20.

12. Дикун В. Г. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1(38). С. 43-47.
13. Дубчак Г.М. Аналіз навчального стресу сучасних студентів. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю* : тези доповідей XVII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 листопада 2017 р.). Частина 1. Київ : Україна, 2017. С. 149–152. URL : https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/11/ACTUAL_PROBLEMS_OF_PEOPLE_EDUCATION_N_I.pdf (дата звернення: 29.01.2023).
14. Калашникова О. Особливості стресостійкості особистості. *Педагогіка і психологія*. 2009. №8. С. 73–75.
15. Калошин В. Стрес у педагогічній діяльності. Харків : Ранок, 2008. 184 с.
16. Колесова Г. Діагностика стресів : методичне забезпечення. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. №23–24. С. 3–18.
17. Коломінський Н. Методологічні засади дослідження професійного стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 12-22.
18. Кононко О. Стреси та психологічний вік. *Рідна школа*. 2012. №1. С. 5-10.
19. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево: РВУ МДУ, 2017. 465 с.
20. Крайнюк В. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
21. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
22. Маєвська А. Визначення стійкості студентської молоді до стресів. *V Харківські студентські філософські читання* : міжнар. наук. конф. студ. та асп. ХНУ ім. В.Н. Каразіна / редкол.: І.В. Карпенко (гол. редкол.) та ін. Харків : б. в., 2008. С. 205-209.
23. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.

24. Мартинюк І. Відсутність стресів – запорука гармонійного розвитку. *Відкритий урок : розробки, технології, досвід*. 2008. №7-8. С. 41-46.
25. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна*. Київ : НУБіП України, 2018. С. 97–107. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf.
26. Міщик Л. Основи управління стресом : досвід та перспективи. Запоріжжя, 1999. 248 с.
27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
28. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
29. Павлютенков Є. Стрес у педагогічній діяльності. Харків : Основа, 2008. 224 с.
30. Пирог Г. В., Марчук К.А. Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період. *International Multidisciplinary Conference «Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland»: Conference Proceedings, Stalowa Wola, Republic of Poland, 20-21 July 2018. Volume 6. Stalowa Wola: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2018. P. 135-138.*
31. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: підручник. Київ : Каравела, 2008. 352 с.
32. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : методичний посібник / упоряд. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
33. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
34. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник ; за ред. В. Шмаргуна. Київ : НУБіП України, 2018. 198 с.

35. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
36. Романовська Д. Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : навч. посіб. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
37. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. реком. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
38. Ставицька О. Г., Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 144-149.
39. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у психологічній науці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2019. №2 (39). С. 40-44.
40. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
41. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 39(4). С. 290-294.
42. Циганчук Т. В. Основні форми прояву стресових станів у студентів. *Україна в євроінтеграційних процесах : зб. наук. пр. за матеріалами XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23–24 лютого 2008 р.)*. Київ, 2008. С. 225-227.