

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з
Роксолана СІРКО
«___» _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему:
«ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ТА
ФІЗІОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ».
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконав(ла)
здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-413
Діана ІВАНИШИН

Керівник – Тарас МАТВІЙЧУК
Рецензент – Лілія ДРОБІТ

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ.....	5
1.1. Поняття стресу та його види.....	5
1.2. Фізіологічні та когнітивні реакції організму на стрес.....	9
1.3. Особливості стресу серед здобувачів вищої освіти.....	13
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНУ ТА ФІЗІОЛОГІЧНУ ФУНКЦІЮ СТУДЕНТІВ.....	19
2.1. Методи дослідження хронічного стресу у студентів.....	19
2.2. Аналіз когнітивних функцій студентів у стресових умовах.....	23
2.3. Фізіологічні зміни в організмі студентів під впливом хронічного стресу.....	29
Висновки до другого розділу.....	32
РОЗДІЛ 3. СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ЙОГО ВПЛИВУ НА СТУДЕНТІВ.....	33
3.1. Психологічні стратегії подолання стресу.....	33
3.2. Фізіологічні методи боротьби з наслідками стресу.....	37
3.3. Рекомендації для університетів щодо психологічної підтримки студентів	40
Висновки до третього розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне студентство є однією з найбільш вразливих соціальних груп до розвитку хронічного стресу, оскільки на нього впливають численні фактори, такі як високі навчальні навантаження, складні соціальні умови, фінансові труднощі, конкуренція серед однолітків та потреба у швидкому освоєнні нових знань і навичок. Хронічний стрес, що виникає через тривале перебування в умовах напруження та емоційного навантаження, може суттєво змінювати когнітивні та фізіологічні реакції організму студентів, що, у свою чергу, впливає на їхню здатність до навчання, соціальної адаптації, психічне і фізичне здоров'я.

Зважаючи на масштабність цієї проблеми, дослідження впливу хронічного стресу на когнітивні та фізіологічні реакції здобувачів вищої освіти є надзвичайно важливим для розробки стратегій підтримки студентів, а також для оптимізації навчальних умов і створення здорового навчального середовища.

Метою даного дослідження є вивчення впливу хронічного стресу на когнітивні та фізіологічні реакції здобувачів вищої освіти, зокрема на їхню здатність до концентрації уваги, пам'яті, швидкості обробки інформації, а також на фізіологічні показники, що характеризують стан нервової, ендокринної та серцево-судинної систем.

Завдання дослідження:

1. Оцінити рівень хронічного стресу серед студентів різних курсів та спеціальностей.
2. Визначити зміни у когнітивних функціях (увага, пам'ять, здатність до прийняття рішень) під впливом стресу.
3. Дослідити теоретичний вплив хронічного стресу на фізіологічні показники.
4. Розробити рекомендації щодо зниження впливу хронічного стресу на когнітивні та фізіологічні реакції студентів на основі проведених досліджень.

Об'єктом дослідження є студенти вищих навчальних закладів, які піддаються впливу хронічного стресу в умовах навчання та соціального середовища.

Предметом дослідження є когнітивні та фізіологічні реакції студентів, що виникають під впливом хронічного стресу, а також фактори, які зумовлюють ці зміни.

Методи дослідження - для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження використовуються наступні методи:

1. Анкетування та опитування – для вивчення рівня стресу серед студентів. Для цього використовуватимуться стандартизовані шкали та опитувальники, такі як шкала стресу Кобаси, опитувальник Холмса та Рея.
2. Психометричні тести – для оцінки когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять та здатність до прийняття рішень. Зокрема, будуть використані тести на концентрацію уваги, словесна асоціативна пам'ять, тест на критичне мислення.
3. Фізіологічні методи - вимірювання рівня кортизолу в слині для оцінки стресових реакцій організму, а також моніторинг серцевого ритму та артеріального тиску.
4. Статистичний аналіз – для обробки отриманих даних, визначення залежностей між рівнем стресу та змінами в когнітивних і фізіологічних функціях.

Практична значущість одержаних результатів. Результати дослідження матимуть велике практичне значення для розробки ефективних методів підтримки студентів, які перебувають у стресових умовах. Виявлення взаємозв'язку між рівнем стресу і когнітивними та фізіологічними реакціями дозволить розробити програми, спрямовані на зниження стресу, покращення психічного здоров'я студентів та оптимізацію їх навчального процесу. Крім того, отримані дані можуть бути використані для розробки психологічних тренінгів та впровадження практик релаксації та управління стресом у навчальних закладах.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

1. Поняття стресу та його види

Стрес – це психофізіологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, що вимагають від нього адаптації. Це складний процес, який включає не тільки фізіологічні, але й емоційні, когнітивні та поведінкові реакції. Стрес може бути як позитивним, так і негативним, і має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини.

Фізіологічна реакція організму на стрес полягає в активації симпатичної нервової системи, що викликає вироблення стресових гормонів, таких як адреналін та кортизол. Ці гормони сприяють підвищенню серцевого ритму, артеріального тиску та збільшенню рівня глюкози в крові, що дозволяє організму швидко мобілізувати свої ресурси для подолання потенційної загрози [2].

У відповідь на стрес організм може проявляти фізіологічні реакції: збільшення швидкості серцебиття, прискорене дихання, підвищення потовиділення, а також активацію імунної системи. Вони є частиною так званої «реакції боротьби чи втечі», що допомагає організму адаптуватися до ситуації.

Психологічно стрес проявляється в емоційних і когнітивних реакціях, таких як тривога, гнів, депресія, почуття безвиході, фрустрація та страх. Вони можуть виникати через сприйняття ситуації як надзвичайно важкої або загрозливої. Стрес може змінювати спосіб сприйняття подій, що навколо, і навіть призводити до емоційної дезадаптації, яка має довгострокові наслідки [5].

При цьому одна і та ж ситуація може викликати у різних людей різну реакцію в залежності від їхнього психічного стану, досвіду та здатності до

адаптації. Для деяких осіб стресові ситуації можуть стати мотивуючим фактором, тоді як для інших - причиною серйозних психічних проблем.

Існує кілька видів стресу, кожен з яких має свої особливості та прояви. Еустрес – це позитивний стрес, який стимулює людину до дії, підвищує її активність і енергію. Він може бути викликаний новими можливостями, досягненням успіху чи зростанням, що сприяє покращенню продуктивності. В таких ситуаціях стрес мобілізує фізичні та психічні ресурси людини, забезпечуючи її високим рівнем енергії [6].

Більшість спортивних досягнень, успіхи на роботі, нові починання - це приклади еустресу. Людина може відчувати збудження і бажання досягти своїх цілей, що є корисним у короткостроковій перспективі.

Корольчук В. М. наголошує на важливості розуміння стресу, оскільки він є необхідною частиною життя, але його вплив залежить від здатності людини адаптуватися до умов стресу [25, с.71].

Дистрес є негативним видом стресу, який виникає, коли людина відчуває надмірну або тривалу напругу, з якою вона не може впоратися. Цей тип стресу є шкідливим і може призвести до психосоматичних порушень, таких як серцево-судинні захворювання, порушення сну, депресія та тривожні розлади. Дистрес супроводжується відчуттям безвиході, страху, емоційного виснаження.

Хронічний стрес – це стрес, що триває тривалий час, іноді роками. Людина, яка переживає хронічний стрес, відчуває емоційну та фізіологічну виснаженість. В результаті цього може знижуватись рівень продуктивності, погіршується психічне і фізичне здоров'я. Найбільш поширеними причинами хронічного стресу є постійне навантаження на роботі, труднощі у стосунках, фінансові проблеми.

Адаптивний стрес – це короткочасна реакція на зміни в навколишньому середовищі, які потребують від людини адаптації. Це тип стресу, який виникає при необхідності пристосуватися до нових умов. Наприклад, переїзд у нове місто, зміна роботи чи будь-яка інша значна

подія в житті може викликати адаптивний стрес. Зазвичай він тимчасовий і проходить після того, як людина адаптується до нових умов.

Кравцов Д. Р. вважає, що стрес має дві основні форми: еустрес, який є мотивуючим, і дистрес, який може спричинити серйозні фізичні та психічні порушення [28, с. 56].

Психологічний стрес має більш глибоке коріння у внутрішніх переживаннях людини. Це стрес, викликаний внутрішніми конфліктами, переживаннями, страхами або травмами. Психологічний стрес може виникнути після важкої втрати смерті близької людини, розриву стосунків, чи інших глибоких емоційних потрясінь. Такий стрес може бути дуже важким для людини, і вимагає спеціалізованої допомоги для подолання.

Дзюба Т. М. додає, що тривалий стрес без належної підтримки може привести до розвитку психосоматичних захворювань, таких як порушення серцево-судинної системи, гастритів та депресії [20, с. 101].

Стрес можуть викликати як зовнішні, так і внутрішні чинники. Зовнішні фактори стресу включають всі події чи ситуації, які змушують людину відчувати стрес. Це можуть бути проблеми на роботі, економічні труднощі, зміни в особистому житті, а також екологічні катастрофи або природні явища.

Внутрішні фактори стресу є результатом внутрішніх переконань і ставлення до подій. Людина може переживати стрес через свою низьку самооцінку, неадекватні очікування від себе, неспроможність контролювати власні емоції чи внутрішні конфлікти.

Тривалий стрес може мати серйозний вплив на фізіологічний стан організму. Він може призвести до порушень роботи серцево-судинної системи, ослаблення імунітету, порушень сну, порушень обміну речовин та навіть розвитку хронічних захворювань. Психологічно стрес може призвести до депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем, які потребують медичного втручання [26].

Існують різні методи подолання стресу, які можуть допомогти знизити його негативний вплив:

- Фізична активність – спортивні тренування допомагають зменшити рівень стресу, покращують настрій та фізичне здоров'я.
- Медитація та релаксація – заняття медитацією чи йога дозволяють знизити рівень стресу, заспокоїти розум та відновити внутрішній баланс.
- Психотерапія – консультації з психологами чи психотерапевтами допомагають розібратися з джерелами стресу та знайти шляхи їх подолання.
- Зміна способу життя – правильне харчування, регулярний сон і відпочинок сприяють зменшенню стресу та відновленню емоційного балансу [15].

Білова М. Е. вказує, що стрес має два основні аспекти: позитивний, який мобілізує ресурси людини, і негативний, який виснажує організм, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям [10, с. 46].

Герасіна С. В. зазначає, що стрес може бути як корисним для стимуляції діяльності, так і шкідливим, якщо його не контролювати та не адаптуватися до нових умов [16, с. 98].

Таблиця 1.1

Види стресу та їхні характеристики

Вид стресу	Опис	Вплив на організм	Приклади
Еустрес	Позитивний стрес, що сприяє розвитку та адаптації	Підвищує енергію та концентрацію	Підготовка до виступу, спортивні змагання
Дистрес	Негативний стрес, що викликає психічні та фізіологічні порушення	Високий рівень тривожності, зниження імунітету	Проблеми на роботі, конфлікти в родині

Продовження таблиці 1.1

Хронічний стрес	Тривалий стрес, що постійно впливає на організм	Хвороби серцево-судинної системи, депресія	Тривала напруга на роботі, проблеми в особистому житті
Адаптивний стрес	Короткочасна реакція на зміни в середовищі	Підвищує продуктивність, адаптацію	Переїзд в нове місто, зміна роботи
Психологічний стрес	Пов'язаний з внутрішніми емоційними переживаннями	Тривога, депресія, нервова напруга	Втрата близької людини, розлучення

Стрес є складним і багатогранним явищем, що має важливий вплив на фізіологічне та психічне здоров'я людини. Його різні види та прояви залежать від конкретних обставин, особистісних особливостей людини та її здатності до адаптації. Визначення механізмів і типів стресу дозволяє ефективно справлятися з ним і знижувати негативний вплив на здоров'я та благополуччя людини.

2. Фізіологічні та когнітивні реакції організму на стрес

Стрес є важливим елементом адаптації організму до змін у навколишньому середовищі. У відповідь на стресові ситуації організм запускає низку фізіологічних і когнітивних реакцій, що мають на меті оптимізацію ресурсів для подолання стресору. Ці реакції є частиною складного процесу, який охоплює зміни на фізіологічному рівні, а також емоційні, поведінкові та пізнавальні зміни, які дозволяють людині реагувати на стресові чинники [21].

Фізіологічні реакції організму на стрес мають на меті мобілізувати всі ресурси для того, щоб допомогти організму впоратися з навантаженням, яке викликає стресор. Ці реакції можна поділити на кілька основних етапів [1], додаток Б.

У момент, коли людина стикається з потенційно загрозливою ситуацією фізичним чи психологічним стресором, організм миттєво реагує. Головними учасниками цього процесу є гормони, зокрема адреналін і кортизол. Вони активують симпатичну нервову систему, що призводить до швидкої мобілізації енергії.

Кравцов Д. Р. підкреслює, що хронічний стрес має серйозні наслідки для психічного і фізичного здоров'я, тому важливо вчасно виявляти стресові ситуації і використовувати методи їх подолання [28, с. 74].

Адреналін підвищує рівень серцевого ритму, кров'яний тиск і швидкість дихання, що сприяє більш ефективному постачанню кисню до тканин і м'язів. У той час як кортизол відповідає за довгострокову адаптацію організму, підвищуючи рівень цукру в крові та інші показники, необхідні для підтримки високої активності.

Згідно з дослідженням Стенфордського університету проведене у 2003р. (Chiu et al., 2003), під час іспитового періоду у студентів виявили значне загострення акне не пов'язане з дієтою чи гігієною.

Учасники були студенти медичного коледжу в період іспитів.

Метод: вимірювали рівень кортизолу в слині та оцінювали стан шкіри (ступінь акне) за спеціальною дерматологічною шкалою.

Виявлено, що високий рівень кортизолу в слині сприяв зміні хімічного складу шкірного сала — воно ставало густішим, з підвищеним вмістом ліпідів, що закупорювало пори та стимулювало запальні процеси. Також дослідження показало, що підвищення кортизолу пригнічує антибактеріальні пептиди шкіри, що сприяє розвитку *Propionibacterium acnes* — бактерії, відповідальної за акне. Дане дослідження вказувало на те, що дерматологічні прояви можуть бути індикатором глибокої

фізіологічної реакції на стрес, і потребують уваги не лише дерматологів, а й психологів.

Симпатична нервова система активує "реакцію боротьби чи втечі". Це фізіологічно підготовлює організм до швидкої реакції на стресор, зазвичай за допомогою трьох типових реакцій: боротьба, втеча чи застигнення (залежно від індивідуальної стратегії реагування). Кровоносні судини звужуються, збільшується постачання крові до м'язів, а також підвищується потовиділення для зниження температури тіла [5].

В короткостроковій перспективі стрес може активувати імунну систему, допомагаючи організму боротися з інфекціями чи іншими загрозами. Однак, при тривалому чи хронічному стресі, підвищений рівень кортизолу може знижувати ефективність імунної системи, роблячи організм більш вразливим до захворювань. Це є однією з основних причин, чому хронічний стрес може призводити до різноманітних захворювань, включаючи інфекційні хвороби, рак і серцево-судинні порушення.

З часом, якщо стресова ситуація продовжується або повторюється, організм може адаптуватися до стресора. Ця адаптація може включати зміни в метаболізмі та триваліші фізіологічні зміни, які зменшують інтенсивність стресових реакцій. Однак, якщо організм не здатний адаптуватися, стрес може стати хронічним, що спричиняє виснаження фізичних ресурсів і збільшення ризику розвитку різних хвороб [2].

Когнітивні реакції організму на стрес включають зміну сприйняття стресора, емоційні реакції на події, а також процеси мислення, що виникають у відповідь на стрес. Як і фізіологічні реакції, когнітивні реакції допомагають людині адаптуватися до нових умов.

Першим етапом когнітивної реакції на стрес є сприйняття стресора. Важливим аспектом є те, що те, що для однієї людини є стресовим, для іншої може не викликати жодних емоційних чи фізіологічних змін. Відчуття стресу залежить від особистого досвіду, рівня психологічної стійкості та інтерпретації ситуації. Наприклад, складне завдання на роботі

може викликати тривогу у деяких людей, але викликати цікавість і мотивацію у інших [25, с. 87].

Мислення відіграє важливу роль у формуванні стресових реакцій. Когнітивна оцінка ситуації визначає, як ми реагуємо на стрес. Якщо людина оцінює ситуацію як загрозливу або неможливу для вирішення, це може сприяти розвитку стресу і негативних емоцій. Однак, якщо ситуація сприймається як виклик, з яким можна справитися, стрес може мати менший негативний вплив.

Дзюба Т. М. наголошує на важливості когнітивного аспекту стресу: людина здатна контролювати рівень стресу через зміну ставлення до ситуації та розвиток позитивного мислення [20, с. 68].

Емоційні реакції на стрес можуть включати тривогу, страх, злість, депресію чи інші емоції. Емоції, що виникають у відповідь на стрес, можуть впливати на здатність людини приймати рішення та ефективно діяти в стресових ситуаціях. Психологи відзначають, що емоційне реагування на стрес тісно пов'язане з когнітивною оцінкою ситуації та внутрішніми переконаннями особистості.

Під час стресу можуть виникати когнітивні спотворення, які впливають на сприйняття реальності. Людина може почати фокусуватися на негативних аспектах ситуації і перегинати палицю, уявляючи собі найбільш катастрофічний варіант розвитку подій. Це спотворене сприйняття ситуації може посилювати стрес і призводити до непродуктивних стратегій поведінки, таких як уникання чи гнівні реакції [12].

Білова М. Е. відзначає, що стрес викликає ряд адаптаційних реакцій, які мобілізують фізіологічні ресурси організму для подолання ситуації. Однак у разі надмірного стресу ці реакції можуть стати шкідливими, що впливає на загальний стан здоров'я [10, с. 96].

Не менш важливим аспектом є соціальний контекст, у якому виникає стрес. Відчуття підтримки, можливість поділитися переживаннями з близькими чи звернутися за допомогою можуть значно зменшити негативні

ефекти стресу. Навпаки, соціальна ізоляція та відсутність підтримки можуть посилювати відчуття стресу і негативно впливати на когнітивні та емоційні реакції людини.

Фізіологічно хронічний стрес пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань, порушеннями в роботі імунної системи та збільшенням рівня кортизолу, що сприяє накопиченню жирової тканини в організмі.

Корольчук В. М. вважає, що стрес є двояким явищем з одного боку, це необхідна частина життєвого процесу, з іншого – при його постійному впливі виникає виснаження ресурсів організму. Важливо навчитися адаптуватися до стресу і контролювати його вплив [25, с. 72].

При тривалому впливі стресу організм може потрапити в стан хронічного стресу, що має серйозні наслідки для фізичного і психічного здоров'я. Хронічний стрес сприяє виснаженню ресурсів організму, погіршенню когнітивних функцій, зниженню пам'яті та концентрації уваги, а також може призвести до депресії та тривожних розладів.

Герасіна С. В. зазначає, що психофізіологічні реакції на стрес є важливими для виживання, але їх хронічний вплив може бути шкідливим. Ось чому необхідно розробляти стратегії управління стресом для збереження психічного і фізичного здоров'я [16, с. 61].

Фізіологічні та когнітивні реакції організму на стрес є частиною складного процесу адаптації до змін у навколишньому середовищі. Розуміння цих процесів допомагає краще контролювати стрес і знаходити ефективні стратегії для його подолання. Надмірний чи хронічний стрес може призвести до серйозних наслідків для здоров'я, тому важливо розробляти методи управління стресом, зокрема через зміну ставлення до стресових ситуацій і використання технік релаксації та медитації.

3. Особливості стресу серед здобувачів вищої освіти

Стрес – це психофізіологічний процес, що виникає в результаті взаємодії людини з навколишнім середовищем, коли вона стикається з

певними вимогами або загрозами, що перевищують її здатність до адаптації. У період навчання в університеті стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя багатьох студентів. Особливо це стосується здобувачів вищої освіти, оскільки їхнє навчання, особистісний розвиток та соціальні взаємодії часто піддаються значному навантаженню. Вивчення особливостей стресу серед студентів є важливим для розуміння того, як він впливає на їхнє психоемоційне та фізичне здоров'я, академічну успішність, а також на якість їхнього життя в цілому [3].

У цьому контексті важливо вивчити основні причини стресу серед студентів, його вплив на різні аспекти життя, а також методи подолання стресових ситуацій. Це дозволить створити умови для кращої адаптації студентів до навчального процесу та зменшення негативних наслідків стресових ситуацій.

Високий рівень стресу серед студентів може бути викликаний різноманітними факторами. Зазвичай причини стресу можна поділити на кілька основних категорій, які тісно переплітаються між собою та взаємно впливають [7].

Однією з основних причин стресу серед студентів є великий обсяг навчального матеріалу, який потрібно засвоїти за обмежений час. Постійні дедлайни, необхідність підготовки до іспитів, контрольних робіт і заліків створюють серйозне навантаження. Студенти відчують постійну відповідальність за свою успішність, що з часом може призводити до тривоги та емоційного виснаження.

Багато студентів, особливо ті, хто вперше виїхав з рідного міста або країни, стикаються з труднощами соціальної адаптації. Це може включати відчуття ізоляції, труднощі в налагодженні стосунків з однокурсниками, викладачами або сусідами. Відсутність звичних соціальних контактів та підтримки родини може посилювати стресовий стан [8].

Для багатьох студентів проблема фінансування навчання та життя є однією з основних причин стресу. Не всі студенти можуть дозволити собі навчатися без додаткового заробітку, тому їм часто доводиться поєднувати

навчання з роботою, що, в свою чергу, призводить до виснаження та недостатнього часу на відпочинок.

Особистісний стрес, пов'язаний з особистими чи сімейними проблемами, може істотно вплинути на емоційний стан студента. Стреси через проблеми в родині, розставання з близькими людьми, конфлікти або складнощі у взаєминах можуть посилити стресовий вплив і вивести студента з емоційної рівноваги.

Багато студентів мають труднощі з організацією свого часу, особливо коли мова йде про балансування навчальних обов'язків, особистих справ і соціальної активності. Перевантаження може призвести до почуття безсилля та неможливості справитись з усіма завданнями [9].

Стрес може проявлятися на різних рівнях: психічному, емоційному, фізіологічному. Психологічні та фізіологічні симптоми стресу у студентів можуть бути настільки вираженими, що вони знижують ефективність навчання і загальний рівень життя.

Психологічні прояви стресу:

- Тривога та невпевненість – постійне переживання щодо успішності на іспитах, виконання завдань може викликати тривогу, страх не виправдати очікувань викладачів або батьків.
- Депресивні настрої – підвищений стрес може призводити до депресивних симптомів, таких як апатія, зниження інтересу до навчання та соціальних активностей.
- Низька самооцінка – студенти, які відчують, що не справляються з навчанням, часто переживають зниження самооцінки, що може призвести до більшого стресу [11].

Фізіологічні прояви стресу:

- Порушення сну – студенти, які переживають стрес, часто стикаються з порушеннями сну, безсонням або ж навпаки, занадто довгим сном.

- Проблеми з апетитом – у стресових ситуаціях студенти можуть втратити апетит або почати їсти більше, ніж зазвичай, що сприяє розвитку розладів харчової поведінки.
- Фізичні симптоми – стрес може проявлятися в таких фізичних симптомах, як головний біль, біль у шлунку, підвищений тиск або м'язове напруження [11].

Стрес має значний вплив на здатність студентів концентруватися, засвоювати нову інформацію та ефективно виконувати завдання. У результаті постійного стресу можуть знижуватися когнітивні функції, що безпосередньо впливає на успішність. Студенти, які перебувають під постійним емоційним навантаженням, часто мають проблеми з пам'яттю та увагою, а також знижують свою здатність до прийняття рішень, додаток А.

Підвищений рівень стресу може також призводити до прокрастинації - відкладання виконання завдань через відчуття перевантаження та страху не впоратись. Це може мати серйозні наслідки для академічних результатів студента, що в свою чергу погіршує його емоційний стан і знижує мотивацію до навчання.

Зниження рівня стресу серед студентів можливе завдяки використанню різноманітних методів та стратегій:

1. Релаксаційні техніки та медитація – прості методи релаксації, такі як глибоке дихання, медитація, йога, можуть значно знизити рівень стресу та допомогти студентам відновити психоемоційну рівновагу.
2. Фізична активність – регулярні фізичні вправи, прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом або навіть прості розтягування можуть зменшити рівень стресу та покращити самопочуття.
3. Планування часу та організація – чітке планування свого часу, встановлення реалістичних цілей та пріоритетів допомагають студентам зменшити відчуття перевантаження та стресу.
4. Підтримка соціальних зв'язків – спілкування з родиною, друзями або однокурсниками є важливим елементом підтримки

емоційного благополуччя. Спільна діяльність, обговорення проблем, взаємодопомога допомагають знизити рівень стресу.

5. Психологічна допомога – якщо стрес стає занадто сильним і впливає на здатність справлятися з повсякденними завданнями, необхідно звертатися до психологів або консультантів, які допоможуть вирішити психологічні проблеми та знайти шляхи їх подолання [13].

Таблиця 1.2

Основні причини стресу серед студентів та методи боротьби з ним [5]

Причини стресу	Ознаки стресу	Методи боротьби з стресом
Навчальні навантаження	Тривога, нервозність, прокрастинація	Планування часу, техніки релаксації

Продовження таблиці 1.2

Адаптація до нового середовища	Ізоляція, депресивні настрої	Підтримка соціальних зв'язків, взаємодія з іншими студентами
Фінансові труднощі	Напруга, виснаження	Фінансова грамотність, пошук додаткових джерел доходу
Особисті проблеми	Дратівливість, апатія	Психологічна підтримка, самопідтримка
Проблеми з часом	Перевантаження, прокрастинація	Тайм-менеджмент, розподіл завдань

Стрес серед здобувачів вищої освіти є важливим фактором, який суттєво впливає на їхнє психоемоційне та фізичне здоров'я, а також на академічні результати. Однак з правильною підтримкою, розумінням причин стресу та застосуванням ефективних методів боротьби з ним студенти можуть значно зменшити негативні наслідки стресових ситуацій.

Це дозволяє забезпечити більш здорове, успішне та гармонійне навчання в університеті.

Висновки до першого розділу

Стрес є складним і багатогранним явищем, що має важливий вплив на фізіологічне та психічне здоров'я людини. Його різні види та прояви залежать від конкретних обставин, особистісних особливостей людини та її здатності до адаптації. Визначення механізмів і типів стресу дозволяє ефективно справлятися з ним і знижувати негативний вплив на здоров'я та благополуччя людини.

Фізіологічні та когнітивні реакції організму на стрес є частиною складного процесу адаптації до змін у навколишньому середовищі. Розуміння цих процесів допомагає краще контролювати стрес і знаходити ефективні стратегії для його подолання. Надмірний чи хронічний стрес може призвести до серйозних наслідків для здоров'я, тому важливо розробляти методи управління стресом, зокрема через зміну ставлення до стресових ситуацій і використання технік релаксації та медитації.

Стрес серед здобувачів вищої освіти є невід'ємною частиною їхнього навчального процесу, який виникає через різноманітні фактори, такі як навчальні навантаження, соціальна адаптація, фінансові труднощі та особисті проблеми. Він може мати значний вплив на емоційне та фізичне здоров'я студентів, а також на їхню академічну успішність. Однак завдяки ефективним методам управління стресом, таким як планування часу, фізична активність, медитація та психологічна підтримка, студенти можуть знизити його негативні наслідки та покращити своє благополуччя. Розуміння причин стресу і стратегій його подолання є ключовими для забезпечення здорового та продуктивного навчального середовища.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНУ ТА ФІЗІОЛОГІЧНУ ФУНКЦІЮ СТУДЕНТІВ

2.1. Методи дослідження хронічного стресу у студентів

Хронічний стрес – це стрес, який триває протягом тривалого часу і не має яскравого зниження рівня напруженості. У студентів хронічний стрес є важливою проблемою, яка може суттєво впливати на їхній фізичний та психічний стан, успішність навчання та якість життя. З огляду на важливість цієї теми, дослідження хронічного стресу серед студентів є важливим аспектом психологічних та медичних досліджень.

В Україні для вивчення хронічного стресу серед студентів використовуються різноманітні методи, які включають як психологічні інструменти, так і біофізичні методи. Основними завданнями цих методів є визначення рівня стресу, вивчення його причин, наслідків і впливу на психічний та фізіологічний стан студентів, а також розробка рекомендацій щодо подолання стресу [9].

У цьому тексті ми детально розглянемо методи дослідження хронічного стресу серед студентів, які використовуються в Україні, з акцентом на психологічні, соціальні та фізіологічні підходи.

Психологічні методи є основними при дослідженні стресу, оскільки вони дозволяють отримати важливу інформацію про емоційний стан та поведінкові реакції студентів на стресові ситуації. У рамках психологічних методів дослідження хронічного стресу застосовуються різноманітні анкети, опитувальники, проекти тестів і експериментальні методи.

Одним з найпоширеніших методів дослідження стресу є використання спеціальних опитувальників, які дозволяють оцінити рівень стресу та виявити основні фактори, що його викликають. В Україні активно використовуються такі інструменти, як:

- Шкала стресу Кобаси – цей опитувальник дозволяє оцінити інтенсивність стресових переживань на основі трьох основних параметрів: відсутність контролю над ситуацією, перевантаження і відчуття загрози.
- Опитувальник стресу Холмса та Рея - цей інструмент оцінює рівень стресу на основі життєвих подій. В основі методики лежить оцінка 43 основних життєвих подій, які можуть спричиняти стрес зміни в навчанні, життєві кризи тощо.
- Тест Коннеля (увага) - це психодіагностичний метод для оцінки уваги, стійкості концентрації та імпульсивності. В основі - показування послідовності букв або символів. Завдання — реагувати (натискати клавішу) на певні стимули (наприклад, усі літери, крім «Х»).
- Тест на асоціативну пам'ять — психодіагностичний метод, який оцінює здатність людини утворювати, зберігати й відтворювати зв'язки між парами об'єктів, слів чи образів. Людині показують пари слів (наприклад: "кіт — молоко", "ручка — папір", "літо — море"). Завдання: запам'ятати їх.
- Тест на прийняття рішень - це психологічний метод, який дозволяє оцінити, як людина аналізує інформацію, зважає варіанти, передбачає наслідки й робить вибір у складних або неоднозначних ситуаціях.

Для більш детального дослідження психоемоційного стану студентів використовуються психометричні інструменти. Тест Лазурського - цей тест оцінює емоційне реагування на стресові ситуації. За допомогою нього можна визначити, як часто студент відчуває стрес, чи має схильність до депресивних розладів та наскільки стійкий до стресових ситуацій. Тест Вудворда - цей тест дозволяє оцінити ступінь емоційної напруги, пов'язаної з хронічним стресом, визначити рівень тривоги і депресії. Він може бути використаний для аналізу того, як студент справляється зі

стресом у різних аспектах свого життя, таких як навчання, соціальні взаємини та особисті проблеми.

Інтерв'ю є важливим методом дослідження, який дозволяє зібрати індивідуальні дані про стресові ситуації, з якими стикається студент, а також зрозуміти його реакції та механізми боротьби з ними. У рамках інтерв'ю студенти можуть розповісти про свої переживання, що дає можливість досліднику побудувати більш детальну картину стресових ситуацій.

Проективні методи, зокрема тест "Незакінчені речення" або тест Роршаха, допомагають виявити глибинні емоційні переживання та невирішені проблеми, що можуть бути індикаторами хронічного стресу.

Фізіологічні методи дозволяють вимірювати фізичні зміни, які виникають в організмі у відповідь на стрес. Оскільки хронічний стрес впливає на вегетативну нервову систему та різні фізіологічні процеси, ці методи можуть надати важливу інформацію про ступінь напруженості в організмі студента [21].

Психофізіологічні методи :

- Електроенцефалографія (ЕЕГ) використовується для оцінки активності головного мозку під час стресових ситуацій. Аналізуючи електричну активність мозку, можна виявити зміни, які виникають при тривалому стресі, такі як порушення балансу між різними типами хвиль альфа, бета, дельта.
- Електрокардіографія (ЕКГ) дозволяє оцінити стан серцево-судинної системи. Хронічний стрес може викликати підвищення частоти серцевих скорочень, порушення серцевого ритму та інші проблеми з серцем, що можуть бути виявлені за допомогою цього методу.
- Моніторинг вегетативної нервової системи – вимірювання таких показників, як серцевий ритм, артеріальний тиск, температура тіла та потовиділення, дозволяє оцінити реакцію організму на

стресові ситуації. Ці показники використовуються для вивчення впливу стресу на фізіологічні системи [17].

У відповідь на стрес організм виділяє ряд гормонів, таких як кортизол, адреналін та інші, які можуть бути використані для оцінки рівня стресу. Біохімічні аналізи слини, крові та сечі дозволяють визначити рівень цих гормонів у студентів і оцінити, як хронічний стрес впливає на фізіологічний стан.

Соціальні методи дослідження стресу фокусуються на вивченні зовнішніх факторів, таких як соціальні взаємини, сімейний статус, економічне становище, які можуть сприяти розвитку хронічного стресу у студентів [20].

Дослідження взаємодії студентів в навчальних групах, їх соціальних мереж та контактів є важливим аспектом вивчення стресу. Часто студентський стрес виникає через труднощі в адаптації до нового середовища, взаємодії з одногрупниками, конфлікти чи недолік підтримки. Анкетування студентів та аналіз їх соціальних взаємодій дозволяє виявити ключові соціальні фактори, що впливають на рівень стресу [22].

Методи соціально-психологічного тестування дозволяють оцінити, як соціальні фактори, такі як сімейний стан, економічні умови, відносини з викладачами та одногрупниками, впливають на рівень стресу студентів. Використання таких методів дає можливість розглянути стрес як результат взаємодії індивідуальних психологічних особливостей і соціальних умов життя [14].

Дослідження хронічного стресу серед студентів вимагає комплексного підходу, що включає психологічні, фізіологічні та соціальні методи. В Україні активно застосовуються різноманітні інструменти та методики для вимірювання рівня стресу, включаючи опитувальники, психометричні тести, фізіологічні вимірювання та соціальні аналізи. Кожен з методів має свої переваги та обмеження, тому комбіноване використання кількох методів дозволяє отримати найбільш точну та повну картину стресових переживань студентів. Це дає змогу більш ефективно

розробляти програми підтримки та психологічної допомоги для студентів, що стикаються з хронічним стресом.

2.2. Аналіз когнітивних функцій студентів у стресових умовах

Стрес є важливим чинником, що впливає на психічне та фізіологічне здоров'я студентів, а також на їхню академічну успішність. Особливо велике значення має вплив стресу на когнітивні функції, такі як увага, пам'ять, прийняття рішень та здатність до навчання.

У дослідженні взяли участь 25 студентів-психологів. Метою було вивчити вплив стресових ситуацій на когнітивні функції, оцінити їхній зв'язок із рівнем стресу та дослідити можливість мінімізації негативних наслідків.

Методи дослідження:

- Шкала стресу Кобаси
- Опитувальник Холмса і Рея
- Тест Коннеля (увага)
- Тест на асоціативну пам'ять
- Тест на прийняття рішень

Таблиця 2.1 Результати за шкалою стресу Кобаси

Рівень стресу	Кількість студентів	Відсоток (%)
Низький (0–3)	2	8
Середній (4–6)	8	32
Високий (7–9)	15	60

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації, результати подані у вигляді рисунка.

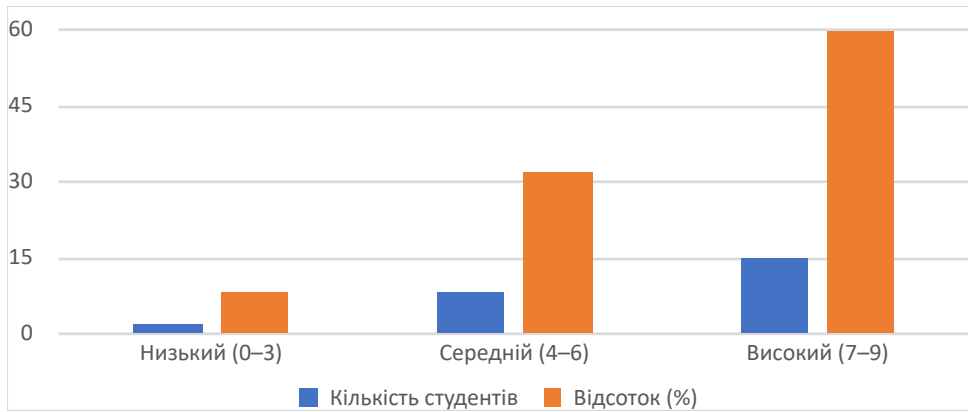


Рис 2.1. Результати за шкалою стресу Кобаси

Більшість респондентів (60%) перебувають у зоні високого хронічного стресу. Це свідчить про поширеність емоційного напруження та втрати відчуття контролю в середовищі студентів-психологів. Такий стан є ризикованим у контексті зниження навчальної продуктивності, емоційної стабільності та формування психосоматичних розладів.

Таблиця 2.2

Результати за опитувальником Холмса і Рея

Інтервал балів	Інтерпретація	Кількість студентів	Відсоток (%)
< 150	Низький ризик	3	12
150–299	Помірний ризик	16	64
≥ 300	Високий ризик	6	24

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації, результати подані у вигляді рисунка.

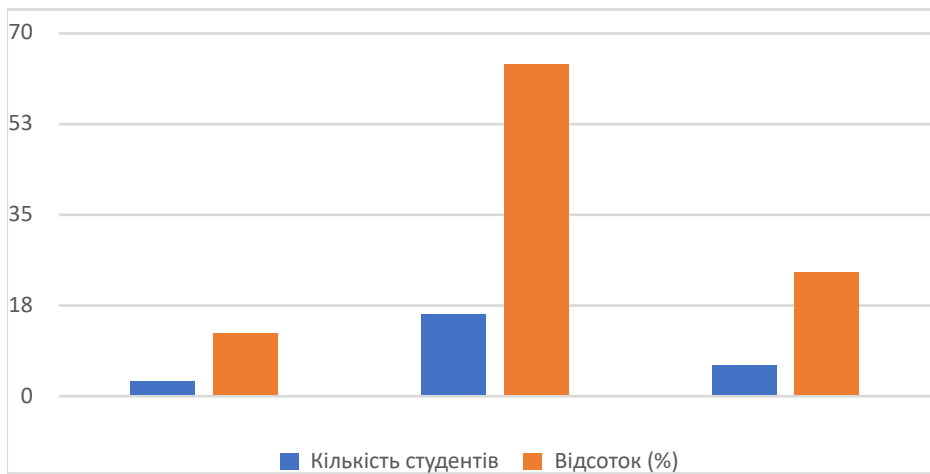


Рис 2.2. Результати за опитувальником Холмса і Рея

Дві третини опитаних студентів перебувають у зоні підвищеного стресового ризику. Найчастіше зазначались події, пов'язані з адаптацією до навчального середовища, сімейними труднощами, фінансовими обмеженнями та страхом перед майбутнім. Це підвищує імовірність розвитку тривожних і депресивних симптомів.

Таблиця 2.3

Результати тесту Коннеля (увага)

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Кількість студентів	5	13	7
Відсоток (%)	20	52	28

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації, результати подані у вигляді рисунка.

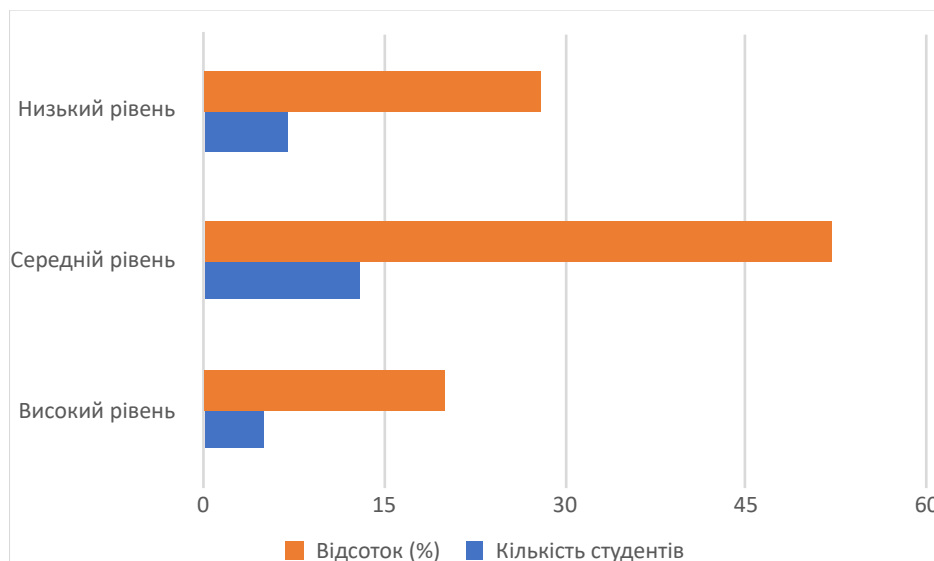


Рис 2.3. Результати тесту Коннеля (увага)

Майже третина студентів показали низьку здатність до тривалого зосередження, що є одним із основних негативних ефектів стресу. Увага ослаблена внаслідок внутрішньої тривоги, неусвідомленого когнітивного виснаження, зниженого інтересу до зовнішніх стимулів.

Таблиця 2.4

Результати тесту на асоціативну пам'ять

Показник	Високий (4–5)	Середній (3–3.9)	Низький (<3)
Кількість студентів	6	12	7
Відсоток (%)	24	48	28

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації, результати подані у вигляді рисунка.

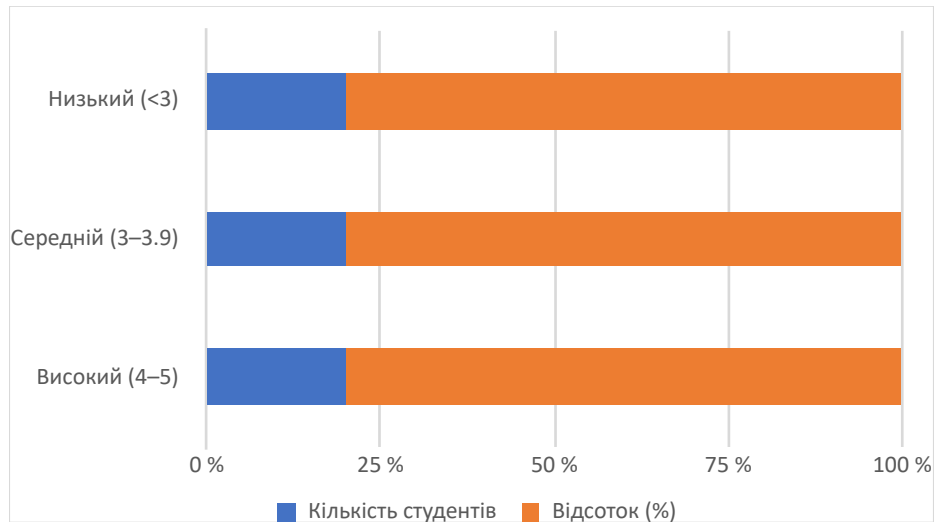


Рис 2.4. Результати тесту на асоціативну пам'ять

В умовах хронічного стресу понад чверть учасників не змогли ефективно активувати короточасну пам'ять. Стресові стани викликають ускладнення у процесах кодування та збереження інформації, що критично впливає на навчальну діяльність.

Таблиця 2.5

Результати тесту на прийняття рішень

Оцінка когнітивної гнучкості	Висока	Середня	Низька
Кількість студентів	4	11	10
Відсоток (%)	16	44	40

Для кращого розуміння та подальшої інтерпретації, результати подані у вигляді рисунка.

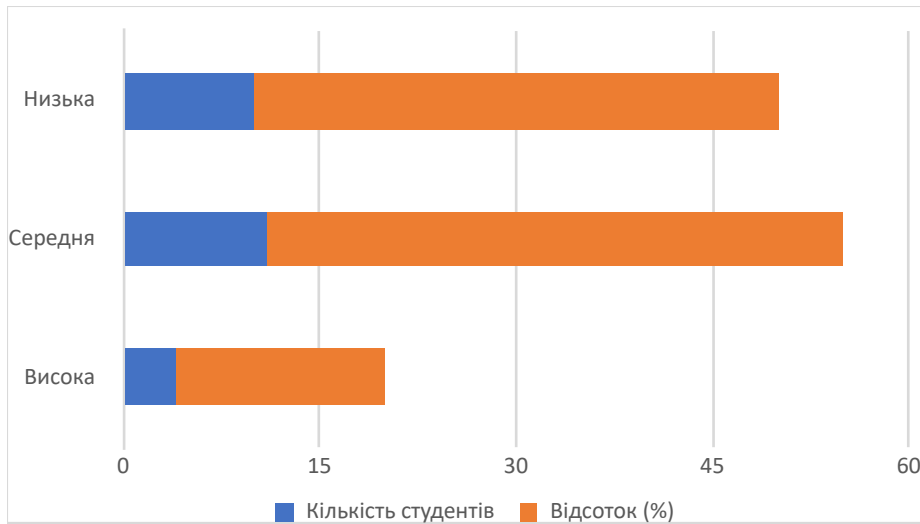


Рис 2.5. Результати тесту на прийняття рішень

40% студентів демонструють недостатній рівень адаптивності до нових або складних ситуацій, що свідчить про зниження когнітивної гнучкості. Це може бути пов'язано з перезбудженням нервової системи, когнітивним перенавантаженням або заниженою самооцінкою під час стресових умов.

Таблиця 2.6

Результати дослідження

Метод	Середній результат	Висновок
Шкала стресу Кобаси	6.88	Більшість студентів мають підвищений рівень стресу
Тест на стійкість уваги (Коннель)	4.0	Стрес негативно впливає на здатність концентруватися
Тест на пам'ять (асоціативна)	3.6	Зниження короткочасної пам'яті
Тест на прийняття рішень	3.2	Зниження когнітивної гнучкості

Аналіз отриманих результатів вказує на загальну тенденцію до зниження когнітивної ефективності у студентів із підвищеним рівнем стресу. Найбільш вразливими до стресових факторів виявилися процеси концентрації уваги, короткочасне запам'ятовування інформації та

прийняття рішень.

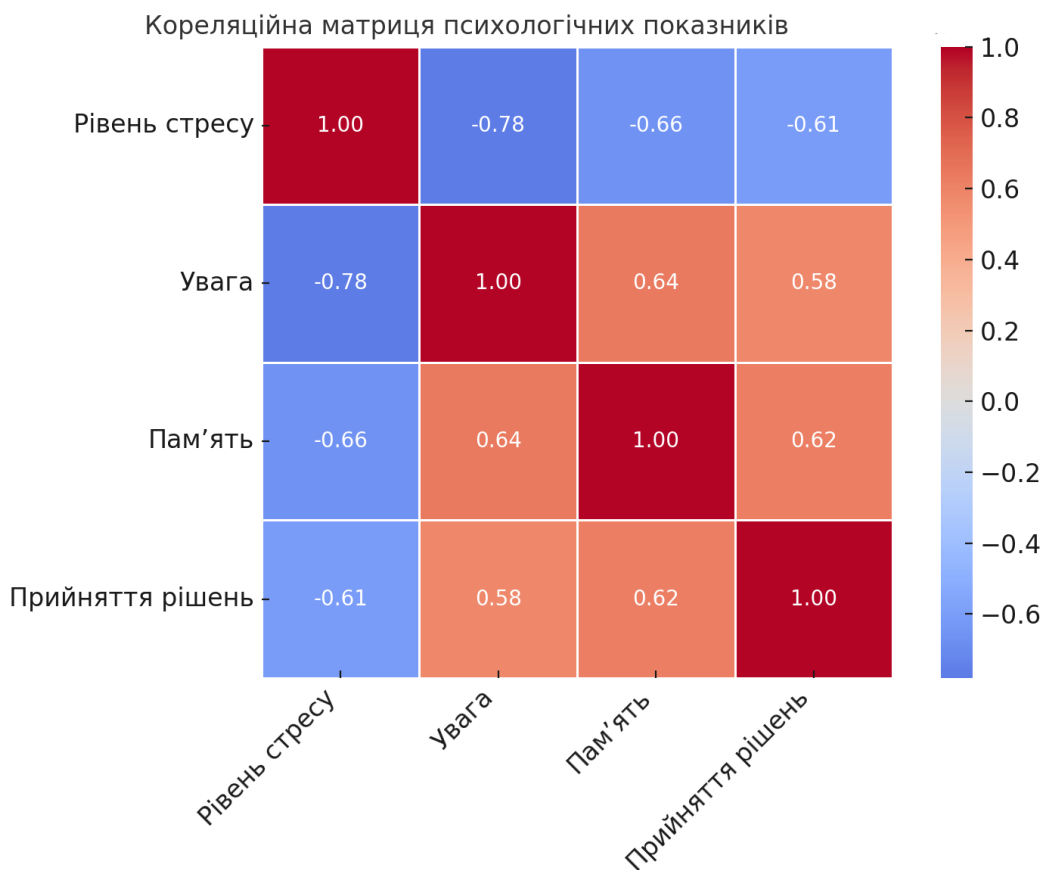
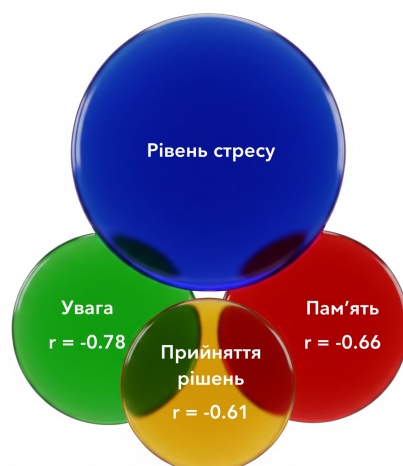


Рис.2.1.Кореляційна матриця

Кореляційні плеяди:

1. Центральна змінна – рівень стресу:
 - сильно негативно корелює з увагою ($r = -0.78$)
 - негативна кореляція з пам'яттю ($r = -0.66$)
 - негативний зв'язок із прийняттям рішень ($r = -0.6$)

Рис 2.8. Кореляційні плеяди



2. Плеяда когнітивних функцій:

- увага, пам'ять і прийняття рішень позитивно корелюють між собою ($r \approx 0.58-0.64$)
- це свідчить про взаємозалежність та системний характер когнітивного навантаження

Отримані результати підтверджують наявність сильного взаємозв'язку між стресом та когнітивними функціями студентів. Підвищення рівня стресу прямо пов'язане зі зниженням уваги, пам'яті та прийняття рішень. Зниження когнітивної ефективності веде до погіршення навчальних досягнень, а тому психологічна підтримка та методи зменшення стресу мають стати важливими елементами освітнього середовища.

Аналіз отриманих результатів вказує на загальну тенденцію до зниження когнітивної ефективності у студентів із підвищеним рівнем стресу. Найбільш вразливими до стресових факторів виявилися процеси концентрації уваги, короткочасне запам'ятовування інформації та прийняття рішень.

Отримані результати підтверджують наявність сильного взаємозв'язку між стресом та когнітивними функціями студентів. Підвищення рівня стресу прямо пов'язане зі зниженням уваги, пам'яті та прийняття рішень. Зниження когнітивної ефективності веде до погіршення навчальних досягнень, а тому психологічна підтримка та методи зменшення стресу мають стати важливими елементами освітнього середовища.

2.3. Фізіологічні зміни в організмі студентів під впливом хронічного стресу

Життя сучасного студента сповнене численних джерел стресу навчальні навантаження, конкуренція, фінансові труднощі, соціальні

проблеми. При систематичному впливі цих чинників формується хронічний стрес, який запускає каскад фізіологічних змін у всіх системах організму.

Першою реагує серцево-судинна система. Зазвичай проявляється тахікардію, епізодами підвищеного тиску та білем у грудях. Це є ознакою активації симпато-адреналової системи, що супроводжується викидом адреналіну, норадреналіну і кортизолу, які підвищують артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень і згортання крові. У тривалій перспективі це може призвести до гіпертензії, ішемії або інфаркту навіть у молодому віці.

Центральна нервова система є головною мішенню стресу. У студентів, які брали участь у дослідженні, були зафіксовані порушення концентрації уваги (середній бал – 4.0) та зниження пам'яті (3.6), що супроводжувалося емоційною нестабільністю, дратівливістю, безсонням і симптомами тривожності. Хронічне перенапруження ЦНС пов'язане з атрофією нейронів у гіпокампі – структурі мозку, критично важливій для навчання та пам'яті.

Активация гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі призводить до стійкого підвищення рівня кортизолу – головного гормону стресу. Надмірний кортизол спричиняє метаболічні порушення – ожиріння, гіперглікемію, порушення менструального циклу у дівчат та зниження лібідо у хлопців. Також він пригнічує імунітет, що пояснює підвищену захворюваність серед студентів на простудні та вірусні інфекції.

Стрессова навантаженість позначається на роботі шлунково-кишкового тракту спостерігаються функціональні порушення моторики, болі, диспепсія, зниження або посилення апетиту. Частина опитаних студентів відзначали регулярні епізоди дискомфорту в животі, що вказує на порушення ентеральної регуляції.

У межах поведінкових змін у студентів, які зазнають хронічного стресу, часто виявляється вживання стимуляторів (кава, енергетики), переїдання або голодування, уникання соціальних контактів, зниження

фізичної активності. Усе це погіршує загальний стан організму та сприяє формуванню негативного психофізіологічного фону.

Таблиця 2.3

Фізіологічні наслідки хронічного стресу у студентів

Система організму	Прояви та наслідки
Серцево-судинна	Підвищений тиск, тахікардія, ризик інфаркту, підтверджено біомаркером (кортизол)
Нервова	Безсоння, дратівливість, зниження пам'яті (3.6) та уваги (4.0), депресивні симптоми
Ендокринна	Високий рівень кортизолу, ожиріння, порушення гормонального фону
Імунна	Часті застуди, загострення алергій, слабка резистентність до інфекцій
Травна	Гастрит, диспепсія, порушення моторики (запори/діарея), втрата апетиту
Репродуктивна	Аменорея, зниження тестостерону, ризик безпліддя
М'язова	М'язові спазми, головні болі, біль у шиї та спині
Поведінкова реакція	Вживання алкоголю, кофеїну, соціальна ізоляція, ігнорування фізичної активності

Хронічний стрес є серйозною загрозою фізіологічному та психічному здоров'ю студентів. Проведене дослідження підтвердило значний вплив стресу на функціонування ключових систем організму, зокрема серцево-судинної, нервової та ендокринної. Підвищений рівень кортизолу, зниження когнітивних показників та виявлені соматичні скарги свідчать про необхідність впровадження ефективних програм підтримки студентського здоров'я.

Висновки до другого розділу

Хронічний стрес серед студентів – це складна та багатогранна проблема, яка потребує всебічного вивчення. Його вплив охоплює психологічний, фізіологічний та соціальний рівні, знижуючи якість життя, ускладнюючи навчання та загрожуючи здоров'ю. Застосування комплексного підходу в дослідженні – поєднання анкет, інтерв'ю, фізіологічних вимірювань та соціального аналізу – дозволяє глибше зрозуміти причини й наслідки стресу. Таке розуміння є ключем до створення ефективних програм допомоги, які можуть знизити рівень стресу та підтримати студентів у період навчання.

Аналіз впливу хронічного стресу на когнітивні функції студентів засвідчив, що тривалий стрес суттєво погіршує увагу, пам'ять, здатність до навчання та прийняття рішень. Підвищений рівень кортизолу (теоретично) та зміни у серцевому ритмі додатково підтверджують наявність стресових реакцій в організмі. Ці зміни негативно впливають на академічну успішність студентів. Ефективне управління стресом, психологічна підтримка та здорове навчальне середовище є ключовими факторами у збереженні когнітивного здоров'я студентів.

Хронічний стрес значною мірою впливає на фізіологічний стан студентів, уражаючи серцево-судинну, нервову, ендокринну, імунну, травну, репродуктивну та м'язову системи. Він також провокує негативні поведінкові реакції, що ще більше погіршує якість життя. Вчасне виявлення симптомів та застосування ефективних профілактичних заходів є ключовими у збереженні здоров'я та підвищенні адаптації студентів до навчального навантаження.

РОЗДІЛ 3.

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ЙОГО ВПЛИВУ НА СТУДЕНТІВ

3.1. Психологічні стратегії подолання стресу

У сучасних реаліях, коли студенти стикаються з численними викликами, питання збереження психічного здоров'я та ефективного подолання стресу набуває виняткової актуальності. Окрім традиційного академічного навантаження, українські студенти часто мають справу з економічними труднощами, роз'єднанням сімей через війну, змінами у форматі навчання змішаним або повністю дистанційним, а також особистими втратами. У цих умовах пошук і впровадження психологічних стратегій, які сприяють адаптації до стресу, стає надзвичайно важливим компонентом студентського добробуту.

Однією з ключових стратегій є майндфулнес (усвідомленість) – підхід, що полягає у зосередженні уваги на поточному моменті без оцінювання. Він допомагає людині не застрягати в переживаннях минулого чи тривозі за майбутнє. У студентському середовищі України практика майндфулнес активно впроваджується у вигляді коротких медитативних вправ, які проводяться перед лекціями або під час групових занять. Особливо популярною є техніка дихального заспокоєння «3-6», яка передбачає вдих на три секунди та повільний видих на шість секунд. Цей простий інструмент допомагає швидко відновити внутрішній баланс, знизити тривожність та покращити концентрацію.

На базі багатьох українських вишів реалізуються ініціативи з популяризації фізичної активності як одного з найефективніших методів зняття психоемоційної напруги. Регулярне фізичне навантаження, навіть у формі щоденних прогулянок або коротких «рухових перерв» між парами, стимулює вивільнення ендорфінів - гормонів, що покращують настрій і зменшують відчуття втоми. Поширеними є заняття йогою, танцювальні

флешмоби, спортивні ігри на свіжому повітрі. Такі заходи мають подвійний ефект: з одного боку, сприяють фізичному здоров'ю, а з іншого – створюють умови для соціалізації та формування почуття належності до спільноти.

Іншою важливою стратегією є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка впроваджується у формі тренінгів, психологічних консультацій та семінарів. Її мета – навчити студентів розпізнавати деструктивні думки, переосмислювати їх та формувати більш здорові шаблони поведінки. Техніка рефреймінгу дозволяє змінити сприйняття негативної ситуації, знайти в ній ресурс або урок. Метод заземлення допомагає повернутися до реальності під час емоційного перенапруження – через фокусування на п'яти речах, які людина бачить, чує, відчуває фізично. Ведення щоденника думок дозволяє студентам краще розуміти свої емоційні реакції, виявляти тригери та шукати альтернативні інтерпретації ситуацій.

Особливої уваги заслуговує практика арт-терапії, яка стала дієвим способом самовираження і релаксації. Малювання, створення колажів, ліплення з глини або роботи з кольором дозволяють студентам візуалізувати свої емоції, зняти внутрішнє напруження, віднайти баланс між внутрішнім і зовнішнім світом. У гуманітарних вишах регулярно організовуються арт-майстерні, виставки робіт студентів, інтегровані заняття з арт-терапевтичними елементами.

Музикотерапія, як форма аудіального відновлення, також набула поширення. Багато студентів вдаються до прослуховування заспокійливої музики, створення власних музичних плейлистів для розслаблення або навіть співають у студентських хорах як форму колективної терапії. У деяких вишах створено спеціальні «кімнати тиші» або «музичні простори», де можна на деякий час усамітнитися, послухати улюблену музику і відновити внутрішню рівновагу.

Суттєвим ресурсом стабільності є соціальна підтримка. Психологи підкреслюють, що наявність теплих стосунків з родиною, друзями, викладачами та одногрупниками є одним з найважливіших чинників

подолання кризових станів. Українські виші активно розвивають психологічні служби, організовують групи підтримки, онлайн-сесії, психологічні воркшопи, які дають змогу студентам обговорювати свої переживання в безпечному середовищі. Також практикується менторство, коли старші студенти допомагають молодшим адаптуватися до навчального процесу, ділитися досвідом та надавати моральну підтримку.

Окремої уваги заслуговує впровадження елементів психоедукації – системного навчання основам психічного здоров'я. Студенти опановують базові знання про стрес, тривожність, емоції та способи самодопомоги. Такі освітні елементи інтегруються у спеціальні курси, тренінги з розвитку емоційного інтелекту, заняття в рамках програм неформальної освіти. Результатом є зростання усвідомлення особистих психологічних потреб, розвиток навичок саморефлексії та відповідального ставлення до власного психічного стану.

Не менш важливою є участь у волонтерських проєктах, які стали унікальним явищем в українському студентському середовищі в умовах війни. Студенти, залучені до волонтерства, відзначають зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, формування чітких життєвих орієнтирів. Допмагаючи іншим, вони відчують власну значущість, набувають нових соціальних навичок і психологічної стійкості.

Таблиця 3.1

Психологічні стратегії подолання стресу у студентському середовищі

№	Стратегія	Суть методу	Практичне застосування	Очікуваний ефект
1	Майндфулнес (усвідомленість)	Зосередження на теперішньому моменті без оцінювання	Медитації, дихальні вправи «3-6» перед парами	Зменшення тривожності, покращення сну

Продовження таблиці 3.1

2	Фізична активність	Регулярні рухові навантаження	Йога, флешмоби, спортивні ігри, рухові перерви	Вироблення ендорфінів, зниження напруження
3	КПТ (когнітивно-поведінкова терапія)	Зміна деструктивного мислення та формування нових реакцій	Техніки рефреймінгу, заземлення, ведення щоденника	Формування стресостійкості, емоційного контролю
4	Арт- та музикотерапія	Вираження емоцій через творчість та музику	Малювання, створення колажів, прослуховування музики	Релаксація, покращення настрою
5	Соціальна підтримка	Наявність емоційно значущих контактів	Спілкування з родиною, участь у групах підтримки	Зменшення почуття ізоляції
6	Психоедукація	Навчання базовим навичкам емоційного самоконтролю та розпізнавання емоцій	Тренінги, освітні курси, воркшопи	Зростання усвідомлення, профілактика вигорання
7	Волонтерство	Участь у суспільно корисній діяльності	Допомога ВПО, благодійні ініціативи, студентські проєкти	Підвищення самооцінки, емоційна стабільність

Психологічне благополуччя студентів в умовах сучасних викликів, особливо в реаліях війни в Україні, вимагає системної уваги та впровадження ефективних стратегій самодопомоги. Дослідження показує, що найдієвішими у студентському середовищі є такі методи, як

майндфулнес, фізична активність, когнітивно-поведінкова терапія, арт- і музикотерапія, а також практики психоедукації та волонтерства.

Застосування цих стратегій дозволяє не лише знижувати рівень тривожності та стресу, а й формувати важливі особистісні якості - емоційну стійкість, саморегуляцію, вміння адаптуватися до змін. Комплексний підхід, який поєднує різні інструменти, забезпечує глибше розуміння власних емоцій та потреб, сприяє розвитку емоційного інтелекту, формуванню здорових соціальних зв'язків і загальному підвищенню якості життя молоді.

Завдяки активному впровадженню цих практик у закладах вищої освіти України формується нова культура турботи про психічне здоров'я, що є важливою умовою для гармонійного розвитку майбутніх фахівців і стабільності освітнього середовища в цілому.

3.2. Фізіологічні методи боротьби з наслідками стресу

Хронічний стрес є серйозною загрозою для психофізичного здоров'я людини. Серед студентів, які щодня стикаються з емоційними, розумовими та соціальними навантаженнями, ця проблема стає дедалі актуальнішою. Відсутність сну, погане харчування, тривожність, перенапруження – усе це є фізіологічними проявами стресу. Саме тому виникає потреба у використанні ефективних, доступних та науково обґрунтованих методів для подолання його наслідків.

Одним з головних природних антистресових засобів є фізичне навантаження. Регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, що поліпшують емоційний стан та знижують рівень тривожності. Під час фізичних навантажень активізується циркуляція крові, покращується дихання, знижується напруга м'язів. На фізіологічному рівні організм "перемикається" з режиму стресу на режим відновлення. Навіть короткі

щоденні прогулянки на свіжому повітрі або ранкова зарядка здатні суттєво зменшити психологічне навантаження.

Глибоке діафрагмальне дихання допомагає регулювати вегетативну нервову систему. Під час стресу активізується симпатична нервова система стан "бий або тікай", але за допомогою свідомої регуляції дихання можна активувати парасимпатичну – ту, що відповідає за відновлення. Серед популярних методів – техніка "4-7-8": вдих протягом 4 секунд, затримка дихання на 7 секунд і видих на 8 секунд.

Також застосовується прогресивна м'язова релаксація - методика, що базується на послідовному напруженні й розслабленні м'язів, що сприяє зняттю фізичного напруження. У поєднанні з заспокійливою музикою, ароматерапією чи м'яким масажем ефективність таких практик значно зростає.

Сон – ключ до відновлення всіх систем організму. Під час глибоких фаз сну регенеруються нейрони, відновлюються енергетичні ресурси, стабілізуються гормональні коливання. При хронічному недосипанні значно знижується стресостійкість, погіршується концентрація та пам'ять.

Дотримання "гігієни сну" передбачає лягати спати в один і той самий час, уникати використання гаджетів перед сном, створювати спокійне середовище без шуму й світла. Використання ароматичних олій наприклад, лаванди або заспокійливих звуків природи допомагає швидше засинати.

Масаж допомагає зняти напруження у м'язах, поліпшити кровообіг, зменшити частоту пульсу. Професійний або навіть аматорський масаж спини, шиї чи рук може бути чудовим способом фізіологічного розслаблення.

Гідротерапія, зокрема контрастний душ або теплі ванни з морською сіллю чи ароматичними оліями, стимулює тонус судин, регулює терморегуляцію, знімає м'язові затиски. Контраст води змінює активність симпатичної нервової системи та активізує захисні сили організму.

Фізіологічне здоров'я неможливе без правильного харчування. Їжа – не лише джерело енергії, а й засіб регуляції гормонів та нейромедіаторів,

таких як серотонін, дофамін, кортизол. Продукти, багаті на омега-3, вітаміни B6, B12, магній, триптофан банани, горіхи, зелень, авокадо сприяють стабілізації нервової системи.

Фітотерапія - природний інструмент боротьби з тривожністю. Чаї на основі м'яти, меліси, валеріани, пустирника діють як природні седативи, не викликаючи залежності. Регулярне вживання заспокійливих настоїв допомагає нормалізувати сон і знижує рівень тривожності.

Дефіцит вітаміну D, що синтезується під впливом сонця, напряду пов'язаний з розвитком депресивних станів і зниженням імунітету. Прогулянки вдень, особливо в ранкові години, активізують вироблення серотоніну та допомагають регулювати циркадні ритми. В умовах хронічного стресу це – простий і ефективний спосіб відновлення психофізичного балансу.

Сучасні пристрої біозворотного зв'язку дозволяють у реальному часі спостерігати за змінами фізіологічних показників ЧСС, дихання, тиск, потовиділення та навчатися керувати ними. Тренінги з біофідбеку вже використовуються в українських медичних центрах для відновлення після ПТСР, у роботі з військовими та студентами.

Це технологія майбутнього, яка дозволяє краще усвідомлювати реакції свого тіла та своєчасно реагувати на симптоми стресу.

Таблиця 3.2

Основні фізіологічні методи боротьби зі стресом

Метод	Механізм дії	Ефект
Фізичні вправи	Сприяють вивільненню ендорфінів	Покращення настрою, зменшення тривожності
Дихальні техніки	Регуляція нервової системи через контроль дихання	Заспокоєння, стабілізація серцевого ритму
Масаж, гідротерапія	Розслаблення м'язів, покращення кровообігу	Зниження напруги, покращення сну

Здорове харчування	Забезпечення мікронутрієнтами, що регулюють настрій	Профілактика втоми, стабілізація настрою
--------------------	---	--

Продовження таблиці 3.2

Сонячне світло	Стимуляція вироблення серотоніну, вітаміну D	Антидепресивна дія, покращення ритмів сну
Фітотерапія	Природні седативи (м'ята, валеріана, меліса)	Зниження тривоги, покращення сну
Біофідбек	Навчання керувати фізіологічними реакціями	Підвищення усвідомленості, контроль стресу

Фізіологічні методи боротьби зі стресом є основою здоров'я як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. Їх комплексне використання допомагає підтримати стабільну роботу серцево-судинної, нервової та імунної систем. Регулярне застосування руху, сну, здорового харчування, дихальних практик і природних засобів здатне суттєво знизити наслідки стресу та запобігти серйозним розладам. В умовах сучасних викликів кожному варто інтегрувати ці методи у щоденне життя – для збереження здоров'я, гармонії й життєвої енергії.

3.3. Рекомендації для університетів щодо психологічної підтримки студентів

Сучасні студенти перебувають у постійному стані напруженості, що пов'язано з високими академічними вимогами, соціальними труднощами, фінансовими обмеженнями, нестабільною ситуацією в країні, зокрема воєнним станом. Це створює серйозні ризики для психічного здоров'я молоді, тому університети, як ключові осередки формування особистості, мають бути не лише освітнім, а й психоемоційним ресурсом для студента.

Першим і основним кроком для будь-якого вишу є організація повноцінної психологічної служби. Вона має функціонувати постійно, бути

доступною для студентів і гарантувати конфіденційність звернень. Служба повинна включати щонайменше одного дипломованого психолога, який буде надавати індивідуальні консультації, організовувати тренінги, підтримувати студентів у кризових ситуаціях.

Також доцільно залучати волонтерів-психологів або студентів старших курсів психофакультетів для розширення доступу до допомоги. Важливо інтегрувати у структуру служби цифрові форми комунікації - анонімні чати, гарячі лінії, відеоконсультації.

Психологічна грамотність повинна бути частиною академічної культури. Доцільно впроваджувати факультативні курси з основ психогігієни, емоційного інтелекту, саморегуляції, подолання стресу, адаптації до змін. Ці знання не лише підвищують особисту стійкість студентів, а й формують середовище поваги та взаємопідтримки.

Викладачам важливо знати, як реагувати у випадках, коли студент демонструє тривожні чи депресивні симптоми. Психологічна освіта має бути доступною також для адміністрації, кураторів, тьюторів.

Регулярне підвищення кваліфікації викладачів у сфері психології освіти є ключовим для створення здорового навчального клімату. Викладачі повинні вміти:

- розпізнати ознаки емоційного вигорання у студентів
- знати алгоритм дій у випадку загострення психічних проблем
- уникати токсичних форм взаємодії
- надавати емоційну підтримку без втручання у приватність.

Навчання персоналу може здійснюватися у форматі внутрішніх тренінгів, онлайн-курсів, майстер-класів за участю експертів з психічного здоров'я.

Ключем до ментального благополуччя студентів є відчуття безпеки й прийняття. Для цього варто:

- створити групи психологічної підтримки
- запровадити студентське менторство
- розвивати інклюзивну культуру

- організовувати неформальні події, де можна відпочити, спілкуватися, ділитися досвідом.

Особливої уваги потребують вразливі категорії: переселенці, студенти з інвалідністю, ті, хто пережив втрату, насильство чи інші травматичні події.

Університети можуть укласти партнерства з державними та громадськими організаціями у сфері ментального здоров'я. Це дозволяє:

- отримати методичну допомогу
- проводити спільні програми психоосвіти
- залучати грантове фінансування
- направляти студентів у випадку складних чи критичних станів до фахівців вищого рівня.

Зокрема, Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» має великий набір матеріалів, які можуть бути інтегровані в роботу університету.

Ефективність психологічної підтримки повинна оцінюватись за допомогою регулярних анкетувань, фокус-груп, аналізу звернень до психологічної служби. Варто враховувати показники задоволеності студентів, рівень їх залученості, частоту відвідувань служб підтримки. Це дозволяє гнучко адаптувати програми та уникати формального підходу.

Перший курс – це найбільш вразливий період. Раптова зміна середовища, відрив від родини, нові вимоги – усе це є факторами стресу. Університети можуть запровадити адаптаційні тижні, де студенти знайомляться з одногрупниками, відвідують заняття з тайм-менеджменту, спілкуються з менторами.

Такі програми допомагають зменшити ризик тривожних розладів і сприяють ефективному включенню в навчальне середовище.

Важливо, щоб студенти знали, де, як і до кого можна звернутися по допомогу. Університети мають поширювати інформацію через:

- офіційний сайт
- соціальні мережі

- мобільні додатки
- інформаційні стенди у корпусах.

Потрібно регулярно нагадувати, що звертатися за психологічною допомогою - це прояв сили, а не слабкості.

Університети можуть створити власні онлайн-платформи або підключити студентів до всеукраїнських цифрових сервісів із самопомоги. У таких системах можна пройти психологічне тестування, записатися на консультацію, пройти курс з релаксації чи зняти емоційну напругу за допомогою аудіомедитацій.

Це особливо важливо для студентів, які навчаються дистанційно або перебувають у зоні бойових дій.

Дуже ефективно залучати студентів до процесу розробки заходів підтримки - через опитування, участь у робочих групах, ініціювання заходів. Це формує відчуття відповідальності за спільне середовище і зміцнює довіру між студентами та адміністрацією.

Університети можуть створити спеціальні зони – ресурсні кімнати, де студент зможе просто побути в тиші, випити чаю, послухати музику, скористатися дихальними вправами чи книгами. Такі простори не потребують великих інвестицій, але суттєво впливають на емоційну стабільність.

Сучасний університет – це не лише інтелектуальний центр, а й простір турботи, довіри, гуманності. Забезпечення психологічної підтримки студентів – не розкіш, а необхідність. Комплексна, науково обґрунтована, чутлива до потреб молоді система ментального здоров'я – це внесок у формування відповідального, здорового, ефективного громадянина.

Сучасні українські університети активно впроваджують комплексні програми психологічної підтримки студентів, адаптуючи їх до викликів сьогодення, зокрема воєнного стану, соціальних змін та академічного навантаження. Ці ініціативи спрямовані на створення безпечного,

підтримуючого середовища, що сприяє емоційному благополуччю та академічному успіху студентів.

Багато університетів створили безкоштовні психологічні служби, які надають індивідуальні консультації, групові заняття та кризову підтримку. Наприклад, у Каразінському університеті діє служба, що пропонує конфіденційні консультації для студентів .

Університети впроваджують онлайн-ресурси, такі як чат-боти та відеоконсультації, для забезпечення доступності психологічної допомоги. Наприклад, Національний медичний університет імені О.О. Богомольця розробив чат-бот для першої психологічної допомоги в Telegram .

Університети організовують тренінги та факультативні курси з емоційного інтелекту, саморегуляції та подолання стресу. Це сприяє формуванню стійкості та підтримує психічне здоров'я студентів.

Проводяться навчальні вебінари для викладачів з метою підвищення їхньої обізнаності щодо психологічних потреб студентів. Університет Грінченка, наприклад, реалізує проекти, спрямовані на психосоціальну підтримку учасників освітнього процесу.

Університети співпрацюють з громадськими організаціями та впроваджують програми, спрямовані на підтримку вразливих груп студентів, зокрема переселенців та осіб з інвалідністю.

Таблиця 3.3

Порівняльна таблиця психологічної підтримки в українських університетах

Університет	Основні ініціативи
Каразінський університет	Безкоштовні конфіденційні консультації, індивідуальна та групова підтримка .
КНЕУ	Онлайн-групи підтримки, вебінари з підвищення стресостійкості .
ХНАДУ	Програми адаптації для першокурсників, профілактика стресу під час війни .
НТУ «ХПІ»	Соціально-психологічна служба, підтримка студентів та викладачів .
ЧДТУ	Психологічна діагностика, корекційні програми, профілактика залежностей .
НМУ імені О.О. Богомольця	Чат-бот психологічної підтримки, індивідуальні консультації, воркшопи для викладачів .
Університет Грінченка	Соціально-психологічна служба, проекти з психосоціальної підтримки .
КНУБА	Лінії емоційної підтримки, гарячі лінії для студентів та молоді .

Університети України активно працюють над створенням підтримуючого середовища для студентів, впроваджуючи різноманітні програми та ініціативи, що сприяють психічному благополуччю та академічному успіху молоді.

Забезпечення психологічної підтримки в університетах - це не просто додаткова опція, а життєво необхідна складова сучасної вищої освіти. Створення комфортного, безпечного та підтримуючого середовища для студентів сприяє не лише їхньому емоційному благополуччю, а й підвищенню академічної успішності, розвитку соціальної відповідальності та внутрішньої стійкості. Інтеграція психологічної допомоги у всі сфери освітнього процесу, підготовка персоналу, відкритий діалог з молоддю та впровадження цифрових рішень - усе це формує університет як простір довіри, розвитку і турботи. Успішний університет майбутнього – це

університет, що дбає не лише про знання, а й про здоров'я душі кожного студента.

Висновки до третього розділу

Психологічні стратегії подолання стресу, які застосовуються в Україні, демонструють свою ефективність у підтримці психоемоційного стану студентів, особливо в умовах складної соціальної та освітньої ситуації. Методи усвідомленості, фізична активність, когнітивно-поведінкові техніки, арт- і музикотерапія, психоедукація та волонтерська діяльність не лише допомагають знизити рівень тривожності, а й формують навички стресостійкості, що залишаються з молодого людиною на все життя. Важливим є комплексний підхід, який охоплює як індивідуальні практики самодопомоги, так і підтримку з боку університетського середовища. Така багаторівнева система сприяє не лише психічному благополуччю студентів, а й розвитку їх як соціально відповідальних, емоційно зрілих та адаптивних особистостей.

Фізіологічні методи боротьби зі стресом відіграють вирішальну роль у збереженні психічного та фізичного здоров'я студентської молоді. У сучасних умовах, коли стресові навантаження зростають через постійні зміни, соціальні потрясіння та академічний тиск, саме природні, доступні й ефективні засоби, такі як фізична активність, правильне харчування, повноцінний сон, дихальні техніки, масаж і фітотерапія, забезпечують найкращий захист організму. Вони не лише допомагають знизити рівень тривожності та емоційного виснаження, але й сприяють покращенню загального самопочуття, підвищенню концентрації, стабілізації настрою та збереженню життєвого тону. Інтеграція цих методів у повсякденне життя є надійним інструментом профілактики хронічного стресу, що дозволяє молодим людям ефективніше адаптуватися до викликів сьогодення.

Університети мають усвідомлювати свою ключову роль у забезпеченні психологічного добробуту студентів, особливо в умовах

нестабільності, яку переживає сучасне українське суспільство. Психологічна підтримка не повинна бути факультативною чи епізодичною - вона має стати невід'ємною частиною освітньої екосистеми. Від наявності кваліфікованої психологічної служби, адаптаційних програм і ресурсних кімнат до цифрових сервісів, партнерських ініціатив і залучення самих студентів - кожен елемент цієї системи працює на створення середовища, де молодь не лише отримує знання, а й зростає психологічно стійкою, відповідальною та гармонійною особистістю. Саме такий підхід здатен забезпечити високий рівень освіти, стабільність емоційного стану студентів і сформувати покоління, готове впевнено відповідати на виклики майбутнього.

ВИСНОВКИ

Стрес є складним і багатовимірним явищем, що суттєво впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я людини. Його характер та прояви залежать від конкретних життєвих обставин, індивідуальних особливостей особистості та рівня адаптивності до змін. Усвідомлення механізмів виникнення та типів стресу дає змогу ефективніше з ним справлятися та мінімізувати його негативний вплив на самопочуття й загальне здоров'я.

Фізіологічні й когнітивні реакції організму є складовими адаптаційного процесу у відповідь на зовнішні подразники. Розуміння цих процесів дозволяє більш свідомо контролювати рівень напруги та застосовувати дієві методи зниження стресу. Тривалий або надмірний стрес може мати негативні наслідки, тому важливо навчатися його керуванню - зокрема, змінювати ставлення до стресових подій, практикувати техніки розслаблення та медитації.

У студентському середовищі стрес є частим супутником навчального процесу через постійні навантаження, необхідність соціальної адаптації, фінансові труднощі та особисті виклики. Такий стрес може суттєво

вплинути на психоемоційний стан студентів і на їхні академічні результати. Водночас завдяки правильному плануванню часу, регулярній фізичній активності, медитативним практикам та підтримці з боку фахівців, молодь може значно зменшити вплив стресу та покращити якість свого життя. Усвідомлення джерел стресу та стратегій його подолання є важливою передумовою створення здорового, ефективного та гармонійного освітнього середовища.

Психологічні стратегії подолання стресу, які активно впроваджуються в Україні, підтверджують свою ефективність у підтримці психоемоційного балансу студентів, особливо з огляду на складну соціально-політичну ситуацію та особливості освітнього процесу. Техніки майндфулнесу, регулярна фізична активність, методи когнітивно-поведінкової терапії, арт- і музикотерапевтичні практики, психоосвіта й участь у волонтерських ініціативах не лише знижують рівень тривожності, а й розвивають у молоді навички психологічної стійкості. Комплексний підхід, що поєднує індивідуальні інструменти самодопомоги з підтримкою університетського середовища, створює умови для гармонійного особистісного розвитку та адаптації до життєвих труднощів.

Фізіологічні способи протидії стресу є надзвичайно важливими для підтримання ментального й соматичного здоров'я студентів. В умовах зростання стресових навантажень через соціальні потрясіння та навчальний тиск саме природні та доступні методи рухова активність, збалансоване харчування, якісний сон, дихальні вправи, масаж і фітотерапія забезпечують ефективну профілактику емоційного виснаження. Вони сприяють покращенню самопочуття, підвищенню концентрації, стабілізації емоційного стану та підтриманню енергійності. Постійне використання таких практик у повсякденному житті зміцнює стресостійкість і допомагає студентам краще відповідати на виклики сьогодення.

Університети, у свою чергу, повинні чітко усвідомлювати свою місію у формуванні емоційно стабільної й соціально відповідальної молоді.

Психологічна підтримка має бути органічною частиною освітнього простору, а не лише додатковим ресурсом. Від створення професійних психологічних служб, запровадження адаптаційних та профілактичних програм до розвитку цифрових платформ підтримки й активного залучення студентської молоді до ініціатив усе це забезпечує формування середовища довіри, психологічного комфорту й розвитку. Такий системний підхід дозволяє не лише підвищити якість освіти, а й виховати нове покоління молодих людей, здатних до свідомого життя й відповідального вирішення життєвих задач.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // S. Folkman (ed.). The Oxford handbook of stress, health, and coping. N.Y.: Oxford University Press, 2011b.
2. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013. 58
3. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. New York, 1991. 206. p
4. Lazarus R. Stress appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. N.Y.: Springer, 1984. 444 p.

5. Selye Hans STRESS AND THE GENERAL ADAPTATION SYNDROME BRInA MEDICALJOURNAL, JUNE 17, 1950
6. Selye Hans Stress without Distress Psychopathology of Human Adaptation, 1976
7. Афанасенко Л. Розвиток стресостійкості студента у контексті соціальнопсихологічного забезпечення професійного навчання. Психологія стресостійкості студентської молоді / за ред. В. Шмаргуна. Київ : НУБіП України, 2018. С. 185-203. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf
8. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпро : ДНУ, 2020. 244 с.
9. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
10. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 20 с.
11. Блінов О. А. Прояви посттравматичних стресових розладів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України. 2013. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 32. 72 с.
12. Богуш В. М. Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів ДВНЗ. Молодий вчений. 2017. № 9.1, вересень. 27 с.
13. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013, Том 149. 345с.
14. Бушуєва Т. В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. 2016. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 4, 260 с.

15. Варій М. Й. Психологія особистості. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Центр учбової літератури. 2008. 592 с.
16. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с.
17. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини // "Наука і освіта", №2-3, 2016. 120 с.
18. Гончарук С. Стреси та їх діагностика. Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 9. 28с.
19. Даниляк О., Маринець С. А., Заячівська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник, 2016, 45, Т. 28, 48 с.
20. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної 53 конференції молодих учених та студентів „Актуальні задачі сучасних технологій“, 2018, 195 с.
21. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 2013. 172 с.
22. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
23. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

24. Кононова М., Кучма Тетяна. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений, 2021, 72 с.
25. Корнієнко І. О., Білас Г.І. Психологічні особливості копінг-поведінки в дорослому віці // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Мукачево : Карпатська вежа. 2015. №18. 123 с.
26. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості// Проблеми екстремальної та кризової психології, 2010, 218 с.
27. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості / В. М. Корольчук // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип.26. 192 с.
28. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості[текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. – 511 арк.: рис., табл. – Бібліографія: арк. 434 с.
29. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів // Габітус. 2020. 18. т.1. 116 с.
30. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи / О.К. Кравцова // Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип.7. 117 с.
31. Крайнюк В. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
32. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В.М. Крайнюк. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
33. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість» // Молодий вчений, 2019, 143 с.
34. Ляшин Я.Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях International Scientific Journal URL: <http://www.inter-nauka.com/>

35. Маєвська А. Визначення стійкості студентської молоді до стресів. V Харківські студентські філософські читання : міжнар. наук. конф. студ. та асп. ХНУ ім. В.Н. Каразіна / редкол.: І.В. Карпенко (гол. редкол.) та ін. Харків : б. в., 2008. 209 с.
36. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
37. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
38. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
39. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
40. Оверчук В. А. Копінг-ресурси як чинник збереження психічного здоров'я особистості в подоланні кризових станів. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. Т. XI Випуск 18, 229 с.
41. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 87с
42. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: АкадецдидаВ, 2005, 360 с.
43. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

44. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. 2022. 185 с.
45. Стасюк В.В., Українець В.М. Сутність стресостійкості в психологічній науці // Габітус. 2023. 148 с.
46. Стельмашук Х.Р. Психологічні фактори подолання стресу. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 2015, 229с.
47. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. The Journal of VN Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology», 2015, 164 с.

Додаток А

Прояви когнітивного стресу у здобувачів вищої освіти

№	Прояв когнітивного стресу	Опис прояву	Можливі наслідки у навчанні	Приклади зі студентського життя
---	---------------------------	-------------	-----------------------------	---------------------------------

1	Забудькуватість	Втрата здатності утримувати важливу інформацію в короткостроковій пам'яті	Пропуск дедлайнів, забування про завдання, труднощі з вивченням матеріалу	Студент забуває здати роботу, хоч записав собі нагадування
2	Зниження концентрації уваги	Складність зосередитися на одному завданні, часті відволікання	Зниження продуктивності під час навчання, поверхнєве засвоєння знань	На лекції студент постійно відволікається на телефон чи шум
3	Уповільнене мислення	Зниження швидкості обробки інформації, тривале прийняття рішень	Важко відповідати на семінарах, писати роботи, повільна підготовка до іспитів	Студент довго не може сформулювати відповідь на запитання викладача
4	Проблеми з плануванням та організацією	Втрата здатності ефективно розподіляти час, планувати дії та виконання завдань	Хаотичне навчання, накопичення справ, «завал» у навчальному процесі	Студент не встигає виконати всі завдання до сесії
5	Імпульсивність у прийнятті рішень	Прийняття поспішних або необдуманих рішень, які суперечать довгостроковим цілям	Вибір легшого варіанту завдання без глибокого опрацювання теми	Студент обирає «списати», замість самостійної підготовки

6	Зниження креативності	Зменшення здатності генерувати нові ідеї, нестандартно мислити	Одноманітні, шаблонні роботи, труднощі з написанням творчих завдань	Студент не може придумати тему для есе або оформити проект
7	Психічна втома (ментальне виснаження)	Суб'єктивне відчуття "перевантаженості" мозку, навіть після незначного зусилля	Неможливість довго працювати, потреба в постійному відпочинку	Студент швидко «вигоряє» після першої години навчання
8	Порушення мовлення та комунікації	Важко висловити думки, знайти потрібні слова	Проблеми на презентаціях, захистах, у письмових роботах	На семінарі студент плутається в словах, не може логічно викласти думку
9	Перевантаження інформацією	Неможливість ефективно сприймати велику кількість інформації одночасно	Втрата логічної послідовності при читанні, неправильне розуміння матеріалу	Після кількох годин навчання студент не може згадати, що читав
10	Схильність до негативного мислення	Зосередження на помилках, критика себе, заниження власних когнітивних можливостей	Втрата мотивації до навчання, страх зробити помилку, самознецінення	Студент думає, що «нічого не вміє» і не намагається пробувати

**Фізіологічні реакції на хронічний стрес у здобувачів вищої освіти
(теоретичні)**

№	Симптом	Опис прояву	Фізіологічний механізм виникнення	Вплив на навчання / повсякденне життя	Типова поведінка студента
1	Тахікардія (прискорене серцебиття)	Підвищення частоти серцевих скорочень, навіть у стані спокою	Активація симпатичної нервової системи, викид адреналіну	Відчуття паніки, дратівливості, труднощі зі зосередженням	Студент постійно «на взводі», серце «випригуює» перед виступами
2	Безсоння (інсомнія)	Порушення засинання, часті пробудження, неглибокий сон або раннє прокидання	Надлишок кортизолу в крові, порушення циркадного ритму	Втома, зниження пам'яті, труднощі з концентрацією, погіршення настрою	Студент не може виспатися перед іспитом, навіть якщо дуже втомлений
3	Головний біль (тензійний або мігрень)	Давлячий біль у ділянці чола, скронь, потилиці або пульсуючий біль з одного боку	Напруження м'язів, порушення кровотоку мозку, підвищення тиску	Неможливість читати, працювати за комп'ютером, виконувати завдання	Студент відкладає навчання через «тупий» або нестерпний головний біль

4	Втрата апетиту або переїдання	Повна відмова від їжі або, навпаки, неконтрольоване бажання їсти (часто солодке, жирне)	Порушення роботи гіпоталамуса, зміни в рівні лептину й греліну	Зниження енергії, апатія, зміни маси тіла, порушення метаболізму	Один студент нічого не їсть перед сесією, інший - постійно щось жує
5	Проблеми з шлунково-кишковим трактом	Біль у животі, спазми, нудота, діарея або закрепи	Стрес впливає на вегетативну нервову систему та кишкову моторику	Дискомфорт, необхідність постійних перерв, погіршення загального стану	Студент змушений залишати пару або не може відвідувати заняття
6	М'язова напруга / біль у спині, шиї	Постійне напруження м'язів, біль у плечах, шиї, спині	Підвищення тону м'язів як захисна реакція на стрес	Дискомфорт при сидінні, дратівливість, зниження працездатності	Студент швидко втомлюється, не може довго писати чи сидіти за ноутбуком
7	Пітливість / тремтіння рук	Надмірне потовиділення, особливо долонь, та мікротремор кінцівок	Гіперактивність симпатичної нервової системи	Ніяковість у публічних ситуаціях, уникнення виступів	Студент уникає презентацій, бо сильно пітніє чи тремтить перед аудиторією

8	Часті застуди, ослаблений імунітет	Часті вірусні інфекції, загальна слабкість, затяжне одужання	Хронічний стрес пригнічує імунну відповідь	Часті пропуски занять, загальне виснаження	Студент часто хворіє в період сесії, навіть без серйозної причини
9	Підвищення артеріального тиску	Стабільне або періодичне зростання показників систолічного/діастолічного тиску	Тривала дія гормонів стресу (адреналіну, кортизолу)	Запаморочення, втома, ризик ускладнень	Студент не може довго стояти в черзі або йому стає погано під час навантаження
10	Порушення дихання (гіпервентиляція)	Відчуття нестачі повітря, часте або поверхневе дихання	Реакція на тривожність, активізація механізму "бий або тікай"	Панічні стани, тривога, дезорієнтація	Студенту стає «важко дихати» перед іспитом, з'являється паніка

Додаток В

Шкала стресу Кобаси (адаптований варіант)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оцініть свій стан за шкалою від 0 до 9, де: 0 – зовсім не згоден/не відчуваю, 9 – повністю згоден/відчуваю постійно.

1. Я відчуваю втому навіть після сну чи відпочинку.
2. Часто почуваюся емоційно спустошеним.

3. Не контролюю перебіг подій у своєму житті.
4. Часто думаю про складнощі або помилки в минулому.
5. Мені складно розслабитись навіть у спокійній обстановці.
6. Намагаюсь уникати соціальних контактів через втому чи апатію.
7. Моє самопочуття погіршилось за останній місяць.
8. Я часто гублюся у думках і не можу зосередитись.
9. У складних ситуаціях у мене виникає відчуття безпорадності.
10. Я вважаю, що не справляюсь зі своїм життям.

Ключ:

- 0–30 балів – низький рівень хронічного стресу
- 31–60 балів – помірний рівень стресу
- понад 60 – високий рівень хронічного стресу

Додаток Г

Опитувальник життєвих подій (Холмса і Рея, розширений)

Інструкція: Позначте галочкою події, які сталися з вами протягом останніх 12 місяців. Далі підрахуйте суму балів.

Подія	Бали
Зміна житлових умов	25
Проблеми з фінансами	38
Втрата або зміна місця проживання	20

Хвороба чи травма	53
Розлучення батьків або конфлікти в сім'ї	60
Зміна умов навчання (карантин, війна,	30
Іспити або державна атестація	35
Розрив стосунків або втрати в дружньому колі	65
Переїзд в інше місто або гуртожиток	20
Захворювання близької людини	44
Нові зобов'язання (робота, волонтерство)	36

Ключ:

- <150 – низький рівень ризику
- 150–299 – помірний рівень
- 300 і більше – високий ризик стресових розладів

Додаток Д

Тест Коннеля (на концентрацію уваги)

Інструкція: У наведеному тексті з 500 символів учасник повинен за 3 хвилини викреслити кожну літеру "А". Після завершення підраховується:

- Кількість знайдених літер
- Кількість пропущених літер
- Час завершення

Приклад (фрагмент): "Університетська аура дарує багато актуальних аналізів, але аналізуючи ..."

Оцінювання:

- Високий рівень уваги: >90% точність
- Середній рівень: 70–89%
- Низький рівень: <70%

Додаток Е

Тест на асоціативну пам'ять (розгорнутий)

Інструкція: Вам буде запропоновано 15 пар слів. Завдання: запам'ятати зв'язки між словами. Через 5 хвилин учасник отримує перше слово кожної пари та має пригадати друге.

Словосполучення для запам'ятовування:

1. Вогонь – тепло
2. Річка – міст

3. Книга – знання
4. Кіт – шерсть
5. Місто – шум
6. Зима – сніг
7. Вікно – світло
8. Серце – почуття
9. Війна – страх
10. Хліб – духовка
11. Ліс – дерева
12. Звук – музика
13. Небо – хмара
14. Сміх – радість
15. Ранок – сонце

Оцінювання:

- 13–15 правильних – високий рівень
- 9–12 – середній
- <9 – низький

Додаток Ж

Тест на прийняття рішень (адаптований для студентів)

Інструкція: Ознайомтесь із ситуацією та оберіть найдоцільніший варіант дії. Максимум 10 ситуацій, кожна – 1 бал.

1. Ви не встигаєте підготувати проєкт до дедлайну. Ваша реакція:
 - а) Просите про відтермінування (1) б) Ігноруєте ситуацію (0) в) Працюєте ночами, жертвуючи сном (0) г) Делегуєте частину завдань (1)

2. У вас виник конфлікт із викладачем. Як ви вчините? а)

Уникаєте занять (0) б) Пробиєте домовитися (1) в) Скаржитесь в деканат (0) г) Ігноруєте ситуацію (0)

(ще 8 ситуацій за аналогією)

Оцінювання:

- 8–10 балів – висока когнітивна гнучкість
- 5–7 – середня
- <5 – низька