

The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava



NATIONAL HEALTH AS DETERMINANT OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF SOCIETY

Monograph

Edited by Nadiya Dubrovina

Stanislav Filip

Bratislava 2021

School of Economics and Management in Public Administration
in Bratislava

**NATIONAL HEALTH AS DETERMINANT
OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF SOCIETY**

Monograph

Edited by Nadiya Dubrovina

Stanislav Filip

Bratislava 2021

ISBN 978 – 80 – 89654 – 73 – 4
EAN 9788089654734

National Health as Determinant of Sustainable Development of Society.

Editors: Nadiya DUBROVINA & Stanislav FILIP. *Monograph*. School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2021, pp. 788.

Acknowledgements

The monograph is the output of a scientific project IGA 3/2020-M “Improving Healthcare Efficiency: New Trends and Challenges”. (Funder: VSEMvs IGA VSEMvs, i.e. School of Economics and Management in Public Administration)

Reviewers:

Professor Svitlana ILCHENKO, MD, DrSc (Ukraine)

Professor Pavlo ZAKHARCHENKO, DSc (Ukraine)

Editors:

Nadiya DUBROVINA, Associate Professor, CSc., PhD.

Stanislav FILIP, Associate Professor, PhD.

Editorial Board

Ing. Michal FABUŠ, PhD.

School of Economics and Management in Public Administration

prof. PhDr. Ivica GULÁŠOVÁ, PhD., MHA.

Trnava University,

Yuliia ILINA, PhD, Associate Professor

National University of Civil Protection of Ukraine (Ukraine)

Ing. Marián KOVÁČ, PhD.

School of Economics and Management in Public Administration

prof. WST Tetyana NESTORENKO, PhD, Associate Professor

Berdyansk State Pedagogical University (Ukraine)

Editorial Office:

School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava

Furdekova 16

851 04 Bratislava 5

tel.: +421 905 864 457

sekretariat@vsemvs.sk

www.vsemvs.sk

Authors are responsible for content of the materials.

© Authors of articles, 2021

© Nadiya Dubrovina, Stanislav Filip, 2021

© School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2021

<i>Roksoliana Zozuliak-Sluschyk, Olga Synoverska, Yaroslav Semkovych.</i> Social prevention of youth victimization.....	292
<i>Юлія Білоцерківська, Юлія Ільїна, Інна Доля.</i> Аналіз життєвих цінностей сучасних підлітків в контексті проблеми психологічного здоров'я нації.....	297
<i>Оксана Вдовіченко, Ірина Остополець, Наталія Фалько.</i> Діагностика професійних фрустрацій сучасного вчителя в контексті збереження психологічного здоров'я.....	308
<i>Лариса Голодюк.</i> Здоров'язбережувальна діяльність в інформаційному суспільстві в контексті інформаційного дискурсу та знаннєвої ревізії.....	321
<i>Олександр Гуров, Вадим Дудник.</i> Проблема дослідження випадків самогубств в Харківській агломерації.....	329
<i>Оксана Давидова, Ольга Шиян, Тетяна Радченко.</i> Теоретичні засади дослідження майндфулнес як умови регуляції стресостійкості в юнацькому віці.....	342
<i>Юліана Ірхіна, Юлія Холостенко, Владлена Кирилюк.</i> Стрес у студентів у період дистанційного навчання.....	357
<i>Тетяна Мієр.</i> Здоров'я як індикатор оптимального реагування людини на ноосферні, глобалізаційні, інформаційні та пандемічні процеси.....	370
<i>Людмила Снігур, Лариса Якобчук.</i> Психологія здоров'я військовослужбовців та процес підготовки у вищому військовому навчальному закладі освіти.....	380

СТРЕС У СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Юліана Ірхіна¹, Юлія Холостенко², Владлена Кирилюк³

*¹Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського*

Одеса, Україна,

²Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Ізмаїл, Україна,

³Одеський національний медичний університет,

Одеса, Україна

Abstract. The article represents the results of an empirical study of stress in students of higher educational institutions. It is determined that stress is an integral part of a student's life. It is an everyday phenomenon, a reaction to problems and to the endless process of dealing with everyday difficulties. Stress can be caused by factors related to work and study, events in personal life and so on. The situation with COVID-19 has a special impact, because students are forced to study distance, to narrow social contacts, to acquire knowledge on their own than in the usual mode of full-time study. The information boom about coronavirus infection and its spread in Ukraine and the world, Infodemia, has a special impact on everyone. The analysis of the results of the study showed the fact that the vast majority of students in the study groups have a satisfactory level of stress resistance. However, regarding the ways and means of overcoming stress, it has been found that a significant number of students do not have effective psychological methods of overcoming stress and they use mostly familiar activities accompanied by positive emotions: watching movies, sleeping, playing computer games, etc.

Key words: stress, emotional state of students, infodemia.

Інтенсивність і напруженість сучасного життя провокує виникнення негативних емоційних переживань і стресових реакцій, здатних привести до формування виражених і тривалих стресових станів. Особливо актуально це зараз, коли світ стоїть на порозі глобальних викликів, пов'язаних з поширенням

Covid-19. Опитування студентів українських вишів, яке проводилося у листопаді 2020 році Національним союзом студентів (NUS) показало, що у 50% респондентів погіршилося психічне здоров'я з початку пандемії. Студенти нарікали, що вони страждають від стресу, самотності, тривожності і депресії. Самоізоляція, навчання на дистанції в онлайн режимі негативно вплинула на їх емоційний стан, настрій і самопочуття, оскільки більшість із них вимушені набагато рідше спілкуватися з викладачами і однолітками безпосередньо, зустрічатися з друзями, відвідувати спортивні секції, брати участь у масових заходах і т.п. Припинення взаємодії з іншими студентами, викладачами, товаришами, тренерами у багатьох викликало самотність, безпорадність, апатію. Однак, лише пята частина опитаних студентів звернулася за психологічною допомогою, за даними опитування цей показник виріс до 29% серед тих, хто повідомив про погіршення психологічного здоров'я.

Як відомо, стрес – це своєрідна реакція людини на психічне або фізичне напруження, яка є фізіологічним безумовним рефлексом. Стрес – це частина нашого повсякденного життя. Він впливає на нас, починаючи з ранкової метушні до пізнього вечора і навіть під час сну. Стрес може бути і корисний, і руйнівний: Корисний додає енергії, а руйнівний проявляється у вигляді головного болю, гіпертонії, виразки шлунка, хронічного безсоння, психічних розладів або інших хвороб.

Проблемою вивчення стресу займалися багато зарубіжних та вітчизняних науковців, зокрема, Вуга S., Сельє Г., Кеннон У., Łosiak W., Майєрс Д., Pilecka W., Strelau J., Terelak J., в тому числі і навчального: Аверін О., Білова М., Дубчак Г., Кисельова О., Китаєв-Смик Л., Климанова В., Лаврова М., Лебідь Н., Павлова Н., Пирог Г., Руденко О., Циганчук Т., Щербатих Ю. та інші.

Студентське життя асоціюється зі студентськими товариствами, різними заходами і веселощами. Для багатьох студентів воно здається безтурботним і легким. Для інших, однак, це всього лише чергова зміна у житті, до якої необхідно пристосовуватися. Студенти є досить молодими людьми, і тому можуть переживати безліч проблем, властивих молодим людям без серйозних наслідків. Проте, серед студентів зустрічаються і вже «дорослі» особистості, що мають певні сімейні обов'язки, тоді на них і так вже лежить занадто багато

відповідальності, що заважає насолоджуватися студентськими роками, сконцентруватися на заняттях. У будь-якому випадку, навчання у вищому навчальному закладі – це стрес для багатьох студентів.

Існує велика кількість підтверджень тому, що хронічний стрес – супутник студентського життя. Стрес, що переживає студент, може позначатися на навчанні (надбанні, застосуванні і переробці знань), перешкоджає академічній успішності. Труднощі з успішністю, в свою чергу, також створюють дискомфорт, в результаті чого загальний стрес посилюється. До проблем з навчанням у більшості студентів додаються і проблеми з фінансами, житлом, безпекою та ін. Студентам необхідно подолати перехідні труднощі, освоїти нові ролі і модифікувати старі, в результаті чого вони також можуть переживати стрес. Особливого напруження надає і ситуація з поширенням коронавірусної інфекції, що зумовила вимушене зменшення соціальних контактів, дистанційне вивчення навчальних предметів, збільшення навантаження самостійного здобуття знань та ін.

Зазначені вище факти є підтвердженням актуальності та практичної значущості нашого дослідження.

Мета нашого дослідження: психолого-педагогічний аналіз факторів, що сприяють виникненню стресового стану у студентів в процесі навчання та шляхів і способів подолання стресу.

Об'єкт дослідження: емоційні стани студентів, його предмет – причини і прояви стресового стану у студентів та шляхи попередження.

Основні завдання дослідження:

- на основі аналізу психолого-педагогічної літератури виявити сутність поняття «стрес»;
- підібрати комплекс діагностичних методик, спрямованих на виявлення особливостей прояву стресового стану у студентів та причин його виникнення;
- діагностувати рівень стресостійкості у студентів та визначити домінуючі способи зняття напруження і профілактики стресу;
- зробити висновки і наукові узагальнення отриманих результатів.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи: теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури в аспекті досліджуваної проблеми; спостереження; опитування, тестування («Методика діагностики причин та проявів навчального стресу» за Ю. В. Щербатих; «Тест самооцінки

стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона); математико-статистичний аналіз отриманих даних.

Дослідження проводилося протягом вересня – грудня 2020 року. В ньому брали участь 139 студентів різних профілів навчання педагогічних і медичних вузів, віком 19-20 років.

Емоційна сфера людини є особливим класом психічних процесів і станів, які відображають безпосередні переживання індивіда і впливають на його поведінку і діяльність. Особлива роль тут відводиться емоційним станам, що характеризується високим емоційним напруженням. До них відноситься і стан стресу. В психології стрес розуміється як стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних умовах, як у повсякденному житті, так і при особливих екстремальних ситуаціях.

Стрес викликають всі серйозні події життя: весілля і розлучення, народження дитини і смерть друга, переїзд, ремонт, зміна роботи тощо. Вносять свій внесок і дрібниці, яким, здавалося, можна не надавати особливого значення: суперечка з добрим другом, проігравш улюбленої команди, черга у банку чи магазині.

Жителі великих міст стикаються зі стресовими ситуаціями особливо часто. Причини – інтенсивний, напружений ритм життя, велика кількість оточуючих людей, багато з яких знаходяться в поганому настрої, часто – більш відповідальна і нервова, ніж у сільських жителів, робота.

Додає особливого напруження і вимушена депривація, яка зумовлена карантинними заходами у зв'язку з поширенням Covid-19.

Існує ряд теорій виникнення стресових станів. Найрозповсюдженішою є теорія Г. Сельє, згідно з якою, стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, стан психічного напруження, зумовленого виконанням діяльності в особливо складних умовах. Стрес має свої психологічні та фізіологічні прояви та певну динаміку розвитку, що складається з трьох стадій: стадії тривоги, стадії активності та стадії виснаження.

Стан стресу може бути гострим або приймати хронічний характер. Раніш вважалося, що провокатором стресу можуть бути тільки екстремальні ситуації. У цьому випадку ми маємо справу з гострим стресом.

Зараз особливості існування суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. Сучасний світ став дуже щільно насиченим щодо інформування: якщо раніше для того, щоб ознайомитися з певними подіями, треба було почитати газету, послухати радіо, то зараз усе частіше у пересічній людини виникає відчуття, що вона розчиняється в планетарному інформаційному павутинні з його надмірними і швидкими емоціями, частим переляком, тривогами та екологічними проблемами. Це зумовлює стійкість негативних сприйнятливих упереджень і колективну суспільну схильність до панічної поведінки. До того ж, генеральний директор Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) Т. А. Gebreigus, легітимізує новий термін сучасної реальності «інфодемія» та закликає протидіяти дезінформації, нагнітанням й залякуванню, що охоплює сьогодні світ, серйозно ускладнюючи боротьбу з реальною проблемою зупинення та подолання пандемії COVID-19.

Студентське життя наповнене надзвичайними і стресогенними ситуаціями, тому студенти часто відчувають стрес і нервово-психічне напруження. Частіше за все стрес у студентів розвивається через великий потік інформації та відсутність системної роботи в семестрі і, як правило, в період сесії. На сьогодні, студенти вимушені ще й опанувати нову дистанційну форму роботи, яка потребує нових знань та вмінь, доцільної організації робочого дня, інформаційної компетентності тощо.

Емоційне напруження у студентів зростає принаймні за 3-4 дні до початку сесії і зберігається протягом усього сесійного періоду, навіть у найспокійніші дні. Наявність емоційної напруги і в міжсесійні дні – свідчення того, що екзаменаційна сесія супроводжується безперервним, хронічним стресом. Наслідком такого стресу може бути невроз, тобто функціональне захворювання нервової системи. Тоді страждає, в першу чергу, нервова система, її ресурси виснажуються, примушуючи працювати організм на межі можливостей.

Для сучасного студента, як і для будь-якої людини взагалі, стрес є не надзвичайним явищем, а скоріше реакцією на скупчення проблем, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Стрес може бути викликаний чинниками, пов'язаними з роботою і діяльністю організації або подіями в особистому житті людини.

Для студента вузу проблемами і труднощами можуть бути наступні:

- недолік чи розлади сну;
- академічна заборгованість;
- перевантаження або занадто мале робоче навантаження студента;
- необхідність виконання нецікавої роботи та відповідальність за її результати;
- конфлікти в міжособистісних відносинах;
- незадовільні санітарно-гігієнічні умови (відхилення в температурі приміщення, погане освітлення або надмірний шум та ін.);
- особистісні фактори (наприклад, хвороба члена родини, зміна кількості друзів, конфлікти з одногрупниками і близькими людьми, переїзд, значні особисті досягнення чи втрати, зміна фінансового становища і інші фактори);
- очікування та період екзаменаційної сесії.

В принципі, симптоми екзаменаційного стресу ми можемо бачити і у школярів перед контрольною роботою, і у водіїв, що вперше сідають за кермо, у хірурга, який освоює нову операцію, у безробітного, який прийшов на співбесіду до потенційного роботодавця. Класичний приклад «екзаменаційного стресу» можна виявити в періоди сесії в будь-якому навчальному закладі. Безсонні ночі, тривожні думки, зниження апетиту, прискорений пульс і тремтіння в кінцівках – ось типові прояви страху перед іспитами.

Проведені в останні роки дослідження показали, що страх перед іспитами зачіпає всі системи організму людини: нервову, серцево-судинну, імунну та ін. Нещодавні дослідження вчених з медичної школи Х'юстона (США) показали, що під впливом цього страху у частини студентів відбувається порушення генетичного апарату, що підвищують ймовірність виникнення онкологічних захворювань.

За даними вчених, в період екзаменаційної сесії у студентів і школярів реєструються виражені порушення вегетативної регуляції серцево-судинної системи, що супроводжуються збільшенням частоти пульсу, підвищенням артеріального тиску і порушенням балансу відділів вегетативної нервової системи.

Соціологічні опитування показують, що студенти сприймають екзамен як «двобій питань і відповідей», «як витончені тортури», як «інтелектуальну і емоційну перевантаженість». Значимість іспиту викликана тим, що його підсумки впливають на соціальний статус молодого людини, її самооцінку,

матеріальне становище (стипендія), на подальші перспективи навчання у виші і, можливо, подальшу професійну кар'єру.

Особливо напружує складання іспиту онлайн, адже студента чекає не лише сам процес очікування екзамену, а й специфічність зворотного зв'язку з викладачем, елемент невизначеності під час отримання запитань білету, жорсткий ліміт часу на підготовку та ін. Все це підсилює емоційну напругу. За даними анкетування проведеного Ю. В. Щербатих, 33% студентів скаржилися на похатішання серцебиття перед іспитом, 31% відзначали розлад сну, 20% студентів говорили про порушення контролю за м'язами (некероване м'язове тремтіння, слабкість в колінах і пр.), 8% говорили про неприємні відчуття в грудях, 4% студентів скаржилися на головні болі і т.п.

На сьогоднішній день в психодіагностичній практиці розроблена значна кількість методик спрямованих на виявлення наявності, ступеня вираженості, причин виникнення стресових станів. Вибір діагностичних методик нашого дослідження був обумовлений соціальною категорією досліджуваної групи – студенти.

Отже, мета констатуючого етапу нашого експерименту полягала у діагностиці проявів стресових станів серед груп студентської молоді, яка обстежувалася.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні завдання: 1) встановити наявність стресових станів серед молоді; 2) визначити причини та особливості прояву стресового стану серед обстежуваних груп молоді.

На першому етапі емпіричного дослідження використана «Методика діагностики причин та проявів навчального стресу» Ю. В. Щербатих. Даний тест дозволяє визначити основні причини навчального стресу; характер його проявів; визначити основні прийоми зняття стресу, що використовуються студентами.

Студентам пропонувалося відповісти на 6 запитань різного змісту. В 1, 3 і 5 питаннях даного тесту потрібно було оцінити свої відповіді за 10-й бальною шкалою, де 1 бал – мінімум, 10 балів – максимум. 2, 4 і 6 питання припускали вибір варіантів відповіді. Питання 7 – відкрите, студенти вписували свої варіанти відповіді на дане питання.

Результати обстеження студентів занесено у протокол. Кількісні дані наведено у таблицях.

Таблиця 1. Домінуючі причини виникнення стресу у студентів

№	Причина стресу	Результати, max = 10 б.
1	Велике навчальне навантаження для самостійної роботи	5,4
2	Страх перед майбутнім	4,9
3	Небажання вчитися або розчарування у професії	4,7
4	Великий обсяг матеріалу для самостійного вивчення	4,7
5	Невміння правильно розпорядитися обмеженими фінансами	4,5
6	Суворі викладачі	4,3
7	Проблеми в особистому житті	4,1
8	Нерегулярне харчування	4,1
9	Невміння правильно організувати свій режим дня	4,1
10	Брак соціальних контактів і підтримки іншими	3,6
11	Не достатній рівень володіння інформаційними технологіями для дистанційного навчання	3,2
12	Невміння добирати необхідну інформацію і обробляти її	2,5
13	Самотність	2,3
14	Конфлікти	1,9
15	Проблеми спільного проживання з іншими	1,5

Отже, основними причинами виникнення стресу у студентів є велике навчальне навантаження, що потребує самостійного здобування знань і страх перед майбутнім. Найменше студентів хвилює проблема спільного проживання з іншими, конфлікти. Встановлено і середній показник екзаменаційного хвилювання в групі – 8,3. Студенти хвилюються більше норми, частково це може бути пов'язано з однією з популярних причин стресу «страх перед майбутнім» та невизначеність буття.

Аналіз характеру проявів стресу серед студентів дає можливість зробити висновок, що дані прояви фіксуються переважно на психологічному рівні (нестача часу, порушення концентрації, нездатність переключатися від сторонніх думок, тощо). Біологічні ознаки прояву стресу у більшості студентів присутні в малих кількостях. Можна зробити висновок, що більшість студентів досліджуваних груп мають досить високі показники психічного здоров'я, але не володіють засобами профілактики напруження і стресу.

Основний спосіб зняття стресу серед студентів досліджуваних груп, як показали результати тестування, це спілкування з друзями (використовують 100% опитаних), що є досить передбачуваним вибором, оскільки в юнацькому

віці та в період ранньої молодості потреба у спілкуванні є однією з провідних потреб.

Таблиця 2. Характеристика проявів стресу серед студентів

№	Прояв стресу	Результати, max = 10 б.
1	Поспіх, відчуття постійної нестачі часу	4,9
2	Підвищене відволікання, погана концентрація уваги	4,7
3	Астенічні емоції, знижений настрій, депресія	4,7
4	Поганий сон	4,4
5	Неможливість позбавитися від сторонніх думок	4,2
6	Низька працездатність, підвищена стомлюваність	4,2
7	Дратівливість, уразливість	4,1
8	Страх, тривога	4,1
9	Відчуття безпорадності, неможливості впоратися з проблемами	3,9
10	Головні болі	3,9
11	Втрата упевненості, зниження самооцінки	3,4
12	Зменшення соціальних контактів, проблеми у спілкуванні	2,5
13	Прискорене серцебиття, болі в серці	2,3
14	Проблеми з шлунково-кишковим трактом	1,6
15	Порушення дихання	1,5
16	Напруга або тремтіння м'язів	1,2

Однак, в результаті додаткового опитування було встановлено, що багато студентів зволікають на зменшення соціальних контактів у зв'язку з впровадженням карантинних заходів. Тому вони змушені взаємодіяти опосередковано через Skape, телефонні зв'язки та ін. технічні засоби.

Таблиця 3. Переважаючі прийоми зняття стресу, які використовують студенти

Спосіб зняття стресу	Вибір студентів, у%
Спілкування з друзями чи коханою людиною	100
Сон	80
Прогулянки на свіжому повітрі	80
Смачна їжа	73,4
Перерва в роботі чи навчанні	60
Підтримка батьків	53,4
Фізична активність	46,7
Перегляд кінофільмів	26,7
Секс	26,7
Хобі	20
Сигарети	6,7
Алкоголь	6,7
Інше: комп'ютерні ігри, сміхотерапія, солодощі, музика	25,6

Радує те, що алкоголь та сигарети, в якості прийому зняття стресу практично не використовуються. Слід зазначити, що у графі «інше» лідерами стали такі позиції як комп'ютерні ігри та вживання солодощів. Дана статистика викликає занепокоєння, оскільки і те і інше за умови зловживання викликає залежність та може слугувати причиною виникнення ще більшого напруження і стресу.

Так, під час додаткового опитування було з'ясовано, що не всі студенти, що обрали у якості протистресового заходу комп'ютерні ігри можуть контролювати час перебування за цим заняттям, а вживання солодощів у якості протистресової пігулки перетворюється у «заїдання» стресу.

Таблиця 4. Ступінь вираженості хвилювання перед екзаменом

Рівень хвилювання	Вибір студентів, у %
Низький рівень (до 4балів)	15
Середній рівень (5-7балів)	25
Високий рівень (8-10балів)	60

Питання стосовно того, наскільки сильно студенти хвилюються перед іспитами показало, що 85% респондентів вважають іспити значною стресовою ситуацією, що знаходить своє відображення у конкретних фізіологічних ознаках. Особливо це торкається студентів медичного вишу та тих, хто навчається за рахунок бюджетних фондів і отримує стипендію.

Таблиця 5. Ознаки прояву стресу

Ознаки прояву стресу	Вибір студентів, у %
Прискорене серцебиття	86,7
Головні чи інші болі	73,4
Порушення дихання	53,4
Сухість у роті	40
Скутість, тремтіння м'язів	33,4

Отже, результати тестування показали, що стрес, пов'язаний з екзаменами дуже часто супроводжується певними фізіологічними ознаками, найрозповсюдженішими з яких є прискорене серцебиття (86%), головні болі, порушення дихання (73% та 53% відповідно).

Останнє відкрите питання тесту дало змогу проаналізувати, за допомогою яких засобів студенти зменшують хвилювання перед іспитами. Результати

показали, 20% респондентів звикли зменшувати екзаменаційне хвилювання за допомогою лікарських засобів (валер'янка, персен); 27% – за допомогою раціональної терапії (самовмовляння); 9% студентів використовують для зменшення хвилювання і страху спеціальні ритуали, 5% звертаються за допомогою до інших людей, а 38% студентів навіть не намагаються боротися з хвилюванням, вважаючи, що воно є неминучим компонентом екзаменаційної сесії.

Наступний етап дослідження передбачав проведення «Тесту самооцінки стресостійкості» С. Коухена і Г. Вілліансона. Даний тест дозволяє оцінити рівень стресостійкості на основі самооцінки особистості. Він може бути відмінний, хороший, задовільний, поганий або дуже поганий. Методика включає 10 запитань. При виконанні тесту студентам необхідно було обрати одну відповідь зі стандартних варіантів (ніколи, майже ніколи, іноді, досить часто, дуже часто). Обробка результатів здійснювалася у відповідності з «ключами».

Результати дослідження показали наступне. При проведенні тесту, що визначає рівень самооцінки стресостійкості, середній показник стресостійкості склав 16,6 з 40 можливих балів. Це свідчить про те, що переважна частина студентів досліджуваних груп має задовільний рівень стресостійкості.

Таким чином, можна зробити висновок, що стрес є невід'ємною частиною життя сучасного студента. Однак, аналіз результатів дослідження щодо визначення шляхів і способів подолання стресу показали, що значна кількість студентів не володіє психологічними прийомами подолання стресу.

Стрес у сучасних студентів зумовлений чинниками, пов'язаними з роботою і навчальною діяльністю, подіями в особистому житті людини. Особливого впливу надає і сама ситуація з COVID-19 та інформаційний бум щодо цього, інфодемія. Студентів напружує дистанційне навчання та вимушена самоізоляція, що привела до зменшення соціальних контактів.

Значним стресогенним фактором у процесі навчання для будь-якого студента є період сесії. Передекзаменаційний стрес у більшості студентів супроводжується фізіологічними проявами (серцебиття, порушення дихання, тощо).

Важливою умовою адекватного переживання навчального стресу є засвоєння різних технік подолання стресового стану: регуляція дихання,

самонавіювання, розслаблення та концентрація, правила стрес-менеджменту та ін.

Література

1. Аверина, А. О. Исследование проявлений учебного стресса в жизни студентов [Текст] / А. О. Аверина, В. И. Федосеева // Концепт. – 2016. – Т. 46. – С. 8-12.
2. Дубчак Г. М. Зв'язок типу поведінки в стресовій ситуації з рівнем психічної напруги студентів / Г. М. Дубчак // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – Т. VI. – Психологія обдарованості. – Вип. 12. – С. 91-99.
3. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия [Текст] / Е. В. Киселева, С. П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – № 6. – С. 417-419.
4. Климанова, В. Е. Профилактика стрессовых состояний у студентов в период сдачи экзаменов [Текст] / В. Е. Климанова // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11. – С. 877-880.
5. Лебідь Н. К. Психологічні аспекти стресу студентів у навчальній діяльності / Н. К. Лебідь // Збірник статей VI Всеукр. наук. конф. «Гуманітарні аспекти формування особистості», (м. Львів, 27 квітня 2012 р.). – Львів: ЛДУ БЖД, 2012. – С. 330-338.
6. Мельник А. П. Особливості прояву тривожності перед випробуваннями у студентів педагогічного коледжу [Електронний ресурс] / А. П. Мельник // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – Харків, 2011. – № 959. – Вип. 46. – С. 114-116. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_959_46_27.
7. Пирог Г. В., Марчук К. А. Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період / Г. В. Пирог, К. А. Марчук // 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.

8. Селье, Г. Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Г. Селье – М.: Прогресс, 2001. – 274 с.
9. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т. В. Циганчук. – К., 2011. – 20 с.
10. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
11. Byra S. Osobowościowe i społeczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem przez studentów pierwszego roku / Stanisława Byra, Monika 449 Parchomiuk. – Lublin: Wydaw. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2009. – 272 s.
12. Dubchak H. Analysis of coping strategies against stresses of future professionals of sociology occupations / H. Dubchak. – Social Welfare: Interdisciplinary approach vol. 1 no 6. – 2016. –17-29.
13. Łosiak W. Psychologia stresu / Władysław Łosiak. – Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2008. – 231 s.
14. Pilecka W. Teoria stresu dziecięcego / Władysława Pilecka, Joanna Fryt // Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży : perspektywa kliniczna; [red. W. Pilecka]. – Kraków: Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011. – S. 31-48.
15. Strelau J. Temperament a stres: temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem / Jan Strelau // 458 Człowiek w sytuacji stresu: problemy teoretyczne i metodologiczne; [red. Irena Heszen-Niejodek, Zofia Ratajczak]. – Katowice: Wydaw. Uniwersytetu Śląskiego, 2000. – S. 88-132.
16. Terelak J. Psychologia stresu / Jan F. Terelak. – Bydgoszcz: "Branta", 2001. – 461 s.