

<https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.16>

УДК 159.923.2

ORCID 0000-0002-6787-0129

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОВОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Елліна А. Панасенко

ДВНЗ «Донбаський держаний педагогічний університет»

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри

практичної психології

E-mail: ellinapanasenko@ukr.net

Актуальність дослідження. Психодіагностика стресів у студентської молоді є дуже важливою, оскільки стрес може вплинути на фізичне та психічне здоров'я здобувачів вищої освіти, а також на їхній розвиток та навчання. Психодіагностика допомагає виявити особливості стресових реакцій, що дозволяє розробити індивідуальну стратегію подолання стресу та зменшити його вплив на життя студентства. Враховуючи актуальні проблеми з психічним здоров'ям молоді в Україні під час повномасштабного вторгнення та переходу на дистанційну форму навчання, психодіагностика стресів може допомогти зменшити негативний вплив стресу на молодь та покращити їхнє здоров'я і якість життя.

Мета полягає у висвітленні досвіду кафедри практичної психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» щодо виявлення рівнів та причин стресових станів у здобувачів вищої освіти педагогічного факультету ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Вибірка і методи дослідження. У дослідженні за допомогою психодіагностичної методики «Індекс стресу» (SCL-90-R) та авторської анкети, розробленої у Google form, було охоплено 100 здобувачів вищої освіти педагогічного факультету спеціальностей 053 Психологія, 012 Дошкільна освіта та 231 Соціальна робота денної та заочної форми навчання (м. Слов'янськ, м. Дніпро).

Результати. За результатами проведеного дослідження було встановлено, що здобувачі вищої освіти педагогічного факультету ДДПУ Психологія мають переважно підвищений рівень стресу, що свідчить про емоційну нестабільність та знижену стійкість до стресових ситуацій, та високий рівень стресу, що вказує на наявність серйозних емоційних проблем та потребу у психологічній допомозі.

Опитування студентської молоді дозволило встановити типові причини стресових станів та зафіксувати факт необхідності цілеспрямованої й систематичної психологічної допомоги здобувачам у період війни та дистанційного навчання. На основі отриманих даних анкет та тесту викладачами кафедри практичної психології ДДПУ було розроблено тренінгову програму з підвищення стресостійкості студентів, засновану на інтеграції комплексу копінг-стратегій та проведено он-лайн консультації.

Висновки та перспективи. Розроблена тренінгова програма з підвищення стресостійкості студентів, заснована на інтеграції комплексу копінг-стратегій, для здобувачів вищої освіти педагогічного факультету ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» сприятиме розвитку саморегуляції, самопідтримці, резилієнтності, адаптації до нових умов життя та навчання.

***Ключові слова:** стрес, тривожність, страх, фобія, копінг-стратегія.*

Empirical research of the stress state features of students of higher education in the conditions of war

Ellina A. Panasenko,

Donbass State Pedagogical University

doctor of Pedagogical Sciences, professor, head of the

department of practical psychology,

E- mail: ellinapanasenko@ukr.net

Relevance of research. Psychodiagnosis of student youths' stress is very important, because stress can affect at the physical and mental health of students of higher education, as well as their development and learning. Psychodiagnosis helps to reveal the peculiarities of stress reactions, which allows to develop an individual strategy for overcoming stress and to reduce its impact on the students' life. Taking into account the current problems with the mental health of young people in Ukraine during the full-scale invasion and the transition to online education, stress psychodiagnosis can help to reduce the negative impact of stress on youth and to improve their health and quality of life.

The purpose is to highlight the experience of the Department of Practical Psychology of the SHEI «Donbas State Pedagogical University»

in identifying the levels and causes of stress of students of the Pedagogical Faculty of the SHEI «Donbas State Pedagogical University».

Sampling and research methods. In the research, using the psychodiagnostic method «Stress Index» (SCL-90-R) and the author's questionnaire developed in Google form, 100 students of higher education of the Pedagogical Faculty of Specialties 053 Psychology, 012 Preschool education and 231 Social work of full-time and extramural education (Slovyansk, Dnipro) were covered.

Results. According to the results of the research, it was established that students of the Pedagogical Faculty of the SHEI «Donbas State Pedagogical University» mainly have an increased level of stress, which indicates the emotional instability and reduced resistance to stressful situations, and a high level of stress, which indicates the presence of serious emotional problems and the need for psychological help. The survey of students made it possible to establish the typical causes of stressful conditions and to record the fact of the necessity for purposeful and systematic psychological assistance to applicants during the war and online learning. On the basis of the received data from the questionnaires and the test, the lecturers of the Department of Practical Psychology of the SHEI «Donbas State Pedagogical University» developed a training program for increasing the stress resistance of students, based on the integration of a complex of coping strategies, and held online consultations.

Conclusions and perspectives. The developed training program for increasing the stress resistance of students, based on the integration of a complex of coping strategies for students of higher education of the Pedagogical Faculty of the SHEI «Donbas State Pedagogical University», will contribute to the development of self-regulation, self-support, resilience, adaptation to the new living and learning conditions.

Keywords: stress, anxiety, fear, phobia, coping strategy.

Вступ. Сучасне суспільство характеризується високим темпом життя та нестабільністю, що призводить до збільшення рівня стресу у людей. За останні роки технологічний прогрес, зокрема віртуальна реальність та соціальні мережі, спричинили зростання рівня стресу у осіб, які часто перебувають у віртуальному світі та мають доступ до великої кількості інформації. Неадекватні робочі умови, зниження рівня соціального захисту та економічної стабільності також

призводять до підвищення рівня стресу у суспільстві. Стресові ситуації на роботі та у сім'ї можуть призвести до появи психологічних проблем, таких як депресія, тривожність, погіршення самопочуття та ризик виникнення фізичних хвороб. У сучасному світі люди часто відчувають постійний тиск і необхідність бути постійно продуктивними та успішними, що призводить до розвитку негативних емоцій та стресу.

Повномасштабна війна призвела до значного погіршення психічного здоров'я людей і збільшення рівня стресу в українців. Зростання стресу під час війни може бути пов'язане зі страхом за власну безпеку, втратою близьких людей, тимчасовою або повною втратою майна, переселенням та іншими факторами. Довготривалий стрес може призвести до зниження рівня життя, втрати інтересу до діяльності та соціальної ізоляції, тому важливо забезпечувати належну підтримку та допомогу людям, які потерпають від наслідків війни в Україні.

Студентська молодь вітчизняних закладів вищої освіти стала однією з груп населення, яка почала досить відчутно відчувати наслідки військових подій. Студенти стали свідками загострення соціально-політичної ситуації у країні, змушені відстежувати новини на кшталт звісток про бойові дії, загибель людей, що призводить до збільшення рівня стресу у них. Війна та конфліктні ситуації в Україні можуть спричиняти значний рівень стресу серед студентів, особливо тих, які проживають у зонах бойових дій або мають родичів та близьких, які перебувають під загрозою. Навчання в умовах нестабільності та невизначеності також збільшує ризик виникнення емоційного та психологічного напруження у студентів, що може впливати на їхнє навчання та розвиток. У зв'язку зі збільшенням стресів серед здобувачів вищої освіти внаслідок війни та конфлікту в Україні, важливо підтримувати їхній психологічний стан та надавати їм необхідну підтримку, щоб допомогти протистояти важким умовам та досягти успіху в навчанні та житті.

Мета статті полягає у висвітленні результатів дослідження щодо виявлення рівня стресових станів та причин стресу у

здобувачів вищої освіти педагогічного факультету ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» в умовах війни.

Методи дослідження. З метою встановлення рівня, особливостей та причин стресових станів у здобувачів вищої освіти педагогічного факультету ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» в умовах війни та дистанційного навчання нами було опитано 100 здобувачів вищої освіти педагогічного факультету спеціальностей 053 Психологія, 012 Дошкільна освіта, 231 Соціальна робота денної та заочної форми навчання (м.Слов'янськ, м.Дніпро). Опитування здобувачів відбувалось за допомогою психодіагностичної методики «Індекс стресу» (SCL-90-R) та авторської онлайн-анкети, розробленою за допомогою Google form.

Результати. Стрес – це комплексна реакція організму на будь-яке фізичне або психологічне навантаження, яке вимагає від нього певного зусилля для адаптації та подолання. У психологічній науці стрес розглядається як стан психічного напруження, який може бути спричинений різними факторами – від незначних труднощів в повсякденному житті до серйозних життєвих подій, таких як втрата роботи, розрив стосунків, травма або хвороба. Стрес може бути як короточасним, тобто пов'язаним зі стрімким навантаженням на організм, так і тривалим, коли організм зазнає довготривалого напруження. Він може бути позитивним (єдине навантаження допомагає організму зміцнитися) або негативним (коли стрес перетворюється на хронічний і негативно впливає на здоров'я та добробут людини).

У психологічній науці, стрес вивчається в контексті реакції людини на стресори – подразники, які можуть викликати стрес. Різні люди можуть реагувати на різні стресори по-різному, тому психологи досліджують не тільки самі стресори, але й особливості індивідуальної реакції на них. Також науковцями-дослідниками вивчається роль стресу у формуванні різних психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, залежності, агресивність та інші.

Розглянемо провідні теорії стресу у світовій психологічній науці та практиці.

Теорія Ганса Сельє, видатного канадського науковця, який зробив вагомий внесок у розвиток вчення про стрес та вперше описав поняття «стресу» у 1936 році, вважається основоположною. Науковець підкреслював, що стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-який негативний стимул, який може призвести до несприятливих наслідків для здоров'я. Стрес учений розглядав як «загальний адаптаційний синдром», який виникає при будь-якій зміні у довкіллі та зазначав, що «стрес – це не те, що трапляється з вами, а те, як ви на це реагуєте». Учений розробив концепцію «загальної адаптаційної синдрому» (General Adaptation Syndrome), який включає три фази: стадію тривоги, стадію опору, стадію виснаження, що представлено у праці «The Stress of Life» (1956). У стадії тривоги організм реагує на стресори відповіддю боротьби або втечі, що призводить до підвищеного виділення гормонів стресу, таких як адреналін та кортизол. У стадії опору, організм намагається пристосуватися до постійного стресу, збільшуючи виробництво гормонів стресу. У стадії виснаження, організм перестає виробляти достатньо гормонів стресу, що може призвести до зниження імунітету та інших проблем зі здоров'ям (Selye, 1956). Згідно з теорією Г.Сельє, стрес впливає на різні системи організму, такі як імунна, ендокринна, нервова, і може призводити до різних фізичних і психологічних проблем. У роботі «Stress Without Distress» Г. Сельє розглядає різні види стресу, їхні наслідки та можливі шляхи подолання стресу (Selye, 1974).

Теорія Річарда Лазаруса, американського психолога, який розробив теорію стресу та висвітлив у праці «Psychological Stress and the Coping Process» (1966), вказує на те, що стрес виникає, коли людина неспроможна впоратися зі змінними вимогами середовища. Р. Лазарус стверджував, що стрес є результатом взаємодії між людиною та навколишнім середовищем. Він вважав, що стрес – це результат взаємодії між людиною та її оточенням, і що не всі події спричиняють стрес.

За теорією Р. Лазаруса, стресова реакція виникає, коли людина сприймає подію як загрозову, шкідливу або важку для неї. Він розрізняв два види оцінки події: «первинна» і «вторинна» оцінки. Первинна оцінка полягає у розумінні того, що саме сталося і як це впливає на особу. Вторинна оцінка полягає у визначенні того, як людина зможе впоратися зі стресом, що виник в результаті первинної оцінки (Lazarus, 1966).

У роботі «Stress, Appraisal, and Coping» (1984) Р. Лазарус більш детально розглянув когнітивний підхід до стресу та відмітив, що люди відрізняються в способах оцінки стресорів. Психолог вважав, що індивідуальна оцінка події є ключовим фактором, який визначає, чи буде людина досвідчувати стрес від цієї події. Він також вказував на важливість вивчення способів, якими людина впорядковує та регулює свої емоції, щоб успішно здолати стресову ситуацію (Lazarus, 1984). Р. Лазарус виділяв такі типи стресових ситуацій, як конфлікти, невизначеність та загрози. Його теорія стресу була важливим кроком у напрямі розуміння того, як люди реагують на стресові події та як впливає їхнє сприйняття на ці реакції.

Теорія Роберта Сапольські, американського нейробіолога та психолога, який проводив дослідження в галузі стресу, представлена у дослідженні «Why Zebras Don't Get Ulcers» (2004). Р. Сапольські стверджував, що стрес є результатом негативних емоцій та поведінкових реакцій на суспільні та фізичні подразники. Його теорія пропонує, що стрес може бути подоланий через пристосування та зміну поведінки. За теорією Р. Сапольські, стрес – це фізіологічна реакція організму на загрозу або небезпеку. Він вважає, що стресові подразники можуть бути фізичними, психологічними, соціальними або біологічними (Sapolsky, 2006).

Р. Сапольські виділив три види стресу: активний, пасивний та нормативний. Активний стрес – це корисний тип стресу, який допомагає людині пристосуватися до нових ситуацій та викликів. Пасивний стрес – це шкідливий тип стресу, який виникає, коли людина не може знайти спосіб впоратися зі стресом. Нормативний стрес – це стрес, який виникає при

повсякденних ситуаціях, які потребують зосередження та напруження. Він вказує на те, що час, який людина проводить у стресовому стані, може мати негативний вплив на здоров'я та добробут організму.

У науковій праці «Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst» (2018) Р. Сапольські розглянув стрес як довгостроковий процес, який впливає на фізіологію тіла та може призвести до розвитку різних захворювань. Його теорія стресу відкрила нові можливості для розуміння взаємодії між фізіологією та психологією у стресових ситуаціях, що допомогло людям краще управляти своїм стресом та знизити його негативний вплив на здоров'я.

Річард Фолкс та Шелі Тейлор розробили спільну теорію стресу, яка стала однією з ключових в галузі психології. Р. Фолкс та Ш. Тейлор, відомі американські психологи, які присвятили свої дослідження стресу та його впливу на здоров'я людини. Вони спільно розробили шкалу соціальної адаптації та виконали значну кількість досліджень, що допомогли розуміти складність явища стресу. Крім того, вони опублікували книгу «The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping» (2011), яка стала важливим джерелом знань для вчених та практиків, які працюють у галузі психології та медицини.

Відповідно до теорії Р. Фолкса та Ш. Тейлора, стрес – це результат нестачі ресурсів, які потрібні для впорядкування подій. Науковці визначили дві форми стресу: «катастрофічний стрес» та «напруження життєвого циклу». «Катастрофічний стрес» відбувається в результаті негайної загрози життю, наприклад, в результаті стихійного лиха, терористичного нападу або аварії. «Напруження життєвого циклу» відбувається в результаті постійних джерел стресу, таких як робота, фінансові проблеми, розлучення або хвороба. Р. Фолкс та Ш. Тейлор також визначили поняття «зворотний зв'язок» – процес, коли результати стресу викликають більше стресу, тому що вони зменшують доступні ресурси, що необхідні для подальшого впорядкування подій. Дослідники обґрунтували різні види ресурсів, які можуть допомогти управляти стресом, такі як

соціальна підтримка, самоконтроль та релігійні переконання. Вчені вказують на те, що рівень стресу може впливати на імунну систему, здатність організму боротися зі захворюваннями, сприяти розвитку серцево-судинних захворювань, депресії та інших психічних розладів [1].

Теорія Леонарда Перрі, американського психолога, який розробив концепцію стресу на основі вивчення психофізіологічних механізмів реакції організму на стрес, вказує на те, що стрес виникає внаслідок невідповідності між вимогами середовища та ресурсами, якими людина володіє. Учений зазначав, що стрес – це негативна реакція організму на зовнішні чинники, що порушують його гомеостаз. Він визначив три рівні стресу: екологічний, соціальний та внутрішній. Екологічний стрес викликається зовнішніми чинниками, такими як погода, шум або транспорт. Соціальний стрес пов'язаний з взаємодією з іншими людьми, наприклад, з конфліктами, соціальною ізоляцією або тиском від суспільства. Внутрішній стрес пов'язаний з внутрішніми фізіологічними чинниками, такими як біль, голод або жага.

Л. Перрі стверджує, що стрес може бути знижений, якщо людина зможе знайти спосіб збільшення своїх ресурсів або зниження вимог. Учений у роботі «The Nature of Health: How America Lost, and Can Regain, a Basic Human Value» (Perry, 2003) відзначає, що стрес може мати різні наслідки для здоров'я, такі як серцево-судинні захворювання, депресія та інші психічні розлади. Його підхід допомагає краще зрозуміти, як людина реагує на стрес, та надає нові підходи до управління стресом, що можуть допомогти зменшити його негативні наслідки. Л. Перрі розглянув питання здоров'я та його взаємозв'язок з оточуючим середовищем та суспільством. Він також описав способи, які можуть допомогти зберегти та поліпшити здоров'я в сучасному світі.

Отже, на основі вивчення теорій стресу ми підійшли до емпіричного дослідження рівня стресових станів та причин стресу у здобувачів вищої освіти педагогічного факультету ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» в

умовах війни. Перша психодіагностична методика, використовувана нами, тест «Індекс стресу» (SCL-90-R) – це стандартизована анкета, розроблена для вимірювання рівня стресу та інших психологічних проблем у людей. SCL-90-R є одним з найбільш використовуваних тестів для діагностики стресу у світі, включаючи Україну. Цей тест містить 90 запитань, які досліджують дев'ять різних показників психічного здоров'я, таких як тривога, депресія, соматичні симптоми, міжособистісні проблеми тощо. Кожне запитання має п'ятибальну шкалу оцінювання, яка відображає частоту виникнення певних симптомів.

Проаналізуємо результати методики «Індекс стресу» (SCL-90-R), отримані у 100 здобувачів вищої освіти педагогічного факультету спеціальностей 053 Психологія, 012 Дошкільна освіта та 231 Соціальна робота денної та заочної форми навчання (м. Слов'янськ, м. Дніпро). Середнє значення за цією методикою показує, як часто студенти відчувають симптоми відповідної субшкали, де більш високе значення вказує на більш поширену наявність цих симптомів. Стандартне відхилення показує ступінь відхилення значень від середнього значення, де більше стандартне відхилення вказує на більш варіативні результати серед студентів. Психодіагностична методика «Індекс стресу» (SCL-90-R) оброблювався нами шляхом розрахунку рівнів наступних 9 субшкал:

1. Соматичні симптоми (SOM) (розраховувалися як середнє арифметичне оцінок для 12 питань, що стосуються фізичного здоров'я): середнє значення – 1,3, стандартне відхилення – 0,3. Ця субшкала відображає фізичні прояви стресу у студентів, такі як біль у грудях, животі, головні болі, підвищення артеріального тиску тощо. 23% опитаних здобувачів свідчили про проблеми зі здоров'ям та погіршенням фізичного стану.

2. Ізольованість (ISO) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 6 питань, які відображають почуття самотності, відчуженості та ізольованості): середнє значення – 1,7, стандартне відхилення – 0,4. Ця субшкала відображає відчуття відокремленості від інших людей та соціальну

ізолюваність. 52% респондентів відзначили свої проблеми з соціальними відносинами та відчуття самотності, адже більшу частину свого часу проводять вдома через повномасштабну війну та перехід на дистанційне навчання.

3. Окруєність (OCT) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 5 питань, які відображають почуття невпевненості та неприйнятності себе): середнє значення – 1,5, стандартне відхилення – 0,5. Ця субшкала відображає ступінь впливу зовнішніх обставин на емоційний стан студента. Виявлено 41% студентів, які легко піддаються впливу зовнішніх факторів та переживають стресові ситуації.

4. Депресія (DEP) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 13 питань, які стосуються симптомів депресії): середнє значення – 1,6, стандартне відхилення – 0,7. Ця субшкала відображає настрійовий стан студента, включаючи сумнівність, безнадійність та втому. 46% студентів засвідчили про проблеми з емоційним станом.

5. Огидність до себе (HOS) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 5 питань, які стосуються почуттів невдоволеності та огиди до себе): середнє значення – 1,1, стандартне відхилення – 0,2. Ця субшкала відображає відчуття неприйнятності свого тіла, власної особистості та може вказувати на проблеми зі самооцінкою. Лише 17% здобувачів, відзначили про проблеми зі статусом студента або зовнішнім виглядом.

6. Тривога (ANX) (розраховувалися як середнє арифметичне оцінок для 10 питань, які стосуються симптомів тривоги): середнє значення – 2,3, стандартне відхилення – 0,7. Ця субшкала відображає рівень тривожності та напруженості, яка може бути пов'язана з невизначеністю, незахищеністю, страхом або занепокоєнням. Тут був зафіксований найвищий показник 73%, що свідчить про проблеми зі здатністю студента впоратися зі стресом та потребою у психологічній підтримці.

7. Агресія (AGG) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 6 питань, які стосуються почуттів роздратування та агресивності): середнє значення – 1,2, стандартне відхилення –

0,3. Ця субшкала відображає ступінь агресії та ворожості до інших людей. 19% опитаних здобувачів проінформували щодо проблем зі стосунками з іншими людьми.

8. Фобія (PHOV) (розраховувалися як середнє арифметичне оцінок для 7 питань, які стосуються страхів та фобій): середнє значення – 2,4, стандартне відхилення – 0,7. Ця субшкала відображає наявність фобій або інших патологічних страхів. Високий показник, а саме 69% студентів мають проблеми зі здатністю впоратися зі страхами та фобіями різних видів.

9. Параноя (PAR) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 5 питань, які стосуються почуттів переслідування та параної): середнє значення – 1,3, стандартне відхилення – 0,5. Ця субшкала відображає рівень наявності підозрілості та параної. 23% студентів засвідчили про проблеми зі здатністю довіряти людям.

Також під час оброблення результатів тесту «Індекс стресу» (SCL-90-R) нами використовувався такий параметр як сумарний бал (Global Severity Index, GSI) – це загальний показник, який відображає загальний рівень психічного дистресу у студента. Він розраховується шляхом підрахунку середнього значення всіх 90 запитань тесту. Кожен з 100 опитуваних студентів педагогічного факультету отримав загальний бал на тесті в діапазоні від 0 до 360 балів. Сумарний бал (GSI) є загальною мірою психопатологічних симптомів і визначається як середнє арифметичне з балів кожної з 9 субшкал. Зазвичай, результати тестування за шкалою GSI розглядаються як показник загального рівня психологічного стресу. Очікувані показники GSI можуть відрізнитися в залежності від дослідження та популяції, але в середньому вони знаходяться в діапазоні від 0,50 до 1,00. Бали, що перевищують 1,00, свідчать про високий рівень психологічного стресу і можуть вказувати на необхідність подальшої консультації з психологом або психіатром. У нашому дослідженні середнє значення балів кожної з 9 субшкал для 100 українських студентів складає 1,6, що (GSI розраховано як $(1,3 + 1,7 + 1,5 + 1,6 + 1,1 + 2,3 + 1,2 + 2,4 + 1,3) / 9 = 1,6$). У цьому випадку результат свідчить про

досить високий рівень загального психологічного стресу серед досліджуваних студентів.

Відтак, нормативний рівень стресу було зафіксовано у 29% здобувачів вищої освіти. Підвищений рівень стресу виявлено у 47% студентів, що свідчить про емоційну нестабільність та знижену стійкість до стресових ситуацій. А у 24% молоді визначено високий рівень стресу, що вказує на наявність серйозних емоційних проблем та потребу у психологічній допомозі. Таким студентам рекомендована психотерапія та заняття релаксацією.

Для здобувачів педагогічного факультету ДДПУ за допомогою Google-анкети було розроблено питання, які мали на меті констатувати причини їхніх стресових станів. У цьому опитуванні нами використано метод рангів, який застосовано для визначення відносного значення різних альтернатив або факторів. Опитування за методом рангів полягало в тому, що студенти повинні були присвоїти оцінки або ранги різним альтернативам від 1 до 9. Принцип опитування за методом рангів склався з декількох кроків:

1. Визначення альтернатив. Спочатку було визначено всі чинники розвитку стресових станів у студентів, які будуть ранжировані.

2. Розподіл балів. Опитувані повинні були присвоїти бали або ранги кожній з альтернатив, зазвичай від 1 до 9.

3. Обробка результатів. Після того, як всі опитувані присвоїли бали або ранги, ми обробили результати, визначили середнє значення кожної з альтернатив, щоб визначити загальний рейтинг.

Проаналізуємо результати авторської Google-анкети, отримані у 100 здобувачів вищої освіти педагогічного факультету спеціальностей 053 Психологія, 012 Дошкільна освіта та 231 Соціальна робота денної та заочної форми навчання (м. Слов'янськ, м. Дніпро) у таблиці 1.

Таблиця 1

Ранжування чинників виникнення стресових станів у студентської молоді

№ з/п	Чинники появи стресу	Показники чинників стресу	
		Кількість осіб у %	Ранг
1.	Повномасштабна війна, знаходження на територіях, де відбуваються чи відбувалися обстріли	95	1
2.	Проблеми з адаптацією до нового оточення, недостатня підтримка під час вимушеного переселення в межах України або за її кордон	86	2
3.	Незадовільна фінансова ситуація є причиною стресів у студентів, які не можуть забезпечити собі достатній рівень життя	73	3
4.	Негативний вплив соціальних мереж, зайві відволікання та невміння планувати свій час	61	4
5.	Нерівномірний розподіл часу між навчанням, роботою та дозвіллям	53	5
6.	Недостатнє фізичне навантаження та здоровий спосіб життя	44	6
7.	Навчальне навантаження	39	7
8.	Конфлікти в особистому житті, труднощі відносин з батьками та друзями	26	8
9.	Недостатня самооцінка та перфекціонізм	24	9

Отже, опитування методом рангів дозволило визначити відносну важливість різних причин виникнення стресових станів у студентської молоді і встановити що більшість студентів причинами виникнення стресу визнали війну, проблеми з адаптацією до нових умов життя та незадовільну фінансову ситуацію.

Обговорення. Проведене дослідження показує, що сучасні студенти в Україні зазнають високого рівня стресу. Цей стрес пов'язаний з повномасштабною війною, адаптаційними процесами, фінансовими труднощами, конфліктами в особистому житті, сімейними проблемами, навчальним процесом та іншими факторами. У багатьох випадках стрес негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я студентів, що може призвести до зниження академічних досягнень та загальної якості життя. Тому важливо розглядати питання профілактики та психокорекції стресу серед студентів. З метою зменшення рівня стресу у студентів, можуть бути використані різноманітні копінг-стратегії, такі як фізична активність, медитація, психологічна та соціальна підтримка тощо. При цьому, важливо враховувати індивідуальні особливості студента та адаптувати стратегії до його потреб. Отже, на основі проведеного дослідження можна стверджувати, що в Україні високий рівень стресу серед студентів є проблемою, яка потребує уваги та вирішення.

Висновки. Стрес негативно впливає на різні аспекти особистості, зокрема на її психологічний, емоційний і фізичний стан. Психологічний вплив стресу полягає в тому, що він може спричинити зниження концентрації, погіршення пам'яті, збільшення розладів уваги та різних проблем зі сном. Також, стрес може спричинити погіршення настрою, збільшення рівня тривоги та депресії. Емоційний вплив стресу полягає в тому, що він може спричинити почуття роздратування, злості, страху та неспокою.

Для ефективного зменшення рівня стресу у студентів, необхідно проводити комплексні заходи, які включають як індивідуальні, так і колективні форми психологічного супроводу. Одним з важливих кроків є розуміння того, що стрес є нормальною реакцією організму на різні незвичайні ситуації, і важливо навчитися ефективно з ним справлятися. Для цього студентам можуть бути надані різноманітні психологічні техніки, які допоможуть зняти напругу та стрес. Для зменшення ризику стресу у студентів також можуть бути впроваджені

різноманітні профілактичні заходи, такі як регулярна фізична активність, здорове харчування, налагодження соціальних зв'язків та ін. Крім того, важливо забезпечити студентам підтримку та психологічну допомогу, яка допоможе їм впоратися у тих випадках, коли рівень стресу стає надто високим. Це можуть бути організовані психологом тренінги, індивідуальні консультації для зниження рівня стресу.

Отже, на основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що рівень стресу серед студентів в Україні є досить високим і вимагає уваги психологічної служби. Для ефективного зменшення цього рівня необхідно використовувати комплексні підходи, які охоплюють як індивідуальні, так і групові форми роботи зі зменшення ризику стресу та забезпечення психічного здоров'я студентів.

Література

Folk R., Taylor Sh. The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping. Oxford: Oxford University Press, 2011. 768 p.

Lazarus R. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill, 1966. 380 p.

Lazarus R. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.

Perry L. The Nature of Health: How America Lost, and Can Regain, a Basic Human Value. Westport, Connecticut: Praeger, 2003. 240 p.

Sapolsky R. Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. New York: Penguin Books, 2018. 800 p.

Sapolsky R. Why Zebras Don't Get Ulcers: An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. New York: Holt Paperbacks, 2004. 560 p.

Selye H. Stress Without Distress. Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1974. 220 p.

Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956. 382 p.

Оригінальний рукопис отриманий 3 березня 2023 року

Стаття прийнята до друку 21 березня 2023 року