Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**Дипломна робота**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«Копінг-стратегії подолання академічного стресу у студентів ЗВО»**

Виконала:  студентка 4 курсу, групи ПС-42

Спеціальності - 053 «Психологія»

Данкович Я. В.

Керівник:  кандидат  психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології

Вітюк Н.Р.

Рецензент:

кандидат  психологічних наук, доцент кафедри загальної психології

Федик О. В.

Івано-Франківськ – 2024 р.

**ЗМІСТ**

**ВСТУП………………………………………………………………………………….3**

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ АКАДЕМІЧНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ЗВО……………………………………………………………………..……………….6**

* 1. Теоретичний аналіз моделей копінг-стратегій………………………………6
  2. Види копінг-стратегій......……………………………………………………..18
  3. Поняття академічного стресу.…………………………………………….…..20

1.4. Копінг-стратегії студентів ЗВО………………………………………………….28

Висновки до розділу І………………………………………………………………....33

**РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ АКАДЕМІЧНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ЗВО ………..….35**

2.1. Програма емпіричного дослідження копінг-стратегій подолання академічного стресу у студентів ЗВО ………………………………………………………………35

2.2. Результати емпіричного дослідження копінг-стратегій подолання академічного стресу у студентів ЗВО ……………………………………………….40

2.3. Рекомендації щодо формування ефективних копінг-стратегій………………..46

Висновки до розділу ІІ………………………………………………………………..51

**ВИСНОВКИ…………………………………………………………………………..53**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ……………………………………57**

**ДОДАТКИ…………………………………………………………………………….63**

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Стрес являється широко розповсюдженим явищем та добре відомим феноменом серед дослідників у галузях психології та медицини. Водночас він виступає нормальною реакцією організму на ненормальні події та обставини, яка проявляється на фізіологічному та психологічному рівнях. Особливо гостро він переживається студентами, оскільки на них діє цілий ряд стресових факторів пов’язаних з початком самостійного життя, новим форматом навчання, зміною місця проживання, семінарами та іспитами. Додатковим стресовим фактором для сучасних студентів служить війна та пов’язані з нею постійні небезпеки для життя та здоров’я, особливо в періоди оголошення повітряних тривог, які супроводжуються зупинкою навчальних занять і їх відновленням після її завершення. Водночас тривале стресове навантаження на організм високої інтенсивності пов’язане з негативними фізичними та психологічними наслідками для функціонування та здоров’я особистості. На сьогодні підтверджено зв’язок між розвитком тривожних, депресивних і психосоматичних розладів та стресом. О’Коннор та ін. наголошують на значному впливі стресу на процеси мислення, емоційної саморегуляції, а також загальне благополуччя особистості. Новіші наукові розвідки вказують на взаємозв’язки між стресом і психопатологією у молодих осіб.

Отже, результати вивчення впливу стресу на функціонування особистості на всіх рівнях пов’язане з важливістю пошуку ефективних шляхів попередження його виникнення з метою покращення та зміцнення здоров’я студентської молоді. Найбільш характерним для такої соціальної категорії являється академічний стрес, який пов’язаний з навчанням та супутніми для нього факторами стресу. Відсутність ефективних стратегій подолання академічного стресу зумовлює підвищення рівня тривожності, розвиток депресивної симптоматики та емоційного вигорання серед студентів. Також, він пов’язаний зі зниженням рівня мотивації до навчання, погіршення здатності до сприйняття, запам’ятовування та відтворення навчального матеріалу і як наслідок погіршення успішності.

**Об’єкт дослідження:** копінг-стратегії, як способи подолання стресу.

**Предмет дослідження:** особливості копінг-стратегій у подоланні академічного стресу студентами ЗВО.

**Мета дослідження:** виявити та емпірично дослідити особливості використання стратегій подолання академічного стресу в студентів ЗВО.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до вивчення копінг-стратегій.
2. Емпірично виявити провідні копінг-стратегії студентів ЗВО, які пов’язані з академічним стресом.
3. Розробити практичні рекомендації щодо формування ефективних копінг-стратегій у студентів ЗВО.

**Стан розробки проблеми:** публікації присвячені проблемі копінг-стратегій, які датуються останніми 5-ма роками представляють розкриття сутності поняття копінгу та теоретичні моделі, які розробили автори у процесі їх вивчення. Дане питання досліджували українські вчені, зокрема, Л. М. Карамушка, В.В. Пічурін, Р. П. Рисинець, Л. С. Степаненко, Н. В. Ткаченко та інші. Серед іноземних вчених варто виокремити Дж. Дуду, С. Карвера, М. Кіма, Р. Лазаруса, Р. Муса, В. Фелтона та ін. Академічний стрес представлений у роботах Д. Бедеві, А. Габріела, К. Менона, К. Реді, Р. Пері, А. Поларда та ін. Серед українських психологів його вивчали М. С. Бабич, М. Г. Лаврова, Г. Р. Семчук та ін. Водночас, емпіричні дослідження здебільшого розкривають гендерні відмінності в копінг-стратегіях і особливості подолання робочого стресу. При цьому відсутні достатні дослідження, які б детально описували копінг-стратегії подолання академічного стресу в студентів ЗВО.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовувалися теоретичні методи дослідження до яких належать аналіз, синтез. порівняння, систематизація та класифікація, індукція та дедукція. Також, використано такі емпіричні методи дослідження як анкети, опитувальники та тести. Зокрема, використовувалися “Демографічна анкета”, “Контрольний список способів подолання”, шкала “Копінг орієнтація на виниклі проблеми”, “Опис нещодавнього життєвого досвіду студентів”, Анкета “Життєва орієнтація”, “Опис стану особистості”, “Шкала сприйнятого стресу”, шкала “Фізичні та психологічні симптоми”. Для статистичної обробки даних використовувався метод кореляційного аналізу.

**Практичне значення.** Результати дослідження можуть лягти в основу розробки програм формування ефективних копінг-стратегій у студентів вищих навчальних закладів. Також, вони будуть корисними у рамках профілактики негативного впливу стресу в даної категорії населення. При цьому, особливої уваги потребує підвищення життєстійкості, що можливе посередництвом становлення ефективних копінг-стратегій.

**Структура роботи.** Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури із 50 найменувань та додатків. У роботі представлено одну діаграму та три таблиці. Загальний обсяг роботи складає 54 сторінки.

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ АКАДЕМІЧНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ЗВО**

**1.1. Теоретичний аналіз моделей копінг-стратегій**

Слово «справлятися» походить від латинського слова «colpus», що означає «змінювати», і, як визначено в словнику Вебстера, зазвичай використовується в психологічній парадигмі для позначення поняття, що тлумачиться як «має справу з проблемами та труднощами та намагається їх подолати» [21]. У психології слово копінг, на додачу до цього поведінкового застосування, використовувалося як широка концепція в кількох інших сферах, зокрема як процес мислення, як характеристика особистості та в соціальному контексті. Історично термін «подолання» був офіційно використаний Psychological Abstracts лише в 1967 році [26]. Подолання вперше було верифіковано як процес мислення в психології, і його історію можна простежити до концепції захисних механізмів, описаних у психоаналітичній моделі відомого австрійського невролога Зигмунда Фрейда [24]. Фрейд описав механізми захисту та кілька методів, які розум людини використовує для захисту. До них належать такі як інтроекція, ізоляція, зміна проекції, формування реакції, регресія, придушення, сублімація, звернення проти себе та скасування [24]. Хоча обговорення всіх цих термінів виходить за рамки цієї дискусії про подолання, варто зазначити, що, згідно з Фрейдом, механізми захисту були засобами, які використовував розум, щоб змінити сприйняття ситуації, що порушує внутрішнє середовище або психічну рівновагу. Він застосував цю концепцію для виявлення джерел тривоги за допомогою техніки вільних асоціацій на пацієнтах.

Один із соратників Фрейда, австрійський лікар Альфред Адлер, відрізнявся від нього і описав концепцію захисних механізмів як захист від зовнішніх загроз або викликів [29]. Дочка Зигмунда Фрейда та відомий психолог Анна Фрейд включила обидві ці точки зору та підкреслила роль захисних механізмів як захисту від внутрішніх і зовнішніх загроз. Вона, також, розширила репертуар захисних механізмів, включивши заперечення, інтелектуалізацію, обмеження его та ідентифікацію з агресором. Таким чином, здається, що концепція захисних механізмів була дуже схожа на наше теперішнє розуміння подолання на рівні мисленнєвого процесу і передувала концепції подолання. Однак, психолог Норма Хаан у своїй книзі «Подолання та захист» 1977 року чітко розрізняє механізми захисту від подолання. Вона стверджує, що подолання є цілеспрямованим і передбачає вибір, тоді як захисні механізми є жорсткими та підсвідомими [30]. Подолання, за Хаан, більше зосереджене на теперішньому, тоді як захисні механізми базуються на минулому та спотворюють теперішнє.

Психолог Роберт Вайт у своїй книзі «Стрес і подолання: антологія» 1985 року стверджує, що подолання є похідним від ширшої біологічної концепції адаптації [20]. Походження всіх видів є результатом адаптації, опосередкованої процесом природного відбору. Ця концепція адаптації поширюється на поведінкову сферу, включаючи вирішення незначних проблем, таких як очікування в черзі за продуктами, до більш складних труднощів, таких як смерть чоловіка [36]. У цьому контексті копінг – це, по суті, спосіб адаптації до складних умов. Він, також, говорить про термін копінг-майстерність, який, на його думку, є досить не популярним серед психологів через його конотацію з «вищістю» та «перемогами і поразками». Але поняття майстерність — це ще один спосіб описати концепцію подолання, коли тривога чи небезпека подолана.

Можливо, найбільшим поштовхом до формування сучасного розуміння подолання стала робота американського психолога Річарда Лазаруса, почесного професора Каліфорнійського університету в Берклі, та його колег. Лазарус представив трансакційну модель стресу та подолання у своїй книзі 1966 року «Психологічний стрес і процес подолання» [30]. Він розвинув цю концепцію далі в 1984 році в книзі «Стрес, оцінка та боротьба» (зі співавтором Сьюзен Фолкман).

Відповідно до трансакційної моделі, стресові переживання сприймаються як транзакції між людиною та середовищем [31]. У цих транзакціях особа проходить чотири етапну оцінку. При зіткненні з будь-якою можливою стресовою ситуацією першим етапом є первинна оцінка події. На цьому етапі, спираючись на свій попередній досвід, знання про себе та знання про подію, людина внутрішньо визначає чи потрапила вона в біду. Якщо подія сприймається як загрозлива або завдала шкоди чи збитків у минулому, тоді настає етап вторинної оцінки [30]. Якщо, з іншого боку, подія вважається не суттєвою або не представляє загрози, тоді стрес не розвивається далі і не потрібно подальшого його подолання. Вторинна оцінка визначає, наскільки людина має контроль над ситуацією чи подією [30]. Грунтуючись на цьому розумінні, індивід з’ясовує, які засоби контролю доступні йому. Цей етап відомий як подолання. Нарешті, четвертий етап – етап переоцінки, де особа визначає, чи було фактично змінено початкову подію чи ситуацію чи ні. Основна увага в концептуалізації подолання Лазарусом та його колегами зосереджена на подоланні, як застосуванні процесів мислення та докладання поведінкових зусиль для боротьби з вимогами, які перевищують ресурси людини [31]. Характерними рисами цієї концептуалізації подолання є: (а) її зосередженість на «процесі» подолання на противагу особистісним рисам; (б) важливість специфічності конкретних стресових ситуацій у стимулюванні подолання на відміну від загальної фізіологічної реакції та (в) відсутність посилання на результат (позитивний чи негативний) на відміну від концепції майстерності, яка підкреслює лише позитивні аспекти [32].

Латентний фактор копінгу був включений в модель стресу, щоб оцінити процес посередництва між ресурсами, сприйнятим стресором та реакцією на стрес, запропоновані Лазарусом і Фолькман. Хоча оцінка є частиною моделі стресу, вона не вимірювалася безпосередньо в цьому дослідженні. Однак, Лазарус і Фолкман припустили, що копінг дуже близький і пов’язаний з концепцією когнітивної оцінки [36]. Вони визначили подолання як «когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на те, щоб освоїти, терпіти або зменшити зовнішні та внутрішні вимоги й конфлікти між ними» [37].

Другою незалежною змінною є справляння, і воно безпосередньо пов’язано з тим, як особа справляється зі стресом [34]. Дослідження подолання довели, що стратегії подолання впливають на мислення людини, протікання його процесів і поведінку. Дослідження Бен-Цура описує, що позитивні навички подолання призводять до позитивних емоційних станів, переживання щастя та відчуття самоефективності, тоді як негативні емоційні стани пов’язані з підвищенням рівня стресу [35]. Метою Бен-Цура було вивчення стилю подолання та результатів його використання. Бен-Цур описує три основні види подолання: орієнтованого на проблему подолання, емоційної/підтримки та уникнення [23]. Висновки Бен-Цура демонструють, що подолання, орієнтоване на проблему, асоціюється з позитивними і негативними наслідками. Звернення за емоційною підтримкою важливе, оскільки вона допомагає отримати позитивні результати, тоді як уникнення, як стиль подолання призводить до негативних результатів. Бен-Цур дійшов висновку, що незалежно від техніки подолання, якщо це була позитивна стратегія подолання, вона сприяла б досягненню позитивного результату [20].

Бен-Цур вивчав три групи: підлітків, студентів коледжу та людей у громаді. Проблемно-орієнтоване подолання та емоційне-орієнтоване подолання корелюють із кращими результатами, тоді як уникнення негативно впливає на всі три групи незалежно від віку чи статі [22]. Подолання можна оцінити за допомогою методики дослідження «Шляхи подолання», розробленої Фолкман і Лазарусом. Даний опитувальник фокусується на процесах подолання в особливо стресовій ситуації, а не на стилях чи рисах подолання. Саме подолання має різні варіації. Ці стратегії подолання поділяються на кроки, які робить людина, щоб зменшити рівень стресу. Копінг має дві загальновизнані основні функції: регулювання емоцій у стресових ситуаціях (подолання орієнтоване на емоції) і зміна відношення між проблемою, людиною та оточенням, що спричиняє дистрес (подолання орієнтоване на проблему) [30].

Згідно з Тайлер, люди справляються зі звичайними стресовими ситуаціями через різні стратегії подолання, які включають вирішення проблем або підготовку, розмови, підтримку, участь у інших діях, заперечення наявності проблеми або обхід її різними способами [36]. Ці дослідження не збираються вивчати кроки, які роблять люди, щоб впоратися зі стресом. Дане дослідження вимірює здатність студента справлятися зі стресовими факторами та як це впливає на середній бал. У дослідженні Джонса говориться, що методи подолання стресу можна сформувати у студента за допомогою навчання спрямованого на ознайомлення з очікуваними стресорами та підвищення обізнаності про те, які стресові переживання можна змінити та/або усунути [31]. Чіпас та ін., демонструє зв’язок між академічною успішністю студента та рівнем стресу. Вважають, що стрес є важливою частиною навчального середовища [37] і копінг-стратегії є одним із критеріїв адаптації до нього.

Психологи тлумачать значення поняття копінг-стратегії, як «постійна зміна когнітивних і поведінкових зусиль для управління конкретними зовнішніми та/або внутрішніми проблемами, які оцінюються як такі, що обтяжують або перевищують ресурси особи» [19]. Копінг має багато рівнів. Боротьба починається з готовності зосередитися та залучення.

Подолання може бути короткочасним, але допоміжним, яке тут називається тимчасовим. Воно, також, може бути позитивним, що називається інтегративним копінгом [21]. Або може бути не допоміжним, ідентифікованим тут як дисфункціональне та дезадаптивне подолання [20]. Воно призводить до негативних наслідків і деструктивних ситуацій для людини, групи, організації та культури.

Аналіз публікацій з досліджуваної проблематики свідчить, що теорії, орієнтовані на риси характеру, зосереджені на ранньому розпізнаванні ресурсів і тенденцій людини, пов’язаних із подоланням, тоді як теорії, орієнтовані на стан, наголошують на фактичному подоланні особи та результатах застосування нею методів або стратегій подолання [36]. З іншого боку, мікроаналітичний підхід вивчає широкий спектр конкретних стратегій подолання, тоді як макро аналітичний підхід зосереджується на фундаментальних і абстрактних методах подолання [20].

Теорія репресій стверджує, що існує біполярний вимір, у якому людина справляється зі стресом лише на одному з двох протилежних полюсів – репресії чи сенсибілізації [18]. Люди, схильні до репресивних способів подолання, справляються зі стресом шляхом заперечення його існування чи мінімізації його впливу на себе. Вони використовують механізм подолання уникнення, таким чином, що не можуть усвідомити потенційні негативні наслідки стресового досвіду. На відміну від цього, сенсибілізатори мають тенденцію реагувати на стрес роздумуванням, надмірним занепокоєнням і нав’язливим пошуком інформації про сигнали, пов’язані зі стресом [29].

Згідно з Міллером, моніторинг і притуплення стресу являється конструктом, який ґрунтується на теорії репресивної сенсибілізації через схожість їх природи як когнітивних інформаційних стилів [39]. Однак, ця конструкція, особливо притуплення, говорить нам, що людина може зменшити вплив неконтрольованих стресових сигналів шляхом використання когнітивного уникнення (наприклад, заперечення, повторне тлумачення, відволікання). В умовах контрольованого стресу моніторинг вважається більш ефективною стратегією подолання, оскільки включає пошук інформації пов’язаної з фактором стресу.

Модель режимів подолання походить від конструкції моніторингу-притуплення, а також пов’язана з концепцією репресії-сенсибілізації, але розширює концепції пильності та когнітивного уникнення, підкріплюючи когнітивно-мотиваційний підхід [21]. Підкреслюється, що людина стимулюється до запобігання ситуації стресу і неоднозначно сприймає стресор під час його впливу.

Макро аналітичні, стано-орієнтовані теорії це підходи в яких конструкції захисних механізмів Зигмунда Фрейда в 1926 році є однією з небагатьох макро аналітичних стано-орієнтованих теорій подолання [49]. Ряд захисних механізмів були в основному пов’язані з інтелектуалізацією та придушенням, двома основними формами захисту, на яких наголошував Фрейд у 1936 році.

Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман запропонували ще одну теорію подолання в рамках макроаналітичного підходу, зосередившись на стратегіях подолання, які сфокусовані на емоціях або на самій проблемі, а також на пов’язаних з ними функціях [30].

Хоча теорія Лазаруса і Фолкман була макроаналітичною [33] за своїм походженням, вона була розширена до мікроаналітичного підходу, де Лазарус та ін. змогли визначити стратегії подолання та класифікувати їх на вісім груп. До них належать самоконтроль, конфронтативне подолання, пошук соціальної підтримки, дистанціювання, уникнення, втеча, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка та планомірне вирішення проблем [31].

Згідно з теорією Едварсона, стрес являється наслідком невідповідності між уявленнями і бажаннями людини, за умови, що ця розбіжність розглядається як важлива для неї [41]. Сприйняття відбувається через призму в якій зібрані не оцінні суб’єктивні уявлення про події, ситуації та стани, у тому числі фізичне і соціальне середовище, що оточує людину, а також власні характеристики людини (наприклад, стать, соціальний статус, компетентність, зовнішність). Сприйняття не обмежується сьогоденням, але може тягнути за собою спогади про минуле або очікування майбутнього. Бажання представляють те, чого людина свідомо бажає і охоплює цілі, цінності та інтереси. Важливість – це ступінь, до якого особа вважає невідповідність центральною для його чи її загального благополуччя [31].

Деякі дослідники визначають стрес як ситуаційний стан або подію, або як психологічну чи фізіологічну реакцію людини [20]. Ситуаційні визначення виходять з уваги до індивідуальних відмінностей в тому, як ситуації когнітивно оцінюються. Причому ситуаційне визначення, зазвичай, позначає ситуацію як стресову лише в тому випадку, якщо вона завдає шкоди добробуту, роблячи не можливим сплутування стресу з одним із його основних наслідків. Визначення інші ж ігнорують відмінності в суб’єктивному значенні ситуацій, які можуть генерувати однаковий психофізіологічний результат, оскільки небезпека і фізичні впливи викликають фізіологічне збудження [20].

Визначення реакції, також, виключає епізоди, в яких присутній досвід успішного подолання спрямованого на уникнення або зміну стресу, тим самим запобігаючи шкоді для самопочуття. Визначення стресу, використане тут, уникає цієї проблеми шляхом включення когнітивної оцінки як суб’єктивного порівняння сприйнятого з бажаннями, шляхом визначення рівня стресу незалежно від його гіпотетичних наслідків (тобто рівня благополуччя чи здатності впоратися).

Кілька теорій визначають стрес як невідповідність між вимогами навколишнього середовища та здібностями людини, що вказує на те, що стрес виникає, коли вимоги перевищують здібності та неспроможність задоволення вимог має важливі наслідки. Таке визначення стресу узгоджується з вимогами та контролем з описаної моделі, яка передбачає, що напруга виникає, коли вимоги перевищують свободу прийняття рішень й виступають як ситуаційна детермінанта використання здібностей. Був погляд на стрес як на надмірні вимоги, які заперечує Харрісон і стверджує, що надмірні вимоги викликають стрес лише тоді, коли: (а) невиконання вимог перешкоджає отриманню бажаних результатів (наприклад, винагороди, схвалення); або (б) вимоги інтерналізуються людиною як бажані цілі, мотиви або правила поведінки. У будь-якому випадку надмірні вимоги породжують стрес, лише якщо вони створюють розбіжності між реальним і бажаним. Отже, надмірні вимоги не є стресом, а скоріше потенційною причиною стресу. Розбіжності між вимогами та здібностями, також, можуть впливати на ефективність подолання та стратегії подолання мають більші шанси на успіх, якщо вимоги знаходяться в межах здібностей людини [21].

Три інші ключові конструкції в теорії Едвардса — тривалість, благополуччя та справляння. Тривалість означає кількість часу, який людина витрачає на роздуми про невідповідність. Тривалість фіксує усвідомлення людиною невідповідності, що є необхідною умовою для переживання психологічного стресу. Добробут відноситься до психологічного та фізичного здоров’я, включаючи короткострокові афективні та фізіологічні наслідки впливу стресу та хронічні, а також тривалі ефекти від його переживання для психічного та фізичного функціонування. На відміну від підходу, який фокусується на дисфункції, благополуччя коливається від психічних і фізичних захворювань до позитивного психічного здоров’я, фізіологічного росту і регенерації. Подолання — це спроби попередити чи зменшити негативні впливи навантаження на самопочуття. Щоб уникнути плутанини подолання з результатами його використання, подолання визначається як зусилля спрямоване на стрес і покращення самопочуття, а не як успішне прикладання цих зусиль.

Подолання передбачає процес прийняття рішень в межах якого стратегії подолання обираються та як наслідок використовуються. Цей процес може варіюватися від ретельного подолання на основі оцінювання та вибору стратегій подолання на інтуїтивному або підсвідомому рівні.

Таким чином, «подолання» охоплює думки та дії людини, спрямовані на зменшення негативних наслідків впливу стресу, повернення її до попереднього вільного від стресу фізичного стану й стану емоційного благополуччя. Те, як людина справляється з певною ситуацією, залежить від широкого спектру факторів, включаючи попередній досвід, переконання, мотиви, соціальні умови та культурні норми.

Інтегративний копінг використовується тут для представлення розуміння складних проблем психічного здоров’я, які виходять за межі знань і надають можливості розглядати явища з різних точок зору. Ця інтегративна структура існує через різноманітність типів стресорів, кожен з яких впливає на особистість, її емоційний стан, а також потенційні діапазони та ступені прояву реакцій, які призводять до певного результату використання стратегій подолання [30]. Наприклад, стать сильно впливає на фактори стресу та реакцію подолання. Крім того, самооцінка та емоційний інтелект можуть бути посередниками визначення стресорів і реакції на стрес [31].

Ця інтеграція узгоджується з теорією систем, яка відображає перспективу інтегрованого, взаємозалежного та незалежного компонентів на додачу до циклів зворотного зв’язку як основи функціонування особистості, групи, організації та культури. Інтегративний копінг позначається новим терміном копінг-складність у зв’язку з поточним переглядом теорії, що включає уточнення загальної концепції та окремих деталей [29]. Вплив подолання окреслює фактори, які впливають на ситуацію, і включає різні динаміки, включаючи соціокультурні, емоційні, когнітивні та фізичні аспекти.

Ця модель складності подолання включає відповідні концепції з літератури, що стосуються складної багатофазної стратегії подолання. Додаткові компоненти додаються. Тимчасовий і руйнівний зворотний зв’язок в рамках подолання призводить до дискомфортного відчуття втрати рівноваги. Використання адаптивного подолання може з часом розвинути, як результат, «стійкість/витривалість», а також таке ж трансположення для «інтегративного» подолання, що веде в результаті до «процвітання» [29]. «Eустрес» додано, щоб включити в цю модель як психологічний антецедент до адаптації та інтегративного подолання. Ці пов’язані центральні концепції можуть допомогти визначити та пояснити зв’язки як з короткостроковими, так і з довгостроковими наслідками використання певних способів подолання стресу. Компоненти моделі складності подолання виділені та відображені в списку факторів впливу. Кожен фактор може впливати на прийняття рішень, коли окрема особа чи група переглядають свою «стресову» ситуацію [30].

Кожен фактор окремий, однак ці фактори різною мірою впливають один на одного, коли людина переживає вплив численних стресорів [38]. Наприклад, серйозна нестача сну може вплинути на рівень вирішення проблем, мотивацію та чиїсь стосунки. Розуміння впливів способів подолання може сприяти розвитку конструктивних, сильних і надійних звичок як шаблонів реагування, які можуть допомогти зробити майбутнє прийняття рішень здоровим, чіткішим і ефективнішим. Корисність моделі пояснює її комплексність порівняно з попередніми моделями, а також її легкість відтворення. Стрес є звичайним і звичним життєвим досвідом. Будь-яка особа чи група, спільнота, суспільство чи культура можуть використовувати будь-яку або всі з цих реакцій подолання в будь-який момент, залежно від ситуації та взаємодії копінг-впливів.

Ця модель визначає звичайні ключові реакції подолання, які легко спостерігаються в повсякденному житті. [21] Таким чином, ця модель проста в засвоєнні, застосуванні та використанні. Представляючи помірний рівень абстракції, цей рівень забезпечує гнучкість застосування в різних контекстах. У цих різноманітних контекстах модель може допомогти визначити та сформулювати цілі для більш конструктивного розв’язання проблеми вивчення стресових факторів.

Зокрема, вона може допомогти зрозуміти які рішення та/або поведінка є руйнівними і не приносять користі, за яких умов до них звертаються та як їх змінити [31]. Переоцінюючи потенційні відповіді на стрес можна їх модифікувати та внести в них корективи, щоб вони стали більш конструктивними. Як і в житті, негативні рішення можуть бути прийняті, коли звісно, мали місце й позитивні. Причому позитивні рішення можна приймати, коли раніше приймалися негативні. Таким чином, реакції на стрес потенційно можуть бути двонаправленими, залежно від поточних факторів стресу, на позитивні або негативні результати. Важливо підкреслити, що процвітання можна досягти з часом у ситуаціях, коли були сформовані ефективні відповіді на них. Водночас ці відповіді можна повторно шукати та використовувати в інших контекстах, щоб стимулювати загальні переваги від використання ефективного способу подолання і процвітати з часом.

Ця модель підтримує значення прийняття індивідуальних рішень, надаючи можливість проявити гнучкість, якою володіє людина в рамках у яких можна «вирішувати» як справлятися з впливом стресорів і обирати способи реагування, конструктивні чи деструктивні [41]. У будь-якій взаємодії бажано приймати кращі рішення з формуванням більш якісних відповідей на стрес. Це стосується і того, що відноситься до чотирьох сфер корисності, визначених Мелейсом, включаючи практику, освіту, дослідження та служіння [27].

Зосередженість на проблемі чи емоції відзначається у орієнтованій моделі. Ця конкретна модель, деталізована Лазарусом і Фолкмен, пропонує людям реагувати на стресори одним із двох способів. Проблемно-орієнтований копінг виникає, коли індивід приймає рішення про рух через стрес у ситуації, наскільки це можливо [36]. Сприйняття можливості змін веде індивіда до рішення вибрати поведінку, яка дає можливість досягти їх. Протилежне - це зосереджене на емоціях подолання, коли фізична особа не робить дій, а обирає сприймати зміни як можливий варіант розвитку подій [30]. Вибір цих форм подолання може призвести до позитивних результатів або негативних. Однак, вони багато в чому переплітаються (тобто деколи заспокоюють свої емоції гніву, щоб зосередитися більшою мірою на вирішенні проблем, як стратегії вирішення конфлікту).

Рот і Коен говорять, що розуміння наближення та уникнення, як копінг-стратегій та аналогів «хорошого» і «поганого» є короткозоризацією. Більш відповідний спосіб концептуалізації - це те, що враховує як витрати, так і переваги кожного стилю подолання по відношенню до специфічних обставин [35]. Наприклад, уникнення і таке подолання, як заперечення, може бути неефективним в довгостроковій перспективі, але в короткостроковій може достатньо зменшити рівень стресу для людини, щоб забезпечити нормальне функціонування, поки вона не буде здатна зменшити вплив інших стресорів і приділити більше уваги новому стресору.

Отже, переважна більшість теорій копінгу еволюціонували з психодинамічної теорії, що розглядає його як засіб его-захисту перед стресом. За останні 30 років багато запропоновано стилів подолання. Стратегії і типи еволюціонували до точки, де велика кількість інформації переважає над розумінням шляхів її використання на практиці. Однак, на основі розглянутих в цій роботі теорій можна зробити висновок, що склалися дві основні концепції копінгу з найбільшим акцентом на емоційно-орієнтований та орієнтований на проблему способи подолання й підходи пов’язані з наближенням чи уникненням.

**1.2. Види** **копінг-стратегій**

Відповідно до трансакційної моделі існує дві великі категорії способів подолання. Перша називається стратегією подолання, орієнтованою на проблему, а друга називається стратегією подолання, орієнтованою на емоції [26]. Подолання, орієнтоване на проблему, більшою мірою ґрунтується на здатності людини мислити та змінювати подію чи ситуацію або умови навколишнього середовища. Приклади цієї стратегії на рівні мисленнєвого процесу включають використання навичок вирішення проблем, вирішення міжособистісних конфліктів, пошук порад, управління часом, встановлення цілей і збір додаткової інформації про те, що викликає стрес [30]. Вирішення проблеми вимагає обдумування різних варіантів рішень, оцінки плюсів і мінусів різних підходів до розв’язання проблеми, а потім впровадження рішення, яке здається найбільш вигідним для зменшення впливу стресу [32]. Приклади цієї стратегії на рівні поведінки включають такі дії, як приєднання до програми відмови від куріння, дотримання призначеного лікування, дотримання плану дієти для діабетиків або планування та визначення пріоритетів завдань для управління часом [36].

У стратегії, орієнтованій на емоції, увага зосереджена на зміні того, як хтось думає про події або відчуває вплив ситуації [32]. Приклади цієї стратегії на рівні мисленнєвого процесу включають заперечення існування стресової ситуації, вільне вираження емоцій, уникнення стресової ситуації, проведення соціальних порівнянь або мінімізацію світлої чи темної сторони подій [38]. На рівні поведінки, дана стратегія, включає пошук соціальної підтримки, щоб звести нанівець вплив стресової ситуації, використання вправ, релаксації, медитації, приєднання до груп підтримки, практикування релігійних ритуалів і втечу через використання алкоголю та наркотиків [39].

Кілька емпіричних досліджень, проведених з використанням цієї моделі, загалом показали, що стратегії, орієнтовані на проблему, є досить корисними у стресових ситуаціях, які можна змінити, тоді як стратегії, орієнтовані на емоції, більш корисні для стресових ситуацій, які неможливо змінити [34]. Деякі з цих стратегій подолання здорові, наприклад, застосування навичок вирішення проблем, деякі не є ні здоровими, ні шкідливими, наприклад, практикування певних релігійних ритуалів, тоді як деякі є не здоровими або дезадаптивними, як-от заперечення існування стресової ситуації або втеча через використання наркотиків.

На вибір стратегії подолання впливає кількість і якість доступних людині ресурсів для подолання впливу стресу. До них належать: знання (наприклад, знання про функціонування на робочому місці), навички (наприклад, аналітичні навички), ставлення (наприклад, самоефективність або впевненість у своїй здатності виконувати певну роботу), соціальні ресурси (наприклад, люди, з якими людина може обмінюватися інформацією), фізичні ресурси (наприклад, здоров’я та витривалість), матеріальні ресурси (наприклад, гроші) та суспільні ресурси (наприклад, політика та закони) [36].

**1.3. Поняття академічного стресу**

Згідно з Аладдіном, академічний стрес відноситься до ряду зовнішніх факторів стресу, з якими стикаються студентами університету в результаті їх взаємодії з університетським середовищем та вимогами навколишнього середовища [19]. Ці вимоги нав’язують потребу в швидкій адаптації студентів з метою уникнення негативних психологічних і соціальних ефектів впливу академічного стресу та досягнення сумісності з університетським життям. Аладдін визначає академічний стрес як тиск, що виникає через вимоги навчальної програми, іспити, покарання, академічні правила, навчальну діяльність, домашнє завдання та очікування батьків, а також академічні невдачі [17]. Дослідження, засновані на попередніх опитуваннях, показують, що досвід переживання стресу студентами та рівень академічного стресу різко зросли за останні кілька десятиліть, і, здається, дівчата найбільше постраждали. Інші скандинавські дослідження стресу показали аналогічні результати; студенти мають проблеми з витримуванням тиску пов’язаного із вступом до ЗВО і коли справа доходить до загального стресу, дівчата більше страждають від нього та як наслідок мають нижчу самооцінку. Стрес визнано фактором, що сприяє розвитку психологічних проблем. Важливо, щоб ми розуміли причини цього стресу і, відповідно, знайшли способи його зниження.

Коли справа доходить до вивчення стресу, зазначається, що вже проведено багато досліджень, і за останні десятиліття їх кількість різко зросла, стрес пов’язаний з різними негативними наслідками його впливу, включаючи психічні захворювання [39]. Однак те, як люди оцінюють його і як вони справляються зі стресом, дуже різниться; деякі люди здається, процвітають у стресовому середовищі, а інші, здається, піддаються сильніше його негативному впливу. Наприклад, дослідження переконань щодо того чи є властивості людей постійними чи можуть розвинутися показали, що поступове посилення переконання в останньому призвело до зниження рівня загального стресу. Крім того, уникнення цілей, що передбачають зосередження на власній некомпетентності та запобігання невдачам (на відміну від, наприклад, цілей навчання), викликає як стрес, так і тривогу. Суміжні сфери мотивації та вирішення проблем, також, певною мірою охоплюють переконання про інтелект і вміння справлятися з викликами. Це, у свою чергу, було пов’язано з оцінкою стресу та стратегіями подолання. Дослідження виявили кореляцію між здатністю вирішувати проблеми та психологічним дистресом. Крім того, поняття локусу контролю, що стосується того, робить особа внутрішні або зовнішні чинники основою пояснення пережитих подій, з якими вона пов’язує стрес, також, вказує на прямий взаємозв’язок між теорією інтелекту і рівнем стресу.

У дослідженнях термін «стрес» визначали різними способами, це, звичайно, залежить від академічного контексту та фокусу уваги дослідників; того, чи є їх галузь знань біологічною чи психологічною наукою (або іншою галуззю), і чи приділяється увага фізичним, соціальним, емоційним або когнітивним аспектам стресу. Однак, Лазарус та Фолкман припустили, що стрес варто розглядати як загальну концепцію для організації уявлень та розуміння різноманості явищ і процесів, які стосуються адаптації людини до нового середовища. На їхню думку, взаємодія між людиною та середовищем є спільним знаменником у поясненні стресу [38]. У цьому дослідженні термін стрес використовується в дуже широкому сенсі, маючи на увазі суб'єктивну оцінку навколишнього середовища, як такого, що має негативний вплив у будь-якій формі (наприклад, викликає напругу, страждання чи тривогу) [31]. Термін загальний стрес тут охоплює будь-які обставини, що викликають стрес, будь то стресові життєві події, втрата контролю, конфлікти чи не виправдання очікувань, тоді як академічний стрес звужується до стресу, пов’язаного із тиском, спричиненим вимогами щодо навчання у ЗВО, прикладами є очікування щодо виконання завдання, часові обмеження, навантаження та академічне самосприйняття [34].

При цьому, сприйняття студентами себе та своїх здібностей і рівень їх стресу, здається, пов’язані між собою. Оллфорс і Андерссон [36] у широкому опитуванні 918 учасників, студентів віком 16-19 років у шведській старшій школі попросили оцінити свій досвід переживання стресу та їх переконання про інтелект. Також, було розглянуто три інші варіанти самооцінки: ефективність, внутрішня атрибуція щодо невдачі та впевненість у результаті (останнє стосується позитивного переконання щодо своїх інтелектуальних здібностей) [37]. У цьому дослідженні стрес мав значний зв’язок з кожним із трьох елементів теоретичної концепції згаданих дослідників. Крім того, результат показав, що студентки більше піддаються стресу, ніж їхні однолітки-чоловіки, і що досвід стресу був здебільшого пов’язаний з роботою [38]. Студенти підготовчих програм більше постраждали від стресу, ніж студенти на професійних програмах.

Наприкінці 80-х та в 90-х роках Керол С. Двек та її колеги розробили модель, щоб показати взаємодію між різними теоріями, пов’язаними з навчанням, мотивацією та досягненнями [21]. Імпліцитна теорія інтелекту була ключовою концепцією в цій моделі і складається з двох біполярних теорій; або люди дотримуються теорії сутності, тобто вони вважають інтелект фіксованою рисою, або вони дотримуються інкрементальної теорії, тобто вірять, що рівень інтелекту може змінюватися. Відповідно особи, які є прихильниками розгляду інтелекту як сутності, прагнучи досягти успіху, схильні приписувати невдачу своїм власним здібностям замість зусиль (я недостатньо розумний, тому я погано виступив). Таким чином, здається, що вони погано справляються з невдачами. З іншого боку, прихильники погляду інкременту більш орієнтовані на майстерність у своєму підході. Вони прагнуть вчитися, як і підвищувати рівень розвитку своїх здібностей, а не просто працювати добре (я вчуся, отже, я стаю більше розумним). Відтак, люди, які дотримуються останнього погляду, мають перевагу; вони більш схильні наполегливо працювати над складним завданням, оскільки вони пояснюють невдачу відсутністю необхідної кількості докладених зусиль, а не браком інтелекту.

Концепцію, що охоплює імпліцитну теорію інтелекту, описала Двек як основу для розуміння рівня інтелекту, цілей, способів їх досягнення, мотивації, атрибуції, рівня докладання зусиль та самооцінки [21]. Модель протестовано та застосовано до низки доменів, більшість із яких пов’язують з академічним контекстом. Відзначимо, що основна частина останніх досліджень Двек і колег була пов’язана з дітьми та шкільною роботою [23]. Більше того, висновки в цій області відіграли важливу роль в освіті, в останні роки. Серед іншого, теорія яка говорить, що інтелект пов’язаний із самоефективністю і самооцінкою стверджує, що погляд на інтелект як сутність відповідає нижчій самооцінці. Водночас продемонстровано, що студенти, які керуються інкрементальною теорією для отримання вищих оцінок мають вищі значення самооцінки. Єгер і Двек дійшли висновку, що в академічному контексті різні переконання щодо пластичності інтелекту зробили студентів або більш стійкими, або більш вразливими до академічних проблем [21]. Долаючи невдачі в освітньому середовищі, прихильники теорії сутності, здавалося, були більш вразливі, з більшою ймовірністю розвинути патерн реакцій характерних для навченої безпорадності, із залученням негативних емоцій, невпевненості в собі, зниженням очікувань і важким шляхом до досягнення цілей. Протилежна картина у прихильників іншого погляду на інтелект, серед студентів, які простіше справляються з академічними проблемами та стресом.

Теорія запланованої поведінки Айзена ілюструє, що дії спроектовані безпосередньо від намірів брати участь у певній діяльності. Потім ці наміри прогнозуються з трьох інших характеристик, які відомі як: а) сприйнятий поведінковий контроль, який описується як суб’єктивна здатність легко діяти; б) ставлення або оцінка валентності поведінки; і в) суб’єктивні норми або сприйнятий соціальний тиск з метою стимуляції до виконання дії або утримання від виконання запланованого [10]. Більше того, Шаді та ін. [41] підкреслили, що було показано, як компоненти цієї концепції здатні передбачити намір і, як наслідок, поведінку. Основною мотивацією студента для участі в певній діяльності є покращення успішності, що, також, пов’язано із стресом зумовленим тиском очікувань щодо неї. Ставлення до поведінки і психічні норми, пов’язані з цією діяльністю, визначають поведінковий намір індивіда. Іншими словами, на поведінку індивіда впливає ставлення до поведінки, що визначає готовність брати участь у конкретній діяльності.

Зараз студенти університету стикаються з більш складними проблемами, ніж у минулому десятилітті. До них відносяться підвищені академічні вимоги, зміни в сімейних стосунках, соціальному житті, контакт з новими ідеями та спокусами, серед інших. Вони використовують різні стратегії адаптації до нового середовища під час вступу до університету. Поки деякі джерела стресу необхідні для особистісного зростання, рівень тиску може перевищувати можливості студентів з ним справлятися і негативно впливати на їх здатність опиратися стресу.

Академічний стрес складається з трьох основних компонентів: академічного розчарування, внаслідок нерозуміння студентами необхідних академічних цілей; академічної тривоги, що виникає через страх не досягнення академічних цілей; та академічного конфлікту, внаслідок високих вимог, значної складності завдань і обмеженого часу, що робить неможливим їх виконання [19].

Дослідження Шайк та ін. [47] виявили, що академічні завдання та іспити є найпоширенішими джерелами стресу для студентів. Вілкс [18] попереджав, що якщо студент не вміє успішно керувати своїм академічним стресом пов’язаним із виконанням завдання, він може мати значні психосоціальні та психічні наслідки для здоров’я. Для більшості ЗВО є найкращим часом у житті. Депресія, тривога та стрес все це може викликати проблеми в роки студентського життя. Студенти, ймовірно, зіткнуться з різними тисками, які будуть випробовувати їх здатність справлятися з новими викликами, включаючи адаптацію до нового середовища, збалансування високого рівня складності поставленого перед ними завдання і зусиль докладених для його виконання, досягнення нових друзів, зростання незалежності та вирішення багатьох інших проблем.

Джерела академічного стресу в університеті різні, починаючи від відчутних факторів, таких як іспит, підготовка до семінарських занять та відвідування лекцій до неявних, таких як страх, пов’язаний з вивченням незнайомих предметів. Однак, цей тиск безпосередньо не викликає стрес у студентів і не впливає на якість їх академічного виступу на заняттях; швидше, вони взаємодіють зі сприйняттям, викликаючи певні реакції. Варто підкреслити, що джерела академічного стресу серед студентів університету було виявлено шляхом опитування. До них відноситься конкуренція серед одногрупників і однокурсників, складність навчальних програм, обмеженість часу на виконання завдань, негнучкість, навчальні програми, брак сну, сприйняття самоефективності, а також відокремлення від родини та друзів. Основні джерела академічного стресу у студентів можна підсумувати наступним чином [38]:

- Академічне навантаження: надмірне академічне навантаження часто пов’язане з труднощами, тривогою, тиском, виснаженням ресурсів і бажанням здатися.

- Технострес: інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) несуть велику відповідальність для підвищення рівня стресу в окремих людей, відомого як технострес.

- Фінансовий тиск: означає, що люди відчувають негативні емоції через нездатність задовольняти фінансові потреби, справлятися з життєвими проблемами та мати достатньо фінансових ресурсів для досягнення своїх цілей.

- Тиск, який пов’язаний з академічним середовищем: академічне середовище розглядається, як джерело академічного стресу для студентів, які стикаються з ним вперше.

- Расово-культурний тиск: склад суспільства, його екологічні, соціальні та

культурні умови, чинять тиск на студентів.

Тиск, з яким стикаються студенти, впливає на їх успішність і адаптацію. Студенти можуть сприймати стресові події або як виклики, або як загрози. Коли студенти розглядають навчання як виклик, тиск може посилити їхнє відчуття компетентності і підвищити рівень розвитку здібностей до навчання. Однак, сприйняття навчання як загрози може призвести до виникнення почуття безнадії та втрати, що призводить до зниження академічних досягнень та погіршення процесу адаптації.

Згідно з Глобі та Кеамі [29], академічна успішність студентів різна на різних рівнях здобуття освіти, оскільки ними керує мотивація. Студенти мають різноманітні здібності, оскільки вони прийшли з різноманітних закладів, які забезпечують відмінну підготовку. Отже, успішність студентів різна, залежно від рівнів їх знань та підготовки. Деякі студенти досягають успіхів у навчанні, а іншим важко. Деякі студенти ЗВО випереджають вимоги програм, а інші значно відстають, що призводить до виникнення відмінностей в їх успішності. Академічна успішність стосується успішності студента, викладача або досягнення закладом освітньої мети за певний період часу. Студенти стикаються з численними викликами, щоб досягти своїх найкращих академічних результатів. Також, щоб мати успішну кар’єру, в ЗВО потрібно зробити більше, ніж просто старанно вчитися.

Стрес визначається як стан, при якому існує загроза перевищення потенціалу можливостей людини [31]. Коли ресурси людини доступні, щоб впоратися зі стресовою ситуацією, вичерпані через поєднання внутрішнього і зовнішнього тиску, виникають негативні наслідки впливу стресу. Стрес може знизити здатність до навчання та погіршити пам’ять, і, як наслідок, він має потенціал завдання шкоди академічній успішності.

Типове явище для студентів, коли спілкування з їхнім оточенням, будь то індивідуально або в групах, а також ці постійні контакти з ним впливають на їхню успішність у навчанні. Академічний стрес серед студентів був гарячою темою протягом кількох років. Це тема, яка глибоко хвилює вчених у галузі психології та інших дослідників. Деякі вчені вважають, що стрес шкідливий і що люди докладають чимало зусиль, щоб уникнути цього. Однак, Єйтс [42] вважав, що правильна кількість стресу є важливою частиною життя кожного, хто хоче залишатися бадьорим. Стресом керують, а не намагаються уникнути його. Подібним чином Матерсон [33] вказав, що стрес не завжди призводить до падіння продуктивності. Вони стверджували, що існує певний рівень стресу, який можна терпіти, щоб досягти хороших результатів. Ідеальний рівень стресу може покращити здібності людини, привести до максимальної ефективності, забезпечити щастя, відчуття благополуччя та досягнення, а також інші винагороди за успіх. Однак, занадто сильний стрес може призводити до проблем із фізичним та психічним здоров’ям, знижувати самооцінку та негативно впливати на навчання і продуктивність [24]. Прія та Гуаріні [34] виявили, що коли люди тривожні, їхні тіла негайно вважають, що їх атакують, і переходять у режим «боротьби або втечі», випускаючи складну комбінацію гормонів і хімічних речовин, включаючи адреналін, кортизол і норадреналін, щоб підготувати їх до фізичної дії. Це призводить до різноманітних реакцій, включаючи викиди крові, спрямованої до м’язів і зниження інтенсивності протікання непотрібної в цей час організму діяльності, наприклад, травлення.

Отже, деякі стресори існують як у академічному середовищі, так і за його межами, викликаючи стрес. Стрес - це загальне занепокоєння для більшості студентів у їхньому академічному житті, оскільки може вплинути на академічний рівень продуктивності. Студенти, безсумнівно, зазнають стресу внаслідок впливу таких обставин, як академічні зобов’язання та обов’язки, фінансові проблеми, погані навички управління часом тощо. За даними Пар’ят та ін. [45], академічний стрес є відчутним результатом взаємодії між когнітивною оцінкою студента та стресорами або очікуваннями, пов’язаними з академічним контекстом. Тривога, неефективний спосіб управління часом, відсутність винагороди для позакласної діяльності, фінансові негаразди, недосипання, соціальні види діяльності та інші змінні, які студенти сприймають як ризики для свого академічного успіху, є одними з можливих стресорів [36].

**1.4. Копінг-стратегії студентів ЗВО**

Студенти університету стикаються з численними проблемами у своїй гонитві за академічними досягненнями. Прагнення до успіхів у навчанні відповідає за участь студентів у різноманітних заходах, які виходять за межі лише академічних результатів і охоплюють особисті стосунки, соціальне життя та досвід, який студенти сприймають як стресовий. Таким чином, академічний стрес серед студентів університетів вважається неминучим компонентом їх життя. Студенти, особливо ті, хто прагне досягти успіху в навчанні та наблизитися до свого перспективного майбутнього, піддаються тиску. Вони, також, стикаються з проблемами соціального, емоційного, фізичного та сімейного характеру, які потенційно можуть вплинути на їхню здатність до навчання та академічну успішність.

Академічний стрес вважається одним із основних джерел психологічного тиску на студентів. Він охоплює труднощі у спілкуванні з однолітками та викладачами, навчання, відсутність концентрації, нездатність виконати домашні завдання та скласти іспит, а також невдачі.

Деякі студенти використовують різні стратегії адаптації до нового середовища під час вступу до університету. Поки деякі джерела стресу необхідні для особистісного зростання, рівень тиску може перевищувати можливості студентів з ним справлятися і негативно впливати на їх здатність відповідати вимогам академічного середовища

Академічний тиск може призвести до розвитку різних фізичних і психологічних симптомів. Вони пов’язані з такими станами, як головний біль і негативний вплив на психіку студентів, включаючи розвиток депресії та тривоги. Академічний тиск негативно впливає на загальний стан здоров’я студентів університету і може сприяти розвитку різних захворювань, в тому числі підвищеного тиску. Описані проблеми зі здоров’ям, теж, негативно впливають на академічні досягнення, впевненість у собі та зумовлюють формування негативної самооцінки.

Студенти сприймають університетське життя як сповнене тиску та нагальних вимог, що призводить до формування емоційних та когнітивних реакцій на них, особливо тих, що знижують зовнішній тиск і відповідають очікуванням, які ми нав’язуємо собі.

Академічний тиск – це особистий досвід і стан стресу, який виникає внаслідок навантаження та виконання завдань, пов’язаних з навчанням, які перевищують особистісні можливості студента та адаптаційні можливості [47]. Цей тиск включає великі навантаження, завдання, іспити, невідповідне середовище навчання, колег та викладачів, взаємодію з іншими, а також страх перед академічною неуспішністю [48]. Вони можуть порушити функціонування на психологічному та фізіологічному рівнях.

У дослідженні, проведеному для вивчення сприйняття студентами тиску та його зв’язку з академічним навантаженням виявилося, що 55% студентів повідомили, що вони ігнорували один предмет, щоб зосередитися на розумінні іншого, коли вони виявили, що їм складно інтегрувати обидва предмети у своє навчання [48]. Крім того, 45% студентів намагалися відкоригувати рівень тиску, який вони відчували, тоді як 27% з них відчували, що цей рівень тиску був поза їхнім контролем [49]. Академічний тиск, з яким стикаються студенти, такий як академічні вимоги (змагання за оцінки, обмежений час для курсової роботи, проблеми з управлінням часом, підвищена складність курсів та потреби докладати більше часу й зусиль), вимагають адаптації до нового навчального середовища і постійну потребу в саморегуляції та розвитку навичок мислення, включаючи навчання використанню нових методів навчання [50].

Дослідження не виявили статистично значущих відмінностей у рівні академічного тиску, пов’язаних із статтю. Була статистично значуща негативна кореляція між академічним тиском і академічною стійкістю серед студентів ЗВО. Результати дослідження Аль-Джамілі показали наявність академічного тиску серед студентів вищих навчальних закладів зі статистично значущими відмінностями в академічному тиску на основі статі (чоловіки проти жінок), віддаючи перевагу жінкам [23]. Був і суттєвий негативний зворотний зв’язок між академічним тиском і самоефективністю серед студентів ВНЗ. Дослідження, проведене Ібрагімом на вибірці з 528 студентів університету, виявило, що академічний добробут можна передбачити за академічним тиском серед студентів університету [21].

Психологічний тиск, який відчувають студенти, різниться залежно від подій і обставин, з якими вони стикаються, а також відповідями та реакціями, яких вимагають ці події, які можуть призвести до того, що студенти почуваються перевантаженими через брак навичок, механізмів і відповідних методів, щоб екологічно впоратися з цим тиском. Звідси й негативний вплив на їх психологічне благополуччя [28].

Стиль подолання відіграє важливу роль у визначенні того, як студенти керують академічними умовами, які чинять на них тиск, а також визначають рівень їх академічної успішності в університеті [38]. Студенти університету стикаються з численними проблемами, коли вони прагнуть досягти своїх академічних цілей. Якщо вони сприймають свій досвід негативно, це негативно впливає на їх успішність та академічну мотивацію. Якщо ці переживання тривають і сприймаються як неконтрольовані, вони можуть породжувати почуття безпорадності серед студентів [42]. Стратегії подолання стосуються засобів або методів, які вони використовують для боротьби з впливом стресових факторів.

Боротьба з тиском передбачає гнучку організацію доступних ресурсів для подолання труднощів пов’язаних із викликами у їх академічному житті [43]. Вона включає самостійні стратегії та екологічні стратегії усунення джерела загрози в оточенні або зміни себе, щоб протистояти середовищу. Дехто розглядає подолання як динамічний процес, який змінюється залежно від етапів подолання, тоді як інші вважають його відносно стабільним, залежно від особистісних характеристик.

Стратегії подолання академічного стресу стосуються методів і технік, які використовують студенти, щоб справлятися з тиском і труднощами, з якими вони стикаються у своєму академічному житті [41]. Ці тиск і труднощі сприймаються як загрози та виклики, а мета використання стратегій подолання полягає у зниженні рівня відчутного тиску, розв’язанні проблеми в основі стресової ситуації або знятті напруги зумовленої нею та зниженні інтенсивності переживання емоційних реакцій. Було виявлено, що стратегії подолання значною мірою пов’язані зі змінними навчання.

Дослідження виявили, що академічні стратегії подолання значно прогнозувати навчальні досягнення. Абу Кура та ін. продемонстрували зв’язок між психологічною стійкістю та стратегіями подолання серед студентів університету, вказуючи на значну кореляцію між психологічною стійкістю та ефективними стратегіями справляння зі стресом [31]. Результати дослідження Аль-Фрейха проведеного на вибірці 162 обдарованих студентів показали, що найпоширенішими копінг-стратегіями серед них були позитивна переоцінка стресорів і розвиток самоефективності [18]. Воно, також, виявило позитивну кореляцію між усіма вимірами стратегій подолання та локусом контролю. Дослідження Ісмаїла показало можливість прогнозування рівня адаптації до університетського життя через копінг-стратегії поширені серед студентів університету. Водночас не було значущих відмінностей в стратегіях подолання, пов’язаних зі статтю [26]. Стратегії подолання спрямовані на зниження рівня стресу, хоча деякі стратегії можуть бути дезадаптивні та сприяють порушенню процесу адаптації через підвищення гостроти сприйняття стресу. Тому вони неефективні та неадаптивні. Крім того, загальний термін подолання відноситься до реактивного подолання, що належить до реакції, яка слідує за впливом стресових факторів, на відміну від проактивних стратегій подолання, спрямованих на запобігання виникненню стресових ситуацій у майбутньому.

Дослідники розрізняють три різновиди реакцій подолання [48]:

A. Подолання, орієнтоване на оцінку: цей тип подолання зосереджений на викликах і охоплює власні припущення індивіда (когнітивну адаптацію). Воно використовується, коли людина змінює своє сприйняття ситуації. Приклади включають заперечення або уникнення проблеми або зміну погляду на конкретну проблему шляхом зміни цілей і цінностей, наприклад як бачення позитивних аспектів ситуації, а не негативних.

Б. Подолання, орієнтоване на проблему: стосується спроб індивіда отримати додаткову інформацію для вирішення проблеми, прийняття когнітивних рішень або зміни ставлення до провідної події пов’язаної з переживанням стресу. Ця стратегія спрямована на зменшення впливу або усунення факторів стресу за допомогою стратегій адаптивної поведінки. Люди використовують цю стратегію, щоб усунути першопричину своєї проблеми, збір інформації про проблему та навчання новим навичкам її вирішення, цьому сприяють. Мета полягає у тому, щоб зменшити вплив стресу або змінити його джерела. Лазарус і Фолкман виділив три стратегії подолання, орієнтовані на проблему: контроль, пошук інформації та оцінку позитивного і негативного в ній.

В. Подолання, орієнтоване на емоції: стратегія спрямована на зміну емоційних реакцій і відповідей. Воно служить механізмом пом’якшення впливу стресу шляхом зниження інтенсивності його переживання або контролю емоційного стану породженого впливом стресових факторів. Цей механізм можна застосовувати різними способами, наприклад як пошук соціальної підтримки, переосмислення факторів стресу в позитивному світлі, прийняття відповідальності, використання уникнення, емоційного викиду, практики самоконтролю та дистанціювання. Ця стратегія подолання зосереджена на зміні значення стресора або переключенні уваги з нього.

**Висновки до розділу І**

Академічний стрес складається з трьох основних компонентів: академічного розчарування, внаслідок нерозуміння студентами необхідних академічних цілей; академічної тривоги, що виникає через страх не досягнення академічних цілей; та академічного конфлікту, внаслідок високих вимог, значної складності завдань і обмеженого часу, що робить неможливим їх виконання. Основні джерела академічного стресу у студентів можна описати наступним чином:

- Академічне навантаження: надмірне академічне навантаження часто пов’язане з труднощами, тривогою, тиском, виснаженням ресурсів і бажанням здатися.

- Технострес: інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) несуть велику відповідальність для підвищення рівня стресу в окремих людей, відомого як технострес.

- Фінансовий тиск: означає, що люди відчувають негативні емоції через нездатність задовольняти фінансові потреби, справлятися з життєвими проблемами та мати достатньо фінансових ресурсів для досягнення своїх цілей.

- Тиск, який пов’язаний з академічним середовищем: академічне середовище розглядається, як джерело академічного стресу для студентів, які стикаються з ним вперше.

- Расово-культурний тиск: склад суспільства, його екологічні, соціальні та

культурні умови, чинять тиск на студентів.

Водночас поняття «подолання» охоплює думки та дії, спрямовані на зменшення негативних наслідків впливу стресу, повернення до попереднього вільного від стресу фізичного стану й забезпечення емоційного благополуччя. Те, як людина справляється з певною ситуацією, залежить від широкого спектру факторів, включаючи попередній досвід, переконання, мотиви, соціальні умови та культурні норми. Дослідники розрізняють три різновиди реакцій подолання:

A. Подолання, орієнтоване на оцінку: цей тип подолання зосереджений на викликах і охоплює власні припущення індивіда (когнітивну адаптацію). Воно використовується, коли людина змінює своє сприйняття ситуації. Приклади включають заперечення або уникнення проблеми або зміну погляду на конкретну проблему шляхом зміни цілей і цінностей, наприклад як бачення позитивних аспектів ситуації, а не негативних.

Б. Подолання, орієнтоване на проблему: стосується спроб індивіда отримати додаткову інформацію для вирішення проблеми, прийняття когнітивних рішень або зміни ставлення до провідної події пов’язаної з переживанням стресу. Ця стратегія спрямована на зменшення впливу або усунення факторів стресу за допомогою стратегій адаптивної поведінки. Люди використовують цю стратегію, щоб усунути першопричину своєї проблеми, збір інформації про проблему та навчання новим навичкам її вирішення, цьому сприяють. Мета полягає у тому, щоб зменшити вплив стресу або змінити його джерела. Лазарус і Фолкман виділив три стратегії подолання, орієнтовані на проблему: контроль, пошук інформації та оцінку позитивного і негативного в ній.

В. Подолання, орієнтоване на емоції: стратегія спрямована на зміну емоційних реакцій і відповідей. Воно служить механізмом пом’якшення впливу стресу шляхом зниження інтенсивності його переживання або контролю емоційного стану породженого впливом стресових факторів. Цей механізм можна застосовувати різними способами, наприклад як пошук соціальної підтримки, переосмислення факторів стресу в позитивному світлі, прийняття відповідальності, використання уникнення, емоційного викиду, практики самоконтролю та дистанціювання. Ця стратегія подолання зосереджена на зміні значення стресора або переключенні уваги з нього.

**РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ АКАДЕМІЧНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ЗВО**

**2.1. Програма емпіричного дослідження копінг-стратегій подолання академічного стресу у студентів ЗВО**

Програма емпіричного дослідження передбачає збір демографічних даних, тестування та анкетування. Власне дослідженню передувала підготовка спрямована на виокремлення копінг-стратегій і стилів подолання з їх індикаторами і характеристиками. Зокрема, подолання, орієнтоване на проблему, більшою мірою ґрунтується на здатності людини мислити та змінювати подію чи ситуацію й умови навколишнього середовища. Приклади використання цієї стратегії на рівні мисленнєвого процесу включають використання навичок вирішення проблем, вирішення міжособистісних конфліктів, пошук порад, управління часом, встановлення цілей і збір додаткової інформації про те, що викликає стрес. Вирішення проблеми вимагає обдумування різних варіантів для прийняття рішень, оцінки плюсів і мінусів різних підходів до вирішення завдання, а потім впровадження рішення, яке здається найбільш вигідним для зменшення стресу. Приклади цієї стратегії на рівні поведінки включають такі дії, як приєднання до програми відмови від куріння, дотримання призначеного лікування, дотримання плану дієти для діабетиків або планування та визначення пріоритетів завдань для управління часом.

Стратегії, орієнтовані на емоції передбачають, що увага зосереджена на зміні того, як хтось думає про події або відчуває вплив ситуації. Приклади цієї стратегії на рівні мисленнєвого процесу включають заперечення існування стресової ситуації, вільне вираження емоцій, уникнення стресової ситуації, проведення соціальних порівнянь або мінімізацію світлої чи темної сторони подій. На рівні поведінки, дана стратегія, включає пошук соціальної підтримки, щоб звести нанівець вплив стресової ситуації, використання вправ, релаксації, медитації, приєднання до груп підтримки, практикування релігійних ритуалів і втечу через використання алкоголю та наркотиків.

На вибір стратегії подолання впливає кількість і якість доступних людині ресурсів для подолання впливу стресу. До них належать: знання (наприклад, знання про функціонування на робочому місці), навички (наприклад, аналітичні навички), ставлення (наприклад, самоефективність або впевненість у своїй здатності виконувати певну роботу), соціальні ресурси (наприклад, люди, з якими людина може обмінюватися інформацією), фізичні ресурси (наприклад, здоров’я та витривалість), матеріальні ресурси (наприклад, гроші) та суспільні ресурси (наприклад, політика та закони).

На початку проходження дослідження учасники заповнили демографічну анкету, де зібрано питання про стать, вік, расову/етнічну приналежність та освіту, рік початку її здобуття. Ці демографічні змінні використовувалися просто для документування характеристик. Лише гендерна змінна була включена в аналіз результатів дослідження.

Контрольний список способів подолання (WOC), розроблений Лазарусом і Фолкманом, містить 68 різних пунктів. Їх було розділено на вісім категорій: прийняття відповідальності (наприклад, критика чи повчання самого себе), конфронтаційне подолання (наприклад, вираження гніву), дистанціювання (наприклад, тривіалізація ситуації), уникнення чи втеча (наприклад, бажання, щоб ситуація зникла), планове вирішення проблем (наприклад, створення плану дій і дотримання його), позитивна переоцінка (наприклад, зміна погляду на ситуацію або зростання після пережитого стресу), пошук соціальної підтримки (наприклад, розмова з кимось, щоб дізнатися більше про ситуацію) і самоконтроль (наприклад, збереження почуттів до себе). Подальший перегляд цієї шкали (переглянута методика вивчення способів подолання) містить список із 42 способів подолання.

Американський психолог Чарльз Карвер і його колеги розробили шкалу «Копінг орієнтація на виниклі проблеми» (COPE). Шкала COPE складається з дванадцяти компонентних шкал для визначення типів стратегій подолання, які включають: прийняття, активне подолання, заперечення, відсторонення, гумор, планування, позитивний рефреймінг, релігію, стриманість, соціальну підтримку, само відволікання та придушення конкуруючої діяльності. Карвер, також, розробив і випробував коротку версію шкали COPE для використання з іншими великими протоколами, і її було визнано ефективною. Існують також деякі інші шкали, які були розроблені і які намагаються виміряти щоденне використання різних способів подолання.

Опис нещодавнього життєвого досвіду студентів ICSRLE використовувався для вимірювання рівня стресу від навчальної діяльності. Цей підхід було обрано тому, що він розроблений спеціально для студентів. Крім того, ICSRLE описується як «дезактивований», оскільки, на відміну від шкали проблем, вона вимірює вплив щоденних стресових факторів, що позначаються на фізичному та/або психічному здоров’ї, а не розроблена, щоб оцінювати прямі наслідки впливу стресу на фізичне або психологічне здоров’я, наприклад, вживання алкоголю, куріння або побічні ефекти ліків у спробах справитися із стресом. Шкала Лайкерта в діапазоні від «зовсім не є частиною мого життя» до «є дуже значною частиною мого життя» за якою респонденти оцінюють 49 пунктів, що індексують наявність досвіду протягом попереднього місяця у семи областях: (1) виклик щодо розвитку; (2) тиск часу; (3) академічне відчуження; (4) романтичні проблеми; (5) різноманітні причини роздратування; (6) загальне суспільне погане поводження та (7) дружба і проблеми у стосунках з ровесниками. Загальний бал коливається від 0 до 147, причому вищі бали вказують на більшу присутність стресорів у житті досліджуваного. Тестування та його масштабування повідомило альфа-коефіцієнт надійності для загальної шкали 0,88 у чоловіків та 0,89 у жінок, які навчаються на бакалавра. У цьому дослідженні, також, було проведено відбір тверджень і оцінювання перехресного повторення, який показав, що ICSRLE корелює зі шкалою сприйнятого стресу (r = 0,57, r = 0,48, відповідно). Інше дослідження вивчає надійність ICSRLE, коли, також, виявили порівнянний загальний альфа-коефіцієнт 0,92. У цьому дослідженні альфа Кронбаха для загальної шкали ICSRLE становила 0,81.

Анкета «Життєва орієнтація» використовувалася в цьому дослідженні для вимірювання конструкції «Відчуття конгруентності». Відповіді на 29-пунктів шкали оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта за трьома підшкалами зрозумілість (11 пунктів), керованість (10 пунктів), змістовність (8 пунктів). Загальна сума діапазону балів становить від 29 до 203, де вищий бал відповідає більш сильному відчуттю узгодженості. Антоновський знайшов коефіцієнти надійності Кронбаха альфа в діапазоні від 0,84 до 0,93, а нещодавно Еріксон і Ліндстром знайшли діапазони від 0,82 до 0,95, які представляють достатні значення внутрішньої узгодженості та надійності.

Опис стану особистості (STPI) становить 80-бальний показник самооцінки, який складається з восьми 10-пунктових шкал для вимірювання стану та виявлення ознак тривоги, гніву, депресії та цікавості. Для цілей цього дослідження використовувалися пункти шкали тривожності. Використовуючи 4-бальну шкалу Лайкерта (1=Зовсім ні, 2=Дещо, 3=Помірно, 4=Завжди так), пункти шкали рівня тривоги оцінюють інтенсивність емоційної реакції, яка виникає в певний час, тоді як елементи тривоги (1=Майже ніколи, 2=Іноді, 3=Часто, 4=Майже завжди) оцінили частоту виникнення таких емоційних станів з часом. Коефіцієнт альфа для цієї ознаки у студентів коледжу становить 0,84, шкали тривожності та 0,91 для шкал стану вказують на сильну внутрішню послідовність.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) використовувалася в цьому дослідженні для вимірювання ступеня суб’єктивності оцінки людиною стресогенності, результатів його або її взаємодії з навколишнім середовищем та сприйняття наявних ресурсів подолання. Анкета передбачає, що це власне сприйняття стресу, а не самі стресори, підвищують ризик розвитку патології та/або хвороби. Скорочена шкала з 10 пунктів, яка використовувалася в цьому дослідженні мала виявлені психометричні властивості подібні до вихідного опитувальника з 14 пунктів. Елементи PSS із 10 пунктів мають шкалу від 0 до 4 із безперервним діапазоном від «0» до «4» і визначає, чи людина «ніколи» або «дуже часто» відчувала або думала певним чином. Загальний діапазон балів становить від 0 до 40. Більш високі бали свідчать про підвищення рівня сприйняття стресу і нижчі бали вказують на нижчий рівень пережитого стресу. PSS-10 перевірено між гендерними, расовими та освітніми групами і асоціюється з різноманітністю стану здоров’я, більше того, нещодавно проведено оцінку психометричних властивостей PSS-10 у студентів коледжу, що показало значення альфа-коефіцієнта 0,89 і сильну збіжну валідність.

Психологічні та фізичні симптоми. Як обговорювалося раніше в першому розділі, дослідження показали, що безрецептурні препарати приймаються за показаннями та без них. Таким чином, крім використання безрецептурних ліків, учасникам було запропоновано вказати, чи застосовували вони безрецептурні ліки протизастудні або знеболюючі препарати для усунення психологічних або фізичних симптомів у календарі TLFB написанням літери «F» для почуттів або «P» для фізичних симптомів. Відсоток днів використання препаратів для зниження інтенсивності прояву психологічних або фізичних симптомів обчислювали шляхом ділення кількості днів, коли учасники повідомили, що відчували один або обидва ці симптоми до 30 (кількість оцінюваних днів), а потім множили загальний результат на 100, щоб отримати відсоткове значення. В додачу до цього, учасникам було запропоновано перерахувати свій досвід переживання психологічних та/або фізичних симптомів, які пов’язані з використанням одного або обох цих препаратів. Такі симптоми, як головний біль, біль у спині, симптоми застуди/кашлю, тривога, безсоння та смуток були типовими прикладами для використання безрецептурних препаратів.

Вибірка. Студенти вищих навчальних закладів Івано-Франківська та Львова віком від 17 до 23 років загальною кількістю 80 осіб. Зокрема, 40 молодих жінок і 40 молодих чоловіків, що навчаються у Івано-Франківському та Львівському медичних університетах, Львівській політехніці, Українському католицькому університеті та університеті ім. Короля Данила.

**2.2. Результати емпіричного дослідження копінг-стратегій подолання академічного стресу у студентів ЗВО**

Навчання стало стресом для всіх учасників. Оцінки, вимоги та кількість домашньої роботи, необхідної для кожного курсу вплинули на рівень стресу, якого зазнали студенти. Зокрема, 25% студентів переживають високий рівень стресу, половина респондентів мають середні значення даного показника й тільки 25% учасників дослідження мають низький рівень стресу. Результати дослідження продемонстровано на рис. 2.1.

Рис. 2.1. Рівень стресу серед студентів.

Фінансові проблеми були ще одним серйозним стресором вплив якого пережили деякі з них (25% на високому рівні, 45% на середньому рівні й 30% на низькому рівні). Учасники вказували, що відчувати тиск, щоб отримати диплом, який би дозволив їм мати можливість влаштуватися на значущу роботу (на високому рівні в 30%). Крім того, учасники відчували себе приголомшено через рахунки і платежі, необхідні для продовження навчання (35% досліджуваних).

Учасників цього дослідження попросили визначити та вказати надзвичайно стресову ситуацію, яку вони пережили під час навчання в ЗВО. Одна із поширених описаних ситуацій була пов’язана з проблемами сімейного конфлікту (25% респондентів). У кількох учасників вказано, що вони пережили надзвичайно стресові ситуації, які пов’язані з їх сім’єю (20% досліджуваних). Стосунки були ще одним фактором, який викликав багато стресу в учасників (30% опитаних). Ці стосунки були як інтимними, так і дружніми.

Хоча ситуації були різними і викликали різні види стресу та реакції, серед учасників було виявлено спільні риси. Всі учасники пережили стрес переважно пов’язуючи загальний і екстремальний стрес з негативними емоціями та почуттями. Крім того, у досвіді учасників було виявлено численні джерела стресу.

Результати вивчення досвіду пережитого стресу вказують на його наявність протягом попереднього місяця у семи областях: (1) виклик розвитку виник для 30% хлопців і 20% дівчат; (2) тиск часу відчували 35% хлопців і 30% дівчат; (3) академічне відчуження характерне для 20% хлопців і 10% дівчат; (4) романтичні проблеми у 15% хлопців і 25% дівчат; (5) різноманітні причини роздратування у 30% хлопців і 15% дівчат; (6) загальне суспільне погане поводження у 10% дівчат і 15% хлопців; (7) дружба і проблеми у стосунках з ровесниками у 30% хлопців і 25% дівчат.

Аналіз опису станів особистості (STPI) становить 80-бальний показник самооцінки, який складається з восьми 10-пунктових шкал для вимірювання стану та ознак тривоги, гніву, депресії та цікавості надав дані представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники провідних станів

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Високі показники | | Середні показники | | Низькі показники | |
| Жінки | Чоловіки | Жінки | Чоловіки | Жінки | Чоловіки |
| Тривожність | 30% | 20% | 50% | 60% | 20% | 20% |
| Депресія | 20% | 40% | 70% | 50% | 10% | 10% |
| Хвилювання | 35% | 10% | 55% | 70% | 10% | 20% |
| Нервозність | 20% | 10% | 70% | 80% | 10% | 10% |
| Гнів | 25% | 30% | 50% | 50% | 25% | 20% |

Кілька учасників вказали стратегії подолання, які, на їхню думку, не допомогли знизити їхній стрес або вплив надзвичайно стресових ситуацій. Один із найпоширеніших безкорисних способів подолання стратегії уникнення проблем (30%). Учасники стверджували, що часто ігнорували свої емоції та уникали розгляду конфлікту з родиною, друзями чи близькими особами, боячись, зробити ситуацію пов’язану з стресом ще гіршою (35%). Іншою стратегією подолання, яка вважалася марною, була самотність. Самотність пов’язувалася з небажаними наслідками, такими як негативні думки, надмірне роздумування про проблеми та сильний смуток (35%).

Також, було виявлено, що невпорядковане харчування, наприклад переїдання або обмеження споживання їжі, теж безкорисна стратегія подолання, яку, за словами деяких учасників, вони демонстрували під час переживання надзвичайно сильного стресу (25%).

Прийняття відповідальності (наприклад, критика чи повчання самого себе) характерна копінг-стратегія для 45% досліджуваних. При цьому, вона більш характерна для дівчат. Конфронтаційне подолання (наприклад, вираження гніву) найбільш характерне для хлопців студентів, які найчастіше проявляють фізичну агресію у відповідь на стрес. Дистанціювання (наприклад, тривіалізація ситуації) властиве для 35% опитаних. Водночас уникнення та втеча (наприклад, бажання, щоб ситуація зникла) простежується в 30% респондентів. Планове вирішення проблем (наприклад, створення плану дій і дотримання його) спостерігається у 25% досліджуваних. Позитивна переоцінка (наприклад, зміна погляду на ситуацію або зростання після пережитого стресу) являється провідною для 30% респондентів. Пошук соціальної підтримки (наприклад, розмова з кимось, щоб дізнатися більше про ситуацію) властива для 20% досліджуваних, серед них 15% дівчата. Самоконтроль (наприклад, збереження почуттів до себе) характерний як для дівчат. так і для юнаків. Детальний розподіл показників використання основних копінг-стратегій представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники використання провідних копінг-стратегій

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Високі показники | | Середні показники | | Низькі показники | |
| Жінки | Чоловіки | Жінки | Чоловіки | Жінки | Чоловіки |
| Прийняття відповідальності | 20% | 25% | 70% | 65% | 10% | 10% |
| Конфронтація | 10% | 30% | 60% | 65% | 30% | 5% |
| Дистанціювання | 25% | 10% | 55% | 65% | 20% | 25% |
| Позитивна самооцінка | 20% | 10% | 70% | 60% | 10% | 25% |
| Уникнення | 20% | 35% | 55% | 60% | 25% | 5% |
| Планування | 25% | 30% | 50% | 60% | 25% | 10% |
| Самоконтроль | 30% | 20% | 50% | 70% | 20% | 10% |

Аналіз результатів отриманих за шкалою COPE, яка складається з дванадцяти компонентних шкал для визначення типів стратегій подолання, свідчить про наступне: прийняття ситуації пов’язаної зі стресом характерне для 20% досліджуваних; на активне подолання спрямоване на цілеспрямоване вирішення проблем орієнтовано 35% досліджуваних; до стратегії заперечення вдається 40% досліджуваних; прагнуть до відсторонення від стресової ситуації та всього з нею пов’язаного 30% респондентів, гумор у ситуаціях стресу характерний для 20% досліджуваних; до планування кроків щодо виходу з стресової ситуації вдається 25% досліджуваних; позитивний рефреймінг використовує 15% опитуваних; звертаються під час труднощів до релігії 10% досліджуваних; проявляють стриманість у ситуаціях стресу 15% респондентів; шукають для подолання стресу соціальну підтримку 30% респондентів; вдаються до відволікання від стресової ситуації 35% досліджуваних та придушення конкуруючої діяльності характерне для 30% респондентів. Детальний розподіл показників використання провідних проблемно-орієнтованих стратегій серед студентів представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники використання провідних проблемно-орієнтованих копінгів

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Високі показники | | Середні показники | | Низькі показники | |
| Жінки | Чоловіки | Жінки | Чоловіки | Жінки | Чоловіки |
| Прийняття | 30% | 10% | 50% | 60% | 20% | 30% |
| Активне подолання | 20% | 10% | 70% | 50% | 10% | 40% |
| Заперечення | 30% | 20% | 50% | 60% | 20% | 20% |
| Відволікання | 10% | 30% | 70% | 60% | 20% | 10% |
| Відсторонення | 20% | 10% | 70% | 70% | 10% | 20% |
| Гумор | 20% | 30% | 60% | 40% | 20% | 30% |
| Соціальна підтримка | 10% | 20% | 70% | 60% | 20% | 20% |
| Планування | 30% | 10% | 60% | 50% | 10% | 20% |
| Рефреймінг | 20% | 15% | 50% | 60% | 30% | 25% |
| Стриманість | 35% | 10% | 55% | 70% | 10% | 20% |
| Самоконтроль | 25% | 5% | 65% | 70% | 10% | 25% |
| Релігія | 30% | 10% | 50% | 60% | 20% | 30% |
| Придушення конкуруючої діяльності | 40% | 20% | 55% | 60% | 5% | 20% |

Три основні стратегії подолання, які учасники описали як корисні, охоплюють духовність (30%), емоційний обмін (40%) і використання підтримки (35%). Стратегії, які підпадають під духовність, включають медитацію і релігію. Медитація та релігія як стратегія подолання дозволили учасникам відновити зв’язок себе з іншими і зосередитися на своїх цінностях і цілях. Емоційний обмін був ще одним корисним механізмом подолання. Багато учасників, також, висловили думку, що спілкування з друзями було корисним і дозволило їм відчути підтримку та знизити інтенсивність переживання стресу (30% досліджуваних).

Ще одним позитивним способом подолання академічного стресу було використання систем підтримки. Відомо, що підтримка має значний вплив на людей під час переходів на нові етапи життя. Висновки демонструють важливість і значимість підтримки для учасників отриманої від родини, друзів, значущих людей і викладачів (30% респондентів). Уявна підтримка змусила учасників почуватися менш напруженими та дозволила їм краще керувати своїми емоціями в продуктивний спосіб. Друзі сприймалися як найбільш послідовна форма підтримки.

**2.3. Рекомендації щодо формування ефективних копінг-стратегій**

Отже, серед методів подолання стресу можна виокремити дві великі групи пов’язані з активним або пасивним підходом до даного процесу. До активних стратегій подолання стресу можна віднести: терапевтичне письмо, малювання проблемних ситуацій і своїх емоцій, малювання як спосіб зняття психоемоційної напруги, фототерапію; гру на музичних інструментах для вираження накопичених емоцій, зняття психоемоційної напруги за допомогою технік вокалу, танцювальні рухи для зняття тілесних затисків пов’язаних з напругою, гру в активні ігри з тією ж метою; спа процедури та догляд за тілом з метою релаксації; догляд за рослинами для викликання стану блукаючої уваги; прогулянки пішком або на велосипеді; перегляд відео чи телепередач; настільні ігри; похід магазинами; прибирання та організацію простору; читання книг; якісний періодичний відпочинок між періодами інтенсивної роботи [31].

До методів подолання стресу орієнтованих на пошук соціальної підтримки можна віднести розмови з особами не залученими емоційно в ситуацію, окреслення та підтримання міжособистісних кордонів; написання листів чи повідомлень у паперовому або електронному варіанті; прояви наполегливості у досягненні мети та підтриманні стосунків, використання жартів у розмовах з близькими, спільний час проведений з друзями чи сім’єю; допомогу іншим людям; активні ігри з домашніми улюбленцями; елементи психодрами; підтримку рідних чи близьких [32].

Стратегії когнітивного подолання охоплюють ведення щоденника вдячності, пошук варіантів вирішення проблеми за допомогою мозкового штурму, зміни погляду на ситуацію, зниження рівня домагань, перегляд надихаючих цитат, прояв гнучкості у пошуку виходу з ситуації, написання списку кроків для досягнення бажаного результату, навчання необхідним навичкам для виходу з важкої ситуації, когнітивну реструктуризацію, створення переліку плюсів і мінусів ситуації пов’язаної зі стресом, а також до кожного з придуманих варіантів щодо способів виходу з неї; створення особистої системи винагород, визначення власних сильних сторін та особистих переваг, позитивний рефреймінг [33].

Емоційні стратегії подолання стресу пов’язані з відреагуванням, вираженням і проживанням емоцій пов’язаних з ситуацією стресу. До них належить їх вивільнення за допомогою крику чи прояву фізичної агресії до певних об’єктів призначених для цього (груша боксерська, подушка), сміх чи плач [31].

До тілесно орієнтованих стратегій подолання стресу належить налагодження режиму сну та відпочинку, дотримання здорового способу харчування, розробка режиму дня з подальшим його дотриманням, дихальні практики та спорт [32].

Духовні стратегії подолання стресу охоплюють практики релігійного призначення пов’язані з молитвами та медитаціями, перебування на природі, допомогу іншим без очікування винагороди, тобто за покликом душі [33].

Стратегії подолання стресу пов’язані з обмеженнями охоплюють відмову від участі в певних заняттях, визначення пріоритетів, асертивну поведінку, управління часом за допомогою планування [34].

Стресові ситуації пов’язані зі зміною роботи організму, зокрема зумовленими активацією нервової системи. Відтак, використання принципів зворотного біологічного зв’язку сприятиме покращенню ситуації та зниженню рівня інтенсивності переживання стресу. Зокрема, корисною являється практика дихання. Відомо, що в моменти переживання стресу часто відзначається реакція заціпеніння та пов’язана з нею затримка дихання в певні періоди. Така фізична реакція тільки ускладнює протікання стресової реакції. У відповідь на затримку дихання спостерігається підвищення вироблення адреналіну разом з чим зростає і інтенсивність переживання стресової реакції. Як наслідок такий тілесний прояв тільки ускладнює й без того важку в психологічному плані ситуацію на фізичному рівні. Отже, глибоке дихання здатне покращити ситуацію. За його використання можливе підвищення рівня контролю над ситуацію шляхом його першочергового повернення над власним тілом. Зокрема, дихання за квадратом сприяє уповільненню роботи нервової системи та як наслідок зниження інтенсивності переживання стресу.

Письмові практики відрізняються своїм терапевтичним ефектом. Зокрема, вони можуть бути корисними для вираження пов’язаних із стресом емоцій та їх опрацювання. Також, воно допомагає очистити свідомість від потоків мислення та знайти спосіб вирішення проблемної ситуації. Під час письма простіше оформити власні думки в судження та проаналізувати шляхи виходу з стресової ситуації. Важливим моментом у цій практиці являється спонтанність та відмова від переписування написаного. Запис потоку думок дозволяє перенести їх з свідомості на папір чим сприяє зниженню рівня тривоги зумовленої їх кількістю та плинністю. Відсутня потреба слідкувати за змістом написаного, можна знову і знову писати тільки одне слово чи фразу. Момент завершення вправи наступає із відчуттям полегшення після написаного.

Прогулянка на свіжому повітрі дозволяє перейти в стан блукаючої уваги, звільнити свідомість від зайвих думок, сфокусуватися на зовнішніх стимулах та перейти до стану усвідомленого сприйняття поточного моменту, а усвідомленість як відомо асоціюється зі зниженням рівня тривоги та стресу. Корисними для подолання стресу пов’язаного з навчанням будуть й заняття пов’язані з фізичною активністю. Зокрема, виконання вправ пов’язане з підвищеним виробленням ендорфінів та як наслідок покращення самопочуття. Також, тренування сприяють підвищенню опірності організму до стресу. Досить часто під час прогулянок чи занять спортом приходять найкращі варіанти вирішення проблемної ситуації.

Зміна внутрішнього діалогу з самокритики на підтримку спрямовану на себе, також, допомагає простіше справлятися зі стресовими ситуаціями. Зокрема, відмова від самокритики та самозвинувачення допоможе знизити рівень фонової тривоги та психоемоційної напруги, підвищити впевненість у собі та віру в здатність справитися з поточним завданням. Робота з автоматичними думками та їх трансформація являються ефективним способом як зниження інтенсивності переживання стресу, так і попередження його виникнення. Спрямованість внутрішнього діалогу на підтримку себе, прояв співчуття та доброти до себе асоціюється зі зниженням рівня тривоги та інших фрустраційних емоційних переживань. Для закріплення ефекту від такої роботи корисно перевірити власні переконання та замінити деструктивні на конструктивні.

Заняття творчістю пов’язані з вираженням власних емоцій, а також їх екологічним проживанням. Засоби творчості вже давно використовують в напрямку арт-терапії та знають про їх користь в роботі з психоемоційним станом. Художнє вираження переживань призводить до ефекту катарсису асоційованого зі зниженням рівня тривоги, психоемоційної напруги та стресу. Корисним у цьому плані буде малювання незалежно від його засобів (можуть бути олівці, фломастери чи фарби). Основна мета полягає у вільному малюванні без наперед заданої теми та створені реального зображення власних переживань. Часто вже після погляду на них зі сторони відзначається зниження інтенсивності їх переживання. Важливою є умова відсутності самокритики. Малювання здатне захопити в процес та перенести в стан потоку пов’язаний з найвищим рівнем переживання радості.

Ще одним способом творчого самовираження являється створення колажів. Для цього достатньо використати набір зображень взятих із журналів, газет чи надрукованих самостійно з інтернету. Далі вони клеяться на аркуш паперу залежно від ролі тих чи інших компонентів ситуації. Важливо зобразити як труднощі, пов’язані з ними емоції та ймовірні причини виникнення, так і можливі варіанти вирішення й бажаний результат.

Важливою умовою використання творчості з метою зниження інтенсивності переживання стресу та подолання ситуації пов’язаної з ним являється цілковита концентрація на процесі творчого самовираження замість зосередженості на результаті малювання чи створення колажу. Відтак, звільнення від емоційних переживань в такий спосіб дозволяє віднайти внутрішній спокій.

Як відомо з результатів емпіричного дослідження високою ефективністю в подоланні стресу відрізняються релігійні практики та зокрема медитація. Вона може мати як статичний, так і динамічний характер. Під медитацією у психології розуміється високий рівень концентрації на поточному моменті чи на заданому образі. Для її використання достатньо посидіти кілька хвилин з заплющеними очима та намаганням уникати прив’язки до протікаючих у свідомості думок в цей період. При цьому важливо фокусуватися на диханні та всіх органах чуття для зміщення уваги з думок про майбутнє або минуле на поточний момент.

Розв’язання головоломок дозволяє сконцентруватися на цілеспрямованому мисленні та відволіктися від асоційованих зі стресом тривожних думок. Фокус уваги на конкретному заданні дає можливість навести поряд у свідомості та зупинити автоматичне мислення. Важливою умовою ефективного використання даного способу справляння зі стресом виступає відповідність рівня її складності здібностям особи, що її розв’язує.

Музика являється одним із сильних тригерів пов’язаних з виникненням певних емоцій. Відповідно прослуховування спокійної та класичної музики дозволяє розслабитися та заспокоїтися, джаз допомагає покращити настрій. Інші мелодії та звуки пов’язані з підвищенням мотивації та переходом в оптимальний для виконання завдання стан. Відповідно важливо враховувати індивідуальні уподобання під час підбору пісень і композицій до свого плейлиста призначеного для підтримки психоемоційного стану в стресові періоди життя.

Одним із способів подолання стресу до якого найчастіше вдаються студенти і який відрізняється своїм позитивним ефектом впливу на психоемоційний стан являється спілкування з друзями. Якісно проведений час або розмова дарують відчуття підтримки та розуміння. Вже саме висловлення власних переживань сприяє зниженню інтенсивності їх протікання. Також, друзі можуть стати джерелом порад, інформації та розширення варіантів вирішення проблеми. Однак важливим являється вибір правильних друзів біля яких виникає відчуття безпеки та які відрізняються високим рівнем емпатії.

Ігри з тваринами теж мають терапевтичний ефект, який використовують анімало терапевти. Турбота про них дозволяє відчути власну потрібність та цінність. Прогулянки та ігри з ними сприяють покращенню настрою та заспокоєнню. Також, вони допомагають відволікатися від тривожних думок. Спостереження за тваринами теж дарує відчуття полегшення чим і зумовлена любов більшості людей до зображень котиків і собачок.

**Висновки до розділу ІІ**

Навчання стало стресом для всіх учасників. Оцінки, вимоги та кількість домашньої роботи, необхідної для кожного курсу вплинули на рівень стресу, якого зазнали студенти. Зокрема, 25% студентів переживають високий рівень стресу, половина респондентів мають середні значення даного показника й тільки 25% учасників дослідження мають низький рівень стресу.

Результати вивчення досвіду пережитого стресу вказують на його наявність протягом попереднього місяця у семи областях: (1) виклик розвитку виник для 30% хлопців і 20% дівчат; (2) тиск часу відчували 35% хлопців і 30% дівчат; (3) академічне відчуження характерне для 20% хлопців і 10% дівчат; (4) романтичні проблеми у 15% хлопців і 25% дівчат; (5) різноманітні причини роздратування у 30% хлопців і 15% дівчат; (6) загальне суспільне погане поводження у 10% дівчат і 15% хлопців; (7) дружба і проблеми у стосунках з ровесниками у 30% хлопців і 25% дівчат.

Кілька учасників вказали стратегії подолання, які, на їхню думку, не допомогли знизити їхній стрес або вплив надзвичайно стресових ситуацій. Один із найпоширеніших безкорисних способів подолання стратегії уникнення проблем (30%). Учасники стверджували, що часто ігнорували свої емоції та уникали розгляду конфлікту з родиною, друзями чи близькими особами, боячись, зробити ситуацію пов’язану з стресом ще гіршою (35%). Іншою стратегією подолання, яка вважалася марною, була самотність. Самотність пов’язувалася з небажаними наслідками, такими як негативні думки, надмірне роздумування про проблеми та сильний смуток (35%).

Також, було виявлено, що невпорядковане харчування, наприклад переїдання або обмеження споживання їжі, теж безкорисна стратегія подолання, яку, за словами деяких учасників, вони демонстрували під час переживання надзвичайно сильного стресу (25%).

Прийняття відповідальності (наприклад, критика чи повчання самого себе) характерна копінг-стратегія для 45% досліджуваних. При цьому, вона більш характерна для дівчат. Конфронтаційне подолання (наприклад, вираження гніву) найбільш характерне для хлопців студентів, які найчастіше проявляють фізичну агресію у відповідь на стрес. Дистанціювання (наприклад, тривіалізація ситуації) властиве для 35% опитаних. Водночас уникнення та втеча (наприклад, бажання, щоб ситуація зникла) простежується в 30% респондентів. Планове вирішення проблем (наприклад, створення плану дій і дотримання його) спостерігається у 25% досліджуваних. Позитивна переоцінка (наприклад, зміна погляду на ситуацію або зростання після пережитого стресу) являється провідною для 30% респондентів. Пошук соціальної підтримки (наприклад, розмова з кимось, щоб дізнатися більше про ситуацію) властива для 20% досліджуваних, серед них 15% дівчата. Самоконтроль (наприклад, збереження почуттів до себе) характерний як для дівчат. так і для юнаків.

Три основні стратегії подолання, які учасники описали як корисні, охоплюють духовність (30%), емоційний обмін (40%) і використання підтримки (35%). Стратегії, які підпадають під духовність, включають медитацію і релігію. Медитація та релігія як стратегія подолання дозволили учасникам відновити зв’язок себе з іншими і зосередитися на своїх цінностях і цілях. Емоційний обмін був ще одним корисним механізмом подолання. Багато учасників, також, висловили думку, що спілкування з друзями було корисним і дозволило їм відчути підтримку та знизити інтенсивність переживання стресу (30% досліджуваних).

Ще одним позитивним способом подолання академічного стресу було використання систем підтримки. Відомо, що підтримка має значний вплив на людей під час переходів на нові етапи життя. Висновки демонструють важливість і значимість підтримки для учасників отриманої від родини, друзів, значущих людей і викладачів (30% респондентів). Уявна підтримка змусила учасників почуватися менш напруженими та дозволила їм краще керувати своїми емоціями в продуктивний спосіб. Друзі сприймалися як найбільш послідовна форма підтримки.

**ВИСНОВКИ**

Академічний стрес складається з трьох основних компонентів: академічного розчарування, внаслідок нерозуміння студентами необхідних академічних цілей; академічної тривоги, що виникає через страх не досягнення академічних цілей; та академічного конфлікту, внаслідок високих вимог, значної складності завдань і обмеженого часу, що робить неможливим їх виконання.

Водночас поняття «подолання» охоплює думки та дії, спрямовані на зменшення негативних наслідків впливу стресу, повернення до попереднього вільного від стресу фізичного стану й забезпечення емоційного благополуччя. Те, як людина справляється з певною ситуацією, залежить від широкого спектру факторів, включаючи попередній досвід, переконання, мотиви, соціальні умови та культурні норми.

Навчання стало стресом для всіх учасників. Оцінки, вимоги та кількість домашньої роботи, необхідної для кожного курсу вплинули на рівень стресу, якого зазнали студенти. Зокрема, 25% студентів переживають високий рівень стресу, половина респондентів мають середні значення даного показника й тільки 25% учасників дослідження мають низький рівень стресу.

Кілька учасників вказали стратегії подолання, які, на їхню думку, не допомогли знизити їхній стрес або вплив надзвичайно стресових ситуацій. Один із найпоширеніших безкорисних способів подолання стратегії уникнення проблем (30%). Учасники стверджували, що часто ігнорували свої емоції та уникали розгляду конфлікту з родиною, друзями чи близькими особами, боячись, зробити ситуацію пов’язану з стресом ще гіршою (35%). Іншою стратегією подолання, яка вважалася марною, була самотність. Самотність пов’язувалася з небажаними наслідками, такими як негативні думки, надмірне роздумування про проблеми та сильний смуток (35%).

Три основні стратегії подолання, які учасники описали як корисні, охоплюють духовність (30%), емоційний обмін (40%) і використання підтримки (35%). Стратегії, які підпадають під духовність, включають медитацію і релігію. Медитація та релігія як стратегія подолання дозволили учасникам відновити зв’язок себе з іншими і зосередитися на своїх цінностях і цілях. Емоційний обмін був ще одним корисним механізмом подолання. Багато учасників, також, висловили думку, що спілкування з друзями було корисним і дозволило їм відчути підтримку та знизити інтенсивність переживання стресу (30% досліджуваних).

Ще одним позитивним способом подолання академічного стресу було використання систем підтримки. Відомо, що підтримка має значний вплив на людей під час переходів на нові етапи життя. Висновки демонструють важливість і значимість підтримки для учасників отриманої від родини, друзів, значущих людей і викладачів (30% респондентів). Уявна підтримка змусила учасників почуватися менш напруженими та дозволила їм краще керувати своїми емоціями в продуктивний спосіб. Друзі сприймалися як найбільш послідовна форма підтримки.

Прийняття відповідальності (наприклад, критика чи повчання самого себе) характерна копінг-стратегія для 45% досліджуваних. При цьому, вона більш характерна для дівчат. Конфронтаційне подолання (наприклад, вираження гніву) найбільш характерне для хлопців студентів, які найчастіше проявляють фізичну агресію у відповідь на стрес. Дистанціювання (наприклад, тривіалізація ситуації) властиве для 35% опитаних. Водночас уникнення та втеча (наприклад, бажання, щоб ситуація зникла) простежується в 30% респондентів. Планове вирішення проблем (наприклад, створення плану дій і дотримання його) спостерігається у 25% досліджуваних. Позитивна переоцінка (наприклад, зміна погляду на ситуацію або зростання після пережитого стресу) являється провідною для 30% респондентів. Пошук соціальної підтримки (наприклад, розмова з кимось, щоб дізнатися більше про ситуацію) властива для 20% досліджуваних, серед них 15% дівчата. Самоконтроль (наприклад, збереження почуттів до себе) характерний як для дівчат. так і для юнаків.

До активних стратегій подолання стресу можна віднести: терапевтичне письмо, малювання проблемних ситуацій і своїх емоцій, малювання як спосіб зняття психоемоційної напруги, фототерапію; гру на музичних інструментах для вираження накопичених емоцій, зняття психоемоційної напруги за допомогою технік вокалу, танцювальні рухи для зняття тілесних затисків пов’язаних з напругою, гру в активні ігри з тією ж метою; спа процедури та догляд за тілом з метою релаксації; догляд за рослинами для викликання стану блукаючої уваги; прогулянки пішком або на велосипеді; перегляд відео чи телепередач; настільні ігри; похід магазинами; прибирання та організацію простору; читання книг; якісний періодичний відпочинок між періодами інтенсивної роботи.

До методів подолання стресу орієнтованих на пошук соціальної підтримки можна віднести розмови з особами не залученими емоційно в ситуацію, окреслення та підтримання міжособистісних кордонів; написання листів чи повідомлень у паперовому або електронному варіанті; прояви наполегливості у досягненні мети та підтриманні стосунків, використання жартів у розмовах з близькими, спільний час проведений з друзями чи сім’єю; допомогу іншим людям; активні ігри з домашніми улюбленцями; елементи психодрами; підтримку рідних чи близьких.

Стратегії когнітивного подолання охоплюють ведення щоденника вдячності, пошук варіантів вирішення проблеми за допомогою мозкового штурму, зміни погляду на ситуацію, зниження рівня домагань, перегляд надихаючих цитат, прояв гнучкості у пошуку виходу з ситуації, написання списку кроків для досягнення бажаного результату, навчання необхідним навичкам для виходу з важкої ситуації, когнітивну реструктуризацію, створення переліку плюсів і мінусів ситуації пов’язаної зі стресом, а також до кожного з придуманих варіантів щодо способів виходу з неї; створення особистої системи винагород, визначення власних сильних сторін та особистих переваг, позитивний рефреймінг.

Емоційні стратегії подолання стресу пов’язані з відреагуванням, вираженням і проживанням емоцій пов’язаних з ситуацією стресу. До них належить їх вивільнення за допомогою крику чи прояву фізичної агресії до певних об’єктів призначених для цього (груша боксерська, подушка), сміх чи плач.

До тілесно орієнтованих стратегій подолання стресу належить налагодження режиму сну та відпочинку, дотримання здорового способу харчування, розробка режиму дня з подальшим його дотриманням, дихальні практики та спорт.

Духовні стратегії подолання стресу охоплюють практики релігійного призначення пов’язані з молитвами та медитаціями, перебування на природі, допомогу іншим без очікування винагороди, тобто за покликом душі.

Стратегії подолання стресу пов’язані з обмеженнями охоплюють відмову від участі в певних заняттях, визначення пріоритетів, асертивну поведінку, управління часом за допомогою планування.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Адаменко Л. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. Вісник Національного університету оборони України, 2020. С.13-18.
2. Андрущенко І. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. «Наукові записки Національного університету «Острозька академія»»: серія «Психологія», 6, 2018. С. 4-8.
3. Власенко К., Гайсонюк Н. Конструктивні та деструктивні копінг-стратегії як ресурси для подолання тривалого стресу. Матеріали конференцій МНЛ, (22 грудня 2023 р., м. Чернівці), 2023. С. 366-369.
4. Іванова О. С. Взаємозв’язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 2, 2022. С. 109-116.
5. Камінська О. В. Особливості копінг-стратегій у студентів із різним рівнем успішності навчальної діяльності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1(1), 2018. С. 72-77.
6. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров’я особистості та організації. Актуальні проблеми психології, 1, 2020. С. 23-30.
7. Ковальчук Ю. Ю., Лящ О. П. Прояв копінг-стратегії в кризовій ситуації юнаків. Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ, 2022. С. 222-224.
8. Кузнецов О., Шайхлісламов З. Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія», 65, 2022. С. 138-153.
9. Мазур К. В. Копінг-стратегії в системі організації життєстійкої поведінки. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: матеріали VII Харків. наук.-практ. конф.(м. Харків, 2 берез. 2018 р.).Харків, 2018. С. 65-69.
10. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров’я, 1 (10), 2023. С. 72-79.
11. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. Вчені записки Університету «КРОК», 1 (69), 2023. С. 253-260.
12. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 3, 2023. С. 76-79.
13. Панасенко Е. Емпіричне дослідження особливостей стресового стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія», 68, 2023. С. 236-251.
14. Поденко А. В. Організаторські здібності як ресурс копінг-поведінки майбутніх вчителів. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія», 55, 2018. С. 203-210.
15. Скрипник Н. Г. Захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 33(72), 2022. С. 84-88.
16. Стельмачук К., Мороз О, Грабовська С., Партико Т. Особистісні диспозиції як чинник вибору копінг-стратегії в складних ситуаціях. Insight: the psychological dimensions of society, 10, 2023. С. 40-65.
17. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв’язку емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості переселенців. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1, 2021. С. 47-53.
18. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2022. С. 50-54.
19. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. Теорія і практика управління соціальними системами, 1, 2021. С. 98-107.
20. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 39, 2018. С. 368-379.
21. Budge S. L., Domínguez S. Jr., Goldberg A. E. Minority stress in nonbinary students in higher education: the role of campus climate and belongingness. Psychol. Sex. Orient. Gender Divers. 7, 2020. Р. 222–229. doi: 10.1037/sgd0000360
22. Cage E., Stock M., Sharpington A., Pitman E., Batchelor, R. Barriers to accessing support for mental health issues at university. Stud. High. Educ. 45, 2020. Р. 1637–1649. doi: 10.1080/03075079.2018.1544237
23. Chen T., Lucock M. The mental health of university students during the COVID-19 pandemic: an online survey in the UK. 2022. PLoS ONE 17, e0262562. doi: 10.1371/journal.pone.0262562
24. Chiang J. J., Ko A., Bower J. E., Taylor S. E., Irwin M. R., Fuligni A. J. Stress, psychological resources, and HPA and inflammatory reactivity during late adolescence. Dev. Psychopathol. 31, 2019. Р. 699–712. doi: 10.1017/S0954579418000287
25. Clabaugh A., Duque J. F., Fields L. J. Academic stress and emotional well-being in United States college students following onset of the COVID-19 pandemic. Front. Psychol. 2021. 12 р. doi: 10.3389/fpsyg.2021.628787
26. De la Fuente J., et al. Differential effect of level of self-regulation and mindfulness training on coping strategies used by university students. International journal of environmental research and public health 15.10. 2018. Р. 22-30.
27. Defeyter M. A., Stretesky P. B., Long M. A., Furey S., Reynolds C., Porteous D., et al. Mental well-being in UK higher education during Covid-19: do students trust universities and the government? Front. Public Health 9, 2021. Р. 646-916. doi: 10.3389/fpubh.2021.646916
28. Evans T. M., Bira L., Gastelum J. B., Weiss L. T., Vanderford N. L. Evidence for a mental health crisis in graduate education. Nat. Biotechnol. 36, 2018. Р. 282–284. doi: 10.1038/nbt.4089
29. Freire C., Ferradás M. M., Núñez J. C., Valle A. Coping flexibility and eudaimonic well-being in university students. Scand. J. Psychol. 59, 2018. Р. 433–442. doi: 10.1111/sjop.12458
30. Freire C., Ferradás M. M., Núñez J. C., Valle A., Vallejo G. Eudaimonic well-being and coping with stress in university students: the mediating/moderating role of self-efficacy. Int. J. Environ. Res. Public Health 16: 2019. 48 р. doi: 10.3390/ijerph16010048
31. Freire C., Ferradás M., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A., Núñez J. C. Coping strategies and self-efficacy in university students: a person-centered approach. Front. Psychol. 11, 2020. 841 р. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00841
32. Gabrys R. L., Tabri H., Anisman N., Matheson K. Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: the cognitive control and flexibility questionnaire. Front. Psychol. 9: 2018. Р. 22-29. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02219
33. Gao W., Ping S., Liu X. Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. J. Affect. Disord. 263, 2020. Р. 292–300. doi: 10.1016/j.jad.2019.11.121
34. Graves B. S., Hall M. E., Dias-Karch C., Haischer M. H., Apter C. Gender differences in perceived stress and coping among college students. PLoS ONE 16, 2021, e0255634. doi: 10.1371/journal.pone.0255634
35. Gustems-Carnicer J., Calderón C., Calderón-Garrido D. Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. Eur. J. Teach. Educ. 42, 2019. Р. 375–390. doi: 10.1080/02619768.2019.1576629
36. Hj Ramli N. H., Alavi M., Mehrinezhad S. A., Ahmadi A. Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: mediator role of mindfulness. Behav. Sci. 8, 2018. 12 р. doi: 10.3390/bs8010012
37. Husky M. M., Kovess-Masfety V., Swendsen J. D. Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. Compr. Psychiatry 102. 2020. Р. 152-191. doi: 10.1016/j.comppsych.2020.152191
38. Karyotaki E., Cuijpers P., Albor Y., Alonso J., Auerbach R. P., Bantjes J., et al. Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. Front. Psychol. 11, 2020. Р. 17-59. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01759
39. Kodish T., Lau A. S., Gong-Guy E., Congdon E., Arnaudova I., Schmidt M., et al. Enhancing racial/ethnic equity in college student mental health through innovative screening and treatment. Adm. Policy Ment. Health 49, 2022. Р. 267–282. doi: 10.1007/s10488-021-01163-1
40. Kroeber T. C. The coping functions of the ego mechanisms. In The study of lives. Routledge. 2023. Р. 178-198.
41. Lanin D. G., Guyll M., Cornish M. A., Vogel D. L., Madon S. The importance of counseling self-efficacy: physiologic stress in student helpers. J. College Stud. Psychother. 33, 2019, Р. 14–24. doi: 10.1080/87568225.2018.1424598
42. Lee J., Jeong H. J., Kim S. Stress, anxiety, and depression among undergraduate students during the COVID-19 pandemic and their use of mental health services. Innovat. High. Educ. 2021. Р. 1–20. doi: 10.1007/s10755-021-09552-y 2021
43. Lopes A. R., Nihei O. K. Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. 2021, PLoS ONE 16, e0258493. doi: 10.1371/journal.pone.0258493
44. Matud M. P., Díaz A., Bethencourt J. M., Ibáñez I. Stress and psychological distress in emerging adulthood: a gender analysis. J. Clin. Med. 9, 2020. Р. 28-59. doi: 10.3390/jcm9092859
45. Paralkar M. A., Knutson А. Coping with academic stress: Ambiguity and uncertainty tolerance in college students. Journal of American College Health, 71(7), 2023. Р. 2208-2216.
46. Reddy K. J., Menon K. R., Thattil A. Academic stress and its sources among university students. Biomed Pharmacol J 11, 2018, 1. doi: 10.13005/bpj/1404
47. Saleh D., Camart N., Romo L. Predictors of stress in college students. Front. Psychol. 8, 19. 2017. 150 р.doi: 10.3389/fpsyg.2017.00019
48. Scharp K. M., Dorrance Hall E. Examining the relationship between undergraduate student parent social support-seeking factors, stress, and somatic symptoms: a two-model comparison of direct and indirect effects. Health Commun. 34, 2019. Р. 54–64. doi: 10.1080/10410236.2017.1384427
49. Taipalus T., Seppänen V., Pirhonen M. Uncertainty in information system development: Causes, effects, and coping mechanisms. Journal of Systems and Software, 168, 2020. Р. 110-655.
50. Thompson N. J., Fiorillo D., Rothbaum B. O., Ressler K. J., Michopoulos V. Coping strategies as mediators in relation to resilience and posttraumatic stress disorder. Journal of Affective Disorders, 225, 2018. Р. 153–159.

**ДОДАТКИ**

Додаток А

**“Перелік нещодавнього життєвого досвіду студентів коледжу (ICSRLE)”**

Це опитування має на меті оцінити, наскільки на вас вплинули певні стресові фактори Вашого життя. Вкажіть, наскільки кожна ситуація вплинула на ваше життя за останній місяць. Є всього 49 різних досвідів стресу, будь ласка, оцініть рівень прояву кожного з них.

Шкала інтенсивності:

1 = зовсім не частина мого життя

2 = лише незначна частина мого життя

3 = безперечна частина мого життя

4 = значна частина мого життя

**Перелік стресового досвіду**

1. Бути підведеним або розчарованим друзями \_\_\_\_

2. Конфлікти з родиною хлопця/дівчини/дружини \_\_\_\_

3. Соціальне відторгнення \_\_\_\_

4. Конфлікт з професором(ами) \_\_\_\_

5. Бути само собою зрозумілим \_\_\_\_

6. Надто багато справ, які потрібно зробити одночасно \_\_\_\_

7. Вашу довіру зрадив друг \_\_\_\_

8. Фінансові конфлікти з членами сім'ї \_\_\_\_

9. Ваш внесок не помічений \_\_\_\_

10. Розлука з людьми, які вам небайдужі \_\_\_\_

11. Скористались перевагами дружби з вами\_\_\_\_

12. Боротьба за досягнення власних академічних стандартів \_\_\_\_

13. Боротьба за те, щоб відповідати академічним стандартам інших \_\_\_\_

14. Недостатньо вільного часу \_\_\_\_

15. Невдоволення ЗВО \_\_\_\_

16. Багато обов'язків \_\_\_\_

17. Недостатньо часу, щоб відповідати академічним стандартам інших \_\_\_

18. Рішення щодо інтимних стосунків \_\_\_\_

19. Важливі рішення щодо вашої майбутньої кар'єри \_\_\_\_

20. Невдоволення своїми математичними здібностями \_\_\_\_

21. Невдоволення вашими навичками читання \_\_\_\_

22. Фінансові навантаження \_\_\_\_

23. Самотність \_\_\_\_

24. Важливі рішення щодо вашої освіти \_\_\_\_

25. Конфлікт з асистентом(ами) \_\_\_\_

26. Нижчі оцінки, ніж ви сподівалися \_\_\_\_

27. Конфлікти з родиною \_\_\_\_

28. Не вистачає часу на сон \_\_\_\_

29. Вважаєте курси надто наповненими матеріалом \_\_\_\_

30. Великі вимоги до позакласної діяльності \_\_\_\_

31. Складних зусиль потрібно докладати, щоб вийти вперед \_\_\_\_

32. Конфлікти з друзями \_\_\_\_

33. Не подобається ваше навчання \_\_\_\_

34. Погане здоров'я друга \_\_\_\_

35. Соціальні конфлікти через куріння \_\_\_\_

36. Вас «обдурили» або обдурили при покупці послуг \_\_\_\_

37. Нелюбов до однокурсників \_\_\_\_

38. Труднощі з транспортуванням \_\_\_\_

39. Невдоволення вашими здібностями в письмовому вигляді \_\_\_\_

40. Конфлікти з хлопцем/дівчиною/дружиною \_\_\_\_

41. Соціальна ізоляція \_\_\_\_

42. Перерви у навчанні \_\_\_\_

43. Ігнорування \_\_\_\_

44. Довге очікування, щоб отримати послугу (наприклад, у банках,

магазинах тощо) \_\_\_\_

45. Вважаєте курс(и) нецікавим \_\_\_\_

46. Невдоволення своєю зовнішністю \_\_\_\_

47. Неможливість отримати очікувану роботу \_\_\_\_

48. Плітки про людину, яка вам дорога \_\_\_\_

49. Невдоволення своїми спортивними здібностями \_\_\_\_

Додаток Б

**“Коротка шкала COPE”**

Нам цікаво, як люди реагують на важкі або стресові події у своєму житті. Є багато способів, якими можна спробувати впоратися зі стресом. Ця анкета просить вас вказати, що ви загалом робите та відчувайте, коли переживаєте стресові події. Очевидно, різні події зумовлюють дещо інші відповіді, але подумайте про те, що ви зазвичай робите, коли відчуваєте сильний стрес. Кожен з нас має справу з ним по-різному. Мені цікаво, як ви намагалися впоратися з стресом. Кожен пункт говорить щось про певний спосіб подолання. Я хочу знати, якою мірою ви робили те, що сказано в ньому. Скільки або як часто. Не відповідайте на основі того, чи здається це працює чи ні, а лише на основі того, чи використовуєте ви чи ні це. Спробуйте подумки оцінити кожен пункт окремо від інших. Ця інформація є конфіденційною/належить вам; ви можете поділитися, якщо хочете. Немає «правильних» чи «неправильних» відповідей! Ми шукаємо загальну закономірність, а не конкретну «оцінку».

**Варіанти відповідей**

1 = Я взагалі цим не займаюся

2 = Я роблю це періодично

3 = Я роблю це деколи

4 = Я роблю це часто

Використовуючи цю шкалу, дайте відповідь на наступне:

1. Я повертався до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від стресу.

2. Я зосереджував свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в

якій я опинився.

3. Я говорив собі «це нереально».

4. Я використовував поведінку або речовини, що викликають залежність, щоб покращити своє самопочуття.

5. Я отримую емоційну підтримку від інших.

6. Я відмовлявся від спроб впоратися з цим.

7. Я вживав заходів, щоб спробувати покращити ситуацію.

8. Я відмовлявся вірити, що це сталося.

9. Я говорив певні речі, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.

10. Я отримував допомогу та поради від інших людей.

11. Я вживав алкоголь або наркотики, щоб допомогти собі пройти через це.

12. Я намагався побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.

13. Я критикував себе.

14. Я намагався придумати стратегію щодо того, що робити.

15. Мене хтось втішав і розумів.

16. Я відмовлявся від спроб впоратися.

17. Я шукав щось хороше в тому, що відбувається.

18. Я жартував з цього приводу.

19. Я роблю щось, щоб менше про це думати, наприклад ходжу в кіно, дивлюся телевізор, читаю, можу мріяти, спати чи робити покупки.

20. Я приймав реальність того, що це сталося.

21. Я висловлював свої негативні почуття.

22. Я намагався знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.

23. Я намагався отримати пораду або допомогу від інших людей щодо

того, що робити.

24. Я вчився жити з цим.

25. Я довго розмірковував над тим, які кроки вжити.

26. Я звинувачував себе в тому, що сталося.

27. Я молився або медитував.

28. Я висміював ситуацію.

**Шкали**

Самовідволікання: 1 і 19

Активні копінги: 2 і 7

Відмова: 3 і 8

Вживання речовин: 4 і 11

Використання емоційної підтримки: 5 і 15

Використання інструментальної підтримки: 10 і 23

Поведінкове розмежування: 6 і 16

Відволікання: 9 і 21

Позитивний рефреймінг: 12 і 17

Планування: 14 і 25

Гумор: 18 і 28

Прийняття: 20 і 24

Релігія: 22 і 27

Самозвинувачення: 13 і 26

З наведеного вище списку визначте стратегії подолання, які ви використовуєте найчастіше; перелічіть їх тут. Далі, визначте, чи ця стратегія зосереджена на проблемі АБО на емоціях.

Додаток В

**“Шкала сприйнятого стресу”**

Точну міру особистого стресу можна визначити за допомогою різноманітних інструментів, що були розроблені, щоб допомогти виміряти індивідуальні рівні пережитого стресу. Перший з них називається сприйнятим стресом.

Шкала стресу.

Шкала сприйнятого стресу (PSS) є класичним інструментом оцінки стресу. Інструмент оригінальний і розроблений у 1983 році, залишається популярним вибором, який допомагає нам зрозуміти, як впливають різні ситуації на наші почуття і наше сприйняття стресу. Запитання цієї шкали стосуються ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. У кожному випадку вас попросять вказати, як часто ви відчували або думали у певний спосіб. Незважаючи на те, що деякі питання схожі, між ними є відмінності, і ви повинні трактуйте кожне з них як окреме. Найкращий підхід – відповісти досить швидко. Тобто не намагайтеся підрахувати, скільки разів ви відчували те чи інше почуття; краще вкажіть альтернативу, яка здається схожою на розумну оцінку частоти їх переживання.

Для кожного питання виберіть один з наступних варіантів:

0 - ніколи 1 - майже ніколи 2 - іноді 3 - досить часто 4 - дуже часто

\_\_\_\_\_\_\_\_ 1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось таке, що сталося несподівано?

\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати щось важливе у вашому житті?

\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. Як часто протягом останнього місяця Ви відчували нервозність і стрес?

\_\_\_\_\_\_\_\_ 4. Протягом останнього місяця, як часто ви відчували впевненість у своїй здатності впоратися з вашими особистими проблемами?

\_\_\_\_\_\_\_\_ 5. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що все йде як треба?

\_\_\_\_\_\_\_\_ 6. Як часто протягом останнього місяця ви виявляли, що не можете впоратися з усім, що вам потрібно зробити?

\_\_\_\_\_\_\_\_ 7. Як часто за останній місяць вам вдавалося контролювати роздратування у Вашому житті?

\_\_\_\_\_\_\_\_ 8. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що перебуваєте на висоті?

\_\_\_\_\_\_\_\_ 9. Як часто за останній місяць Ви злилися через те, що трапилося те, що було поза вашим контролем?

\_\_\_\_\_\_\_\_ 10. Як часто за останній місяць ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не могли їх подолати?

Підрахунок вашого PSS

Ви можете визначити свій бал PSS, дотримуючись цих вказівок:

• Спочатку змініть свої бали для запитань 4, 5, 7 і 8. Для цих 4 запитань змініть бали, як написано тут: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0.

• Тепер складіть ваші бали для кожного пункту, щоб отримати загальну суму. Мій загальний бал \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

• Індивідуальні бали за PSS можуть коливатися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий сприйнятий стрес.

► Оцінки в діапазоні від 0 до 13 вважаються низьким стресом.

► Оцінки в діапазоні від 14 до 26 вважатимуть помірним стресом.

► Оцінки в діапазоні від 27 до 40 вважаються сильним сприйнятим стресом.

Шкала сприйнятого стресу цікава й важлива, тому що ваше сприйняття того, що відбувається у вашому житті найважливіше. Розглянемо ідею, що у двох людей можуть статися абсолютно однакові події і досвід їхнього життя за останній місяць подібний. Залежно від їхнього сприйняття можна поставити загальний бал, але одна з тих осіб опиниться у категорії з низьким рівнем стресу, і загальна кількість балів може відправити другу особу в категорію осіб з переживанням високого рівня стресу.