

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ПОЛІСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
На правах рукопису

Новаківська Ганна Анатоліївна

УДК 159.9(042)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСУ ТА АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня «магістр», кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Новаківська Г.А.

Керівник роботи
Мосієнко О.В.,
доцент

Науковий консультант
Литвинчук А.І, кандидат
психологічних наук,
доцент

Висновок кафедри психології за результатами попереднього захисту:

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 2024 року.

Завідувач кафедри

Кандидат психологічних наук _____ Литвинчук Алла Іванівна

Результати захисту магістерської роботи

Здобувач вищої освіти Новаківська Ганна Анатоліївна

кваліфікаційну роботу з оцінкою: сума

балів за 100-бальною шкалою

_____ за шкалою ECTS

_____ за національною шкалою

Секретар ЕК

_____ Голощук Карина Валеріївна

АНОТАЦІЯ

Новаківська Г. А. Взаємозв'язок стресу та академічної успішності здобувачів вищої освіти. - Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Досліджено основні теоретичні підходи до визначення стресу, його чинників та впливу на академічну успішність здобувачів вищої освіти. Розглянуто концепцію стресу як психофізіологічного явища та його роль у навчальній діяльності студентів. Визначено основні фактори, що сприяють виникненню стресу у здобувачів освіти, та їхній вплив на рівень академічної успішності.

Сплановано та проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку стресових реакцій студентів з їхніми показниками успішності. Дослідження базувалося на аналізі взаємодії психологічних та фізіологічних проявів стресу, використанні стандартизованих методик оцінки рівня стресу та результатів навчальної діяльності. Подано рекомендації щодо зниження рівня стресу серед студентів з метою покращення їхньої академічної успішності.

Ключові слова: стрес, академічна успішність, здобувачі вищої освіти, психофізіологічні реакції, навчальна діяльність, стресостійкість, адаптація.

ANNOTATION

Novakivska H. The relationship between stress and academic performance of higher education students. - Qualification Thesis as Manuscript.

Qualification thesis for obtaining the Master's degree in the specialty 053 "Psychology". - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The study explores the main theoretical approaches to defining stress, its factors, and its impact on the academic performance of higher education students. The concept of stress as a psychophysiological phenomenon and its role in students' educational activities is analyzed. The key factors contributing to the emergence of stress among students and their influence on academic performance are identified. An empirical study of the relationship between students' stress responses and their performance indicators was designed and conducted. The research was based on an analysis of the interaction between psychological and physiological manifestations of stress, using standardized methods for assessing stress levels and academic performance outcomes. Recommendations for reducing stress levels among students to improve their academic success are provided.

Keywords: stress, academic performance, higher education students, psychophysiological reactions, educational activities, stress resistance, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСУ ТА АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	11
1.1. Поняття стресу та його основні чинники у студентському середовищі.....	11
1.2. Академічна успішність як психологічна та освітня категорія.....	13
1.3. Вплив стресу на когнітивні процеси, мотивацію та ефективність навчання.....	19
Висновки до розділу 1.....	24
Розділ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСУ ТА АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	26
2.1. Методи та організація дослідження взаємозв'язку стресу та академічної успішності здобувачів вищої освіти	26
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку стресу та академічної успішності здобувачів вищої освіти	28
Висновки до розділу 2.....	32
Розділ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	33
3.1. Підходи до управління стресом у студентському середовищі	33
3.2. Стратегії підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти	36
Висновки до розділу 3.....	38
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність. Стрес є одним із найпоширеніших психологічних явищ у сучасному світі, який особливо впливає на молодь, що навчається у закладах вищої освіти. У контексті сучасних освітніх реформ та інтеграції України у світовий науково-освітній простір, академічна успішність здобувачів вищої освіти набуває особливої значущості. Водночас, саме цей період життя студентів супроводжується значними стресовими факторами, що впливають на їх психологічний та фізіологічний стан, знижуючи мотивацію до навчання та продуктивність.

Дослідження взаємозв'язку стресу та академічної успішності є актуальним як у теоретичному, так і у практичному аспектах. Розуміння механізмів впливу стресу на когнітивні процеси, емоційний стан та поведінкові реакції студентів дозволяє розробляти ефективні стратегії для підтримки їх психологічного благополуччя та підвищення результативності навчальної діяльності.

У психології проблема стресу розглядається у контексті його впливу на психофізіологічний стан людини (Г. Сельє, Р. Лазарус), когнітивні процеси та адаптивні можливості (Л. Виготський, С. Рубінштейн). Зокрема, дослідження стресу у студентському середовищі зосереджуються на вивченні факторів його виникнення, методів подолання та зв'язку із результатами навчальної діяльності (Р. Гросс, В. Франкл, А. Бандура).

Недостатня увага до впливу стресу на академічну успішність студентів обумовлює необхідність подальших наукових досліджень у цій галузі, що і визначило вибір теми кваліфікаційної роботи – «Взаємозв'язок стресу та академічної успішності здобувачів вищої освіти».

Об'єктом дослідження: стрес у навчальній діяльності.

Предмет дослідження: взаємозв'язок стресу та академічної успішності здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: дослідити взаємозв'язок стресу та академічної успішності здобувачів вищої освіти

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття стресу, його чинників та впливу на когнітивні процеси.
2. Провести емпіричне дослідження рівня стресу серед студентів та його взаємозв'язку з академічною успішністю.
3. Розробити рекомендації для зниження стресу та підвищення рівня академічної успішності здобувачів вищої освіти.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідження базується на концепціях стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус), когнітивної регуляції емоцій (Р. Гросс), адаптації та особистісного розвитку (С. Рубінштейн, А. Бандура).

Методи дослідження: теоретичний аналіз, анкетування, тестування, математичні методи аналізу даних. Методики: шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна; шкала тривоги Бека, методика діагностики навчальної мотивації студентів (А. Реана і В. Якуніна, модифікація Н. Бадмаєва); опитувальник «Потреба в досягненнях».

Наукова новизна: уточнено специфіку впливу стресу на академічну успішність здобувачів вищої освіти в умовах сучасної освітньої системи України.

Практична значущість: розроблені рекомендації можуть бути використані викладачами, адміністрацією закладів освіти, психологами для підтримки студентів у процесі навчання.

Апробація результатів дослідження

Результати дослідження були представлені на науково-практичних конференціях та опубліковані у збірнику «Студентська науково-практична конференція «Студентські читання – 2024». Житомир, 12 грудня 2024.

Структура і обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (44 позиції). Загальний обсяг роботи становить 47 сторінок.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСУ ТА АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Поняття стресу та його основні чинники у студентському середовищі

Стрес як психологічний та фізіологічний феномен є однією з ключових категорій сучасної науки, що досліджується на перетині психології, медицини, соціології та педагогіки. Поняття стресу було вперше введене в науковий обіг канадським фізіологом Гансом Сельє, який визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-який вплив, що порушує його гомеостаз. Сельє розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, що включає три фази: реакцію тривоги, стадію адаптації та стадію виснаження. Ця модель стала фундаментальною для подальшого вивчення стресу як багатовимірного явища.

В контексті студентського середовища, стрес є майже неминучим супутником освітнього процесу. Це зумовлено інтенсивними інтелектуальними, емоційними та соціальними навантаженнями, з якими стикаються здобувачі вищої освіти. Розуміння природи стресу, його джерел та впливу на студентів має важливе значення для створення сприятливих умов навчання, що сприяють розвитку особистості та підвищенню академічної успішності.

Стрес у студентському середовищі можна визначити як психофізіологічну реакцію на вимоги, що перевищують адаптаційні можливості особистості. Це явище виникає через складнощі, пов'язані з необхідністю поєднувати навчання, особисте життя, соціальні взаємодії та, у багатьох випадках, професійну діяльність. Дослідження показують, що основними проявами стресу серед студентів є емоційне напруження, тривожність, зниження концентрації уваги, порушення сну, а також фізіологічні симптоми, такі як головний біль чи підвищена втомлюваність.

Основними чинниками стресу в студентському середовищі є академічні, соціальні, фінансові, особистісні та організаційні фактори. Академічні

чинники, що спричиняють стрес, включають високий рівень навчального навантаження, складність програм, часті оцінювання, термінові дедлайни та іспити. Наприклад, інтенсивний графік навчання, що поєднується з великими обсягами інформації, може викликати перевтому, зниження мотивації до навчання і, зрештою, зменшення продуктивності.

Соціальні чинники стресу серед студентів стосуються взаємовідносин у навчальному колективі, взаємодії з викладачами, потреби адаптуватися до нового середовища, особливо для студентів-першокурсників або іноземних студентів. Важливу роль також відіграє підтримка з боку сім'ї та друзів. Відсутність соціальної підтримки або конфлікти в міжособистісних стосунках можуть значно підвищити рівень стресу.

Фінансові труднощі є ще одним значним джерелом стресу серед студентів, особливо тих, хто навчається за контрактною формою або змушений поєднувати навчання з роботою. Постійний тиск, пов'язаний із необхідністю оплачувати навчання, проживання чи інші витрати, може стати суттєвим бар'єром для ефективного навчання та особистісного розвитку.

Особистісні чинники стресу включають індивідуальні особливості, такі як низький рівень стресостійкості, негативне мислення, відсутність навичок тайм-менеджменту чи саморегуляції. Крім того, такі характеристики, як перфекціонізм, страх невдачі, схильність до прокрастинації, підвищують вразливість студентів до стресу.

Організаційні чинники стресу пов'язані з особливостями навчального процесу в конкретному закладі освіти. Наприклад, неефективна організація навчального процесу, недостатня інформованість студентів про розклад занять чи зміни в ньому, відсутність чітких вимог до виконання завдань або непослідовність викладачів можуть значно впливати на загальний рівень стресу серед здобувачів освіти.

Слід зазначити, що стрес може бути як деструктивним, так і конструктивним. Низький або помірний рівень стресу, відомий як «еустрес», може слугувати мотиватором для досягнення цілей, стимулюючи активність та креативність. Однак хронічний або надмірний стрес, так званий «дистрес», має руйнівний вплив на фізичний та психологічний стан особистості, спричиняючи

вигорання, депресію, тривожні розлади та інші негативні наслідки.

Для ефективного подолання стресу важливо враховувати як індивідуальні особливості студентів, так і специфіку освітнього середовища. Превентивні заходи можуть включати розвиток навичок тайм-менеджменту, навчання технік саморегуляції, забезпечення психологічної підтримки та створення дружнього до студента середовища у закладах освіти. Використання релаксаційних технік, таких як медитація, дихальні вправи, фізична активність, також має доведену ефективність у зниженні рівня стресу.

Наукові дослідження показують, що зниження рівня стресу у студентів не лише покращує їхній психологічний стан, але й сприяє підвищенню академічної успішності. Це підтверджує необхідність інтеграції антистресових програм та практик у систему освіти. Наприклад, організація тренінгів з розвитку стресостійкості, створення умов для взаємопідтримки серед студентів, впровадження гнучких графіків навчання можуть стати важливими елементами сучасного підходу до навчання.

Стрес традиційно розглядається як фактор, що має негативний вплив на людину, знижуючи її адаптаційні можливості та продуктивність. Однак дослідження в галузі психології та психофізіології свідчать про те, що стрес може виконувати і позитивну роль, стимулюючи розвиток особистості, підвищуючи мотивацію та сприяючи досягненню поставлених цілей. Такий тип стресу відомий як "позитивний стрес" або еустрес.

Еустрес у навчальному середовищі визначається як стан, що виникає у відповідь на помірний рівень викликів або вимог, який не перевищує адаптаційних можливостей студента. Він сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів, активації когнітивних процесів, а також забезпечує високий рівень залученості до навчальної діяльності. Ганс Сельє, засновник концепції стресу, підкреслював, що стрес не є суто негативним явищем, і саме його інтенсивність та тривалість визначають вплив на людину.

Позитивний стрес у навчальному середовищі може проявлятися у кількох ключових аспектах:

1. Стимуляція когнітивної активності.

Під впливом еустресу активуються когнітивні процеси, зокрема увага,

пам'ять, мислення. Помірний рівень стресу може підвищувати здатність до концентрації, покращувати швидкість і точність обробки інформації. Наприклад, наближення дедлайну для виконання завдання часто стимулює студента до активної роботи, забезпечуючи мобілізацію його інтелектуальних ресурсів.

2. Підвищення мотивації.

Еустрес є потужним джерелом мотивації, що спонукає студентів до досягнення навчальних цілей. Виклики, які ставлять перед собою здобувачі освіти, мотивують їх працювати наполегливіше, виявляти креативність та наполегливість. У ситуаціях, коли студент вважає, що він здатний подолати труднощі, стрес стає рушієм його особистісного розвитку.

3. Сприяння адаптації та розвитку стресостійкості.

Еустрес допомагає студентам адаптуватися до нових умов навчання, сприяє розвитку стресостійкості та формуванню навичок подолання труднощів. Наприклад, участь у публічних виступах або складних проєктах сприяє формуванню впевненості у власних силах та готовності до вирішення складних завдань у майбутньому.

4. Розвиток соціальних навичок.

У багатьох випадках позитивний стрес пов'язаний із соціальними викликами, такими як командна робота, участь у дискусіях, виконання лідерських ролей. Це сприяє розвитку комунікативних здібностей, емпатії та здатності до співпраці, що є важливими навичками для майбутньої професійної діяльності.

5. Підвищення емоційного задоволення.

Подолання труднощів і досягнення цілей, що спочатку здавалися складними, викликає у студентів почуття задоволення, гордості за власні досягнення, підвищує самооцінку та сприяє емоційному благополуччю.

Водночас важливо зазначити, що позитивний ефект стресу залежить від ряду чинників, зокрема індивідуальних особливостей студента (рівня стресостійкості, мотивації, впевненості у своїх силах), специфіки навчального середовища, підтримки з боку викладачів та колег. Якщо виклики стають

надмірними або тривалими, позитивний стрес може трансформуватися у дистрес, що негативно впливає на психологічний стан та успішність студента.

Для ефективного використання еустресу у навчальному середовищі важливо створювати умови, що підтримують позитивний баланс між вимогами та можливостями студента. Це може включати:

- **Чітке формулювання цілей і завдань.** Студенти повинні чітко розуміти, які завдання перед ними стоять і які ресурси доступні для їх виконання.
- **Поступове збільшення рівня складності.** Навчальні виклики повинні бути достатньо складними, щоб стимулювати розвиток, але не настільки, щоб викликати перевантаження.
- **Забезпечення підтримки.** Соціальна та емоційна підтримка з боку викладачів, одногрупників та адміністрації університету допомагає студентам справлятися зі стресом.
- **Розвиток навичок саморегуляції.** Навчання студентів методам управління стресом, таким як дихальні техніки, медитація, тайм-менеджмент, сприяє збереженню їхнього психологічного благополуччя.

1.2. Академічна успішність як психологічна та освітня категорія

Академічна успішність є багатовимірною категорією, яка інтегрує освітні, когнітивні, мотиваційні та соціально-психологічні аспекти розвитку особистості. Вона відображає рівень засвоєння студентом навчального матеріалу, досягнення ним поставлених цілей та результативність виконання освітніх завдань. У сучасній педагогічній та психологічній науці поняття академічної успішності розглядається як ключовий показник ефективності освітнього процесу та один із головних критеріїв оцінки якості освіти.

Академічна успішність як психологічна категорія характеризується взаємодією когнітивних, мотиваційних, емоційних та поведінкових компонентів, які впливають на результати навчальної діяльності. У цьому контексті успішність залежить від рівня інтелектуального розвитку студента, його пізнавальних здібностей, саморегуляції, мотивації до навчання, емоційного стану, стресостійкості та наявності соціальної підтримки. Як

освітня категорія, академічна успішність визначається відповідністю результатів навчання встановленим стандартам, критеріям оцінювання та очікуванням закладу освіти.

Академічна успішність складається з кількох взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких має значний вплив на загальний результат:

1. **Когнітивний компонент.** Когнітивна складова академічної успішності включає рівень інтелектуальних здібностей, розвиток мислення, пам'яті, уваги та здатності до аналізу, синтезу, узагальнення і застосування знань на практиці. Дослідження свідчать, що високий рівень когнітивного розвитку є необхідною умовою успішності у засвоєнні складного навчального матеріалу. Особливо важливою є здатність до самостійного мислення, креативності та вирішення проблемних завдань.
2. **Мотиваційний компонент.** Мотивація до навчання є ключовим фактором академічної успішності. Вона визначає, наскільки студент зацікавлений у досягненні високих результатів, готовий докладати зусиль і переборювати труднощі. Розрізняють внутрішню мотивацію, що базується на інтересах, бажанні отримати знання та задоволенні від процесу навчання, та зовнішню мотивацію, пов'язану з прагненням отримати винагороду або уникнути покарання. Внутрішня мотивація вважається більш стабільною та ефективною для забезпечення тривалого успіху.
3. **Емоційно-вольовий компонент.** Емоційний стан студента впливає на його здатність концентруватися, запам'ятовувати інформацію, вирішувати завдання та ефективно взаємодіяти з іншими учасниками освітнього процесу. Негативні емоції, такі як страх невдачі, тривога або стрес, можуть знижувати успішність, тоді як позитивні емоції, такі як зацікавленість і впевненість у своїх силах, сприяють підвищенню результативності навчання. Важливим є розвиток вольових якостей, таких як самодисципліна, цілеспрямованість і здатність до саморегуляції.
4. **Соціальний компонент.** Академічна успішність залежить також від якості соціальних взаємодій студента. Взаємовідносини з викладачами, одногрупниками та іншими учасниками освітнього процесу можуть

значно впливати на мотивацію, самооцінку та емоційний стан. Позитивна соціальна взаємодія створює сприятливі умови для навчання, тоді як конфлікти або відсутність підтримки можуть перешкоджати досягненню високих результатів.

5. **Поведінковий компонент.** Поведінкові аспекти академічної успішності включають такі характеристики, як регулярність відвідування занять, активність у навчанні, здатність ефективно планувати та організовувати час, а також відповідальність за виконання поставлених завдань. Важливою є здатність студента до адаптації в умовах змінюваного навчального середовища.

Рівень академічної успішності визначається багатьма чинниками, які можуть бути внутрішніми (індивідуальними) або зовнішніми (середовищними). До внутрішніх чинників належать когнітивні здібності, рівень інтелекту, мотивація, емоційний стан, стресостійкість, фізичне здоров'я. Зовнішні чинники включають якість освітнього процесу, педагогічну майстерність викладачів, підтримку з боку сім'ї, наявність ресурсів для навчання та загальну атмосферу у навчальному закладі.

1. **Індивідуальні особливості студента.** Різниця в рівні академічної успішності часто зумовлена індивідуальними відмінностями, такими як здатність до швидкого засвоєння інформації, стилі навчання, рівень емоційного інтелекту, а також наявність метакогнітивних навичок. Метакогнітивні навички дозволяють студентам усвідомлювати власні навчальні потреби, ефективно планувати та контролювати процес засвоєння знань.
2. **Мотивація досягнення.** Мотивація досягнення визначає, наскільки студент прагне досягати високих результатів. Висока мотивація пов'язана зі здатністю долати труднощі, розвивати свої здібності та досягати поставлених цілей. Низька мотивація, навпаки, може стати бар'єром для ефективного навчання, навіть якщо студент має високий інтелектуальний потенціал.
3. **Емоційно-психологічний стан.** Тривога, страх перед невдачами, стресові стани є одними з основних емоційно-психологічних факторів, що

негативно впливають на академічну успішність. Студенти, які відчувають емоційну підтримку з боку сім'ї, друзів або викладачів, демонструють вищу стресостійкість і кращі результати навчання.

4. **Особливості організації освітнього процесу.** Якість організації навчального процесу має значний вплив на академічну успішність. Чіткість у постановці цілей, доступність навчальних матеріалів, методичне забезпечення, використання інноваційних технологій та інтерактивних методів навчання сприяють підвищенню результативності навчальної діяльності.
5. **Соціально-економічні умови.** Фінансові труднощі, необхідність поєднувати навчання з роботою, відсутність доступу до якісних навчальних ресурсів є зовнішніми бар'єрами, які можуть знижувати рівень академічної успішності.

Академічна успішність має безпосередній зв'язок із психологічним благополуччям студента. Високі досягнення у навчанні підвищують самооцінку, зміцнюють почуття компетентності та сприяють формуванню позитивного ставлення до навчального процесу. Навпаки, низькі результати можуть викликати розчарування, зниження самооцінки, тривожність та навіть депресивні стани.

Таблиця 1

Чинники, що обумовлюють академічну успішність

Чинники	Характеристика
Індивідуальні особливості студента	Включає когнітивні здібності, стилі навчання, рівень емоційного інтелекту та метакогнітивні навички.
Мотивація досягнення	Визначає прагнення студента досягати високих результатів, долати труднощі та розвивати свої здібності.
Емоційно-психологічний стан	Тривога, страх перед невдачами, стресові стани можуть негативно впливати на результативність навчання.
Особливості організації	Чіткість у постановці цілей, доступність навчальних

освітнього процесу	матеріалів, методичне забезпечення та інноваційні технології.
Соціально-економічні умови	Фінансові труднощі, необхідність поєднувати навчання з роботою, відсутність доступу до якісних ресурсів.

Для підтримання високого рівня академічної успішності важливо забезпечити сприятливі умови для навчання, які враховують як освітні, так і психологічні потреби студентів. Це передбачає впровадження програм психологічної підтримки, розвиток навичок управління часом, ефективної комунікації та подолання стресу.

1.3. Вплив стресу на когнітивні процеси, мотивацію та ефективність навчання

Стрес є багатовимірним явищем, яке проявляється у взаємодії фізіологічних, психологічних і соціальних факторів. Його вплив на людину залежить від інтенсивності, тривалості та індивідуальних особливостей сприйняття стресових факторів. У навчальному середовищі стрес може як стимулювати, так і знижувати когнітивну активність, мотивацію та ефективність навчання. Аналіз його впливу на когнітивні процеси, мотивацію і результати навчальної діяльності є важливим для розуміння механізмів, які визначають академічну успішність студентів.

Вплив стресу на когнітивні процеси

Когнітивні процеси, такі як увага, пам'ять, мислення, сприйняття та прийняття рішень, є центральними для ефективного навчання. Стрес може як посилювати, так і послаблювати когнітивну діяльність залежно від його інтенсивності. Ганс Сельє у своїй теорії стресу зазначав, що помірний рівень стресу, або еустрес, може мобілізувати когнітивні ресурси та покращувати адаптаційні можливості. У таких умовах активізується робота центральної нервової системи, підвищується концентрація уваги, а швидкість обробки інформації зростає.

Проте, за умов високого або тривалого стресу когнітивні процеси зазнають деструктивних змін. Одним із ключових механізмів цього впливу є порушення функцій уваги. Хронічний стрес знижує здатність до концентрації, викликає підвищену відволікаємість і труднощі з перемиканням уваги між завданнями. Це може значно ускладнити засвоєння навчального матеріалу та виконання завдань, які потребують високого рівня зосередженості.

Іншим важливим аспектом є вплив стресу на пам'ять. Короткочасний стрес може покращувати функціонування робочої пам'яті, тимчасово підвищуючи здатність до запам'ятовування та відтворення інформації. Однак тривалий стрес негативно впливає на довготривалу пам'ять через порушення роботи гіпокампа – структури мозку, що відповідає за консолідацію спогадів. Це може призводити до труднощів у запам'ятовуванні великих обсягів навчального матеріалу та його застосуванні в практичних завданнях.

Стрес також впливає на мислення та прийняття рішень. Під час стресових ситуацій активується амігдала – частина мозку, яка відповідає за емоційну реакцію. Це може призводити до домінування емоційних реакцій над раціональним мисленням, зниження здатності до критичного аналізу та збільшення кількості помилок у прийнятті рішень. Студенти, які перебувають під стресом, часто демонструють імпульсивність у виборі рішень і труднощі в оцінці альтернатив, що знижує якість їхньої навчальної діяльності.

Вплив стресу на мотивацію

Мотивація є одним із ключових факторів, що визначають успішність навчальної діяльності. Вона впливає на рівень зусиль, які студент готовий докладати для досягнення освітніх цілей, і його здатність долати труднощі. Стрес має складний і неоднозначний вплив на мотивацію, який залежить від типу стресу, його інтенсивності та сприйняття студентом.

Короткотривалий стрес може слугувати джерелом мотивації, активуючи механізми внутрішньої та зовнішньої стимуляції. Студент, який сприймає стрес як виклик, а не як загрозу, здатний мобілізувати свої ресурси для досягнення високих результатів. Наприклад, наближення терміну здачі завдання або необхідність скласти важливий іспит можуть підвищувати рівень зосередженості, сприяти організації часу та стимулювати активну роботу.

Однак хронічний стрес часто знижує мотивацію до навчання. Він супроводжується почуттям безпорадності, емоційним вигоранням і втратою інтересу до освітньої діяльності. Негативні думки, пов'язані зі страхом невдачі, можуть посилювати тривогу і знижувати віру у власні сили. У таких умовах студенти можуть уникати виконання завдань, відкладаючи їх на останній момент, або навіть припиняти спроби досягнення цілей, що значно знижує їхню ефективність.

Серед основних механізмів зниження мотивації під впливом стресу варто виділити розрив між очікуваннями і реальними результатами. Якщо студент перебуває у стані хронічного стресу, його ресурси для досягнення високих результатів можуть бути виснажені, що призводить до зниження задоволення від навчання і втрати мотивації.

Вплив стресу на ефективність навчання

Ефективність навчання відображає загальний рівень засвоєння студентом знань, навичок і компетенцій. Вона є інтегральним показником, що залежить від когнітивних, мотиваційних, емоційних і соціальних факторів. Стрес має як позитивний, так і негативний вплив на ефективність навчання, що залежить від його інтенсивності, тривалості та суб'єктивного сприйняття.

Короткочасний стрес у формі еустресу може підвищувати ефективність навчання, стимулюючи активність і продуктивність студента. У таких умовах зростає здатність до концентрації, швидкість обробки інформації та загальна залученість до навчального процесу. Це особливо характерно для ситуацій, які студент сприймає як виклик, що сприяє розвитку його здібностей і компетенцій.

У випадку хронічного стресу ефективність навчання значно знижується. Постійне фізіологічне напруження викликає втому, виснаження ресурсів організму, порушення сну та зниження загальної працездатності. Емоційне виснаження, яке супроводжує тривалий стрес, призводить до втрати інтересу до навчання, зниження залученості до освітнього процесу і труднощів у виконанні завдань.

Стрес також впливає на міжособистісні взаємодії студентів, що може посилювати або послаблювати їхню ефективність у групових проєктах.

Підвищений рівень тривоги може ускладнювати комунікацію, знижувати рівень довіри та кооперації, що негативно впливає на результати спільної роботи.

Профілактика і подолання негативного впливу стресу

Розуміння механізмів впливу стресу на когнітивні процеси, мотивацію та ефективність навчання дозволяє розробляти ефективні стратегії профілактики та подолання його негативних наслідків. Основними напрямками такої роботи є:

1. **Розвиток стресостійкості.** Включає навчання студентів технікам саморегуляції, управління часом, релаксації та вирішення конфліктів.
2. **Забезпечення підтримки.** Емоційна та соціальна підтримка з боку викладачів, друзів і сім'ї допомагає студентам долати труднощі.
3. **Організація сприятливого навчального середовища.** Чіткість у постановці цілей, гнучкість у підходах до оцінювання та створення умов для самостійного навчання сприяють зниженню стресу.

Таблиця 2

Роль індивідуальних особливостей у впливі стресу

Індивідуальні особливості	Роль у впливі стресу
Рівень стресостійкості	Високий рівень стресостійкості сприяє ефективній адаптації до стресових умов; низький рівень підвищує вразливість до негативних наслідків.
Емоційний інтелект	Здатність розпізнавати і керувати емоціями знижує негативний вплив стресу та покращує адаптацію.
Мотиваційні установки	Внутрішня мотивація допомагає сприймати стрес як виклик, зовнішня може підсилювати тривогу та уникнення завдань.
Саморегуляція	Навички управління часом і діяльністю знижують рівень стресу та підвищують ефективність навчання.

Стиль мислення	Позитивний стиль мислення сприяє раціональному підходу до вирішення проблем і зниженню впливу стресу.
---------------------------	---

Вплив стресу на когнітивні процеси, мотивацію та ефективність навчання значною мірою залежить від індивідуальних особливостей студентів. Такі характеристики, як рівень стресостійкості, стиль мислення, мотиваційні установки, емоційний інтелект і рівень саморегуляції, визначають, як саме студент реагуватиме на стресові фактори.

1. Студенти з високим рівнем стресостійкості зазвичай краще адаптуються до стресових умов і здатні ефективно використовувати стрес як стимул до дії. Вони краще керують своїми емоціями, зберігають концентрацію уваги і продуктивність навіть у складних ситуаціях. Натомість студенти з низьким рівнем стресостійкості більш схильні до негативного впливу стресу, що проявляється у вигляді тривожності, розгубленості та зниження результативності.
2. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш ефективному управлінню емоціями під час стресових ситуацій. Студенти, які здатні розпізнавати і контролювати свої емоції, менше піддаються негативному впливу стресу і краще адаптуються до навчального середовища. Вони також більш ефективно спілкуються з іншими, що допомагає отримувати підтримку і знижувати рівень напруження.
3. Мотивація відіграє ключову роль у сприйнятті стресу. Студенти з внутрішньою мотивацією частіше сприймають стрес як виклик, а не як загрозу, що сприяє мобілізації ресурсів і досягненню високих результатів. Натомість зовнішньо мотивовані студенти можуть реагувати на стрес пасивно, уникаючи завдань або відкладаючи їх виконання.
4. Навички саморегуляції, такі як управління часом, планування і контроль за виконанням завдань, допомагають студентам справлятися зі стресом. Студенти, які вміють організовувати свою діяльність, частіше демонструють високий рівень ефективності навіть у стресових умовах.

Висновок

Поняття стресу та його основні чинники у студентському середовищі є багатограними явищами, що потребують всебічного дослідження та впровадження ефективних підходів до управління ним. Розуміння природи стресу, його джерел та впливу на студентів є необхідною умовою для створення сприятливого освітнього середовища, що забезпечує не лише академічний успіх, але й сприяє формуванню стійкої, гармонійно розвиненої особистості.

Позитивний стрес у навчальному середовищі є важливим чинником, що сприяє особистісному та професійному розвитку студентів. Його ефективне використання залежить від забезпечення балансу між викликами та ресурсами, що дозволяє досягати високих результатів навчальної діяльності, зберігаючи при цьому психологічну гармонію.

Академічна успішність є комплексним феноменом, що відображає не лише інтелектуальний потенціал студента, але й його емоційний стан, мотивацію, соціальні зв'язки та організацію навчального середовища. Розуміння факторів, що впливають на успішність, є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки студентів у їхньому освітньому та особистісному розвитку.

Вплив стресу на когнітивні процеси, мотивацію та ефективність навчання є складним і багатовимірним. Для підтримання високого рівня академічної успішності необхідно створювати умови, які знижують негативний вплив стресу і сприяють його позитивній мобілізаційній ролі.

РОЗДІЛ II

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСУ ТА АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Методи та організація дослідження взаємозв'язку стресу та академічної успішності здобувачів вищої освіти

Актуальність вивчення взаємозв'язку стресу та академічної успішності здобувачів вищої освіти обумовлена значним впливом стресових факторів на когнітивну, емоційну та мотиваційну складові навчальної діяльності студентів. Дослідження спрямоване на аналіз індивідуальних особливостей реагування на стрес, рівня тривожності, мотивації до навчання і потреби в досягненнях, які є ключовими компонентами у формуванні академічної успішності. Для забезпечення цілісності й валідності результатів у роботі було застосовано кілька психодіагностичних методик, адаптованих до студентського середовища.

Дослідження було проведено упродовж одного семестру серед студентів другого та третього курсів Поліського національного університету. Вибірка складала 48 студентів, які брали участь у дослідженні на добровільній основі. Вибірка включала осіб віком від 18 до 22 років, із приблизно рівним співвідношенням чоловіків і жінок.

На першому етапі дослідження студентів було ознайомлено з метою і завданнями роботи, дотриманням конфіденційності та етичних стандартів. Усім учасникам запропонували заповнити письмову згоду на участь у дослідженні.

У дослідженні було використано чотири психодіагностичні методики, які дозволили оцінити ключові аспекти стресу та його взаємозв'язок із навчальною діяльністю.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна дозволяє оцінити рівень реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності. Реактивна тривожність характеризує емоційну реакцію на конкретні стресові ситуації, тоді як особистісна тривожність є стабільною рисою, що вказує на

схильність особистості до тривоги. Методика складається з двох шкал по 20 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою. Результати дають змогу визначити, наскільки студенти схильні до тривожних реакцій у навчальних ситуаціях.

Шкала тривоги Бека є інструментом для оцінювання рівня тривоги як психологічного стану. Вона включає 21 твердження, що стосуються соматичних, афективних і когнітивних симптомів тривоги. Ця методика дозволяє отримати кількісну оцінку тривожності, яка може впливати на когнітивні процеси і ефективність навчання.

Методика діагностики навчальної мотивації (А. Реана і В. Якуніна, модифікація Н. Бадмаєва) спрямована на вивчення домінуючих мотивів у навчальній діяльності студентів. Вона дозволяє оцінити співвідношення внутрішньої і зовнішньої мотивації, а також мотивації уникнення невдач. Методика включає 27 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою. Результати дають змогу визначити, які аспекти навчальної діяльності є основними мотиваторами для студентів.

Опитувальник «Потреба в досягненнях» оцінює рівень потреби в досягненнях, яка є важливим чинником академічної успішності. Опитувальник включає серію тверджень, що дозволяють оцінити готовність студентів ставити перед собою високі цілі, долати труднощі та досягати успіху. Високі показники за цією шкалою свідчать про орієнтацію на досягнення результатів, що може слугувати захисним фактором від стресу.

Дослідження складалося з двох етапів: діагностичного і аналітичного. На першому етапі всі учасники пройшли тестування за чотирма методиками, які були проведені в аудиторних умовах під контролем дослідника. Після збору даних результати були опрацьовані за допомогою статистичних методів. Для аналізу зв'язків між показниками тривожності, мотивації, потреби в досягненнях і академічної успішності було використано кореляційний аналіз. Академічна успішність оцінювалася на основі середнього бала за попередній семестр.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку стресу та

академічної успішності здобувачів вищої освіти

Дослідження взаємозв'язку стресу та академічної успішності здобувачів вищої освіти дозволило виявити суттєві особливості впливу стресових чинників, рівня тривожності, мотивації та потреби в досягненнях на результати навчальної діяльності студентів. У дослідженні брали участь 48 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 22 років. Для вивчення зазначеного взаємозв'язку було використано чотири методики: шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, шкала тривоги Бека, методика діагностики навчальної мотивації (А. Реана і В. Якуніна, модифікація Н. Бадмаєва) та опитувальник «Потреба в досягненнях».

Таблиця 2.1.

**Результати шкали реактивної та особистісної тривожності
Спілбергера-Ханіна**

Рівень тривожності	Кількість студентів	Відсоток (%)
Низький	12	25%
Помірний	24	50%
Високий	12	25%

Результати шкали Спілбергера-Ханіна та шкали Бека показали, що більшість студентів (50%) демонструють помірний рівень тривожності. Це свідчить про адаптивний характер їхньої реакції на стресові чинники, пов'язані з навчальною діяльністю. Однак 25% студентів мають високий рівень тривожності, що може суттєво впливати на їхню академічну успішність. Студенти з високими показниками тривожності відзначали труднощі з концентрацією, проблеми з пам'яттю під час підготовки до іспитів та відчуття хронічної втоми.

Таблиця 2.2.

Результати шкали тривоги Бека

Рівень тривоги	Кількість студентів	Відсоток (%)
-----------------------	----------------------------	---------------------

Низький	14	29%
Помірний	22	46%
Високий	12	25%

Методика Реана і Якуніна виявила, що 42% студентів мають домінуючу внутрішню мотивацію, що є позитивним чинником для їхньої академічної успішності. Вони зазначали, що задоволення від процесу навчання та прагнення до самореалізації є їхніми основними рушійними силами. Зовнішня мотивація (33%) пов'язана з бажанням отримати винагороду або визнання, що може бути менш стабільним фактором у досягненні результатів. Мотивація уникнення (25%) асоціюється зі страхом невдачі та униканням складних завдань, що може обмежувати навчальні досягнення.

Таблиця 2.3.

Результати методики діагностики навчальної мотивації (А. Реана і В. Якуніна)

Тип мотивації	Кількість студентів	Відсоток (%)
Внутрішня	20	42%
Зовнішня	16	33%
Мотивація уникнення	12	25%

Результати опитувальника «Потреба в досягненнях» показали, що 38% студентів мають високий рівень цього показника. Вони демонструють здатність до подолання труднощів і ставлять перед собою високі цілі. Водночас 20% студентів із низьким рівнем потреби в досягненнях вказували на брак мотивації досягати значних результатів, що корелює із нижчою академічною успішністю.

Таблиця 2.4.

Результати опитувальника «Потреба в досягненнях»

Рівень потреби в досягненнях	Кількість студентів	Відсоток (%)
------------------------------	---------------------	--------------

Високий	18	38%
Середній	20	42%
Низький	10	20%

Аналіз кореляційних зв'язків показав, що високий рівень тривожності негативно корелює з академічною успішністю ($r = -0,62$, $p < 0,01$). Студенти з високою тривожністю мають значно нижчі середні бали за навчальні дисципліни. Водночас внутрішня мотивація та висока потреба в досягненнях позитивно корелюють з академічною успішністю ($r = 0,71$, $p < 0,01$ і $r = 0,68$, $p < 0,01$ відповідно).

Таблиця 2.5.

Взаємозв'язок між показниками дослідження

Показники	Кореляція з академічною успішністю	Опис взаємозв'язку
Тривожність (шкала Спілбергера-Ханіна)	$r = -0,62$	Негативна кореляція: високий рівень тривожності знижує академічну успішність.
Тривога (шкала Бека)	$r = -0,59$	Негативна кореляція: вищий рівень тривоги пов'язаний із нижчими навчальними результатами.
Внутрішня мотивація	$r = 0,71$	Позитивна кореляція: висока внутрішня мотивація сприяє успішності.
Зовнішня мотивація	$r = 0,45$	Слабка позитивна кореляція: зовнішня мотивація має помірний

		вплив на успішність.
Мотивація уникнення	$r = -0,48$	Негативна кореляція: мотивація уникнення пов'язана зі зниженням результатів навчання.
Потреба в досягненнях	$r = 0,68$	Позитивна кореляція: висока потреба в досягненнях сприяє академічній успішності.

Результати дослідження показали, що взаємозв'язок між рівнем тривожності, мотивацією, потребою в досягненнях і академічною успішністю здобувачів вищої освіти має комплексний характер. Для поглибленого розуміння цих кореляцій доцільно розглянути їх якісний вплив у контексті когнітивної, емоційної та поведінкової складових навчальної діяльності.

Негативний зв'язок між тривожністю та академічною успішністю ($r = -0,62$) є суттєвим і вказує на те, що високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності є бар'єром для досягнення високих результатів у навчанні. Студенти з високими показниками тривожності часто зазначали, що їхній емоційний стан впливає на здатність концентруватися під час навчального процесу. Це пов'язано з домінуванням емоційної напруги, що заважає активному використанню когнітивних ресурсів.

Крім того, підвищена тривожність викликає уникання складних завдань або прокрастинацію, що негативно відображається на підготовці до екзаменів чи виконанні проєктів. Хронічний вплив тривожності знижує здатність до ефективного запам'ятовування, обробки інформації та прийняття рішень. Таким чином, робота зі зниженням тривожності може суттєво покращити навчальні досягнення.

Шкала тривоги Бека продемонструвала значний негативний вплив тривоги на академічну успішність ($r = -0,59$). Високий рівень тривоги супроводжується соматичними симптомами (безсоння, головний біль), які знижують загальну працездатність студентів. Тривожні студенти частіше

відзначали страх перед іспитами, що ускладнює їхню здатність до демонстрації знань у стресових умовах.

Особливу увагу слід приділити розробці інтервенційних програм, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції. Практика медитації, дихальні вправи та когнітивно-поведінкові методи можуть стати ефективними інструментами зниження тривожності.

Висока позитивна кореляція внутрішньої мотивації з академічною успішністю ($r = 0,71$) свідчить про її ключову роль у досягненні навчальних результатів. Студенти з домінуючою внутрішньою мотивацією орієнтовані на самореалізацію та отримання задоволення від навчального процесу. Вони проявляють більшу ініціативу, готові долати труднощі та використовують інноваційні підходи у вирішенні завдань.

Внутрішня мотивація також корелює з високою когнітивною активністю, що дозволяє студентам краще засвоювати матеріал. Таким чином, підтримка внутрішньої мотивації через заохочення творчих підходів та автономного навчання має стати пріоритетом у системі освіти.

Кореляція зовнішньої мотивації з академічною успішністю є помірною ($r = 0,45$). Це свідчить про те, що зовнішні стимули, такі як винагороди або покарання, мають обмежений вплив на довгострокову успішність студентів. Хоча зовнішня мотивація може бути ефективною для короткострокового стимулювання діяльності, вона не забезпечує глибокого засвоєння знань або сталого інтересу до навчання.

Програми мотивації повинні акцентувати увагу на поступовому переході від зовнішніх стимулів до внутрішньої зацікавленості у навчанні, що сприятиме довготривалим позитивним результатам.

Негативний зв'язок мотивації уникнення з академічною успішністю ($r = -0,48$) вказує на її деструктивний характер. Студенти, які бояться невдач, часто демонструють пасивність у навчальному процесі, уникають складних завдань і схильні до прокрастинації. Це обмежує їхню здатність повною мірою реалізувати свій потенціал.

Для таких студентів важливо створювати середовище, що підтримує їхню впевненість у власних силах, забезпечує безпеку для експериментування та

прийняття помилок як частини навчального процесу.

Позитивна кореляція потреби в досягненнях з академічною успішністю ($r = 0,68$) демонструє важливість цього чинника для результативності студентів. Особи з високою потребою в досягненнях характеризуються амбітністю, наполегливістю та орієнтацією на досягнення високих цілей. Вони активніше беруть участь у додаткових освітніх програмах, часто ініціюють власні проекти та демонструють вищу стійкість до стресових ситуацій.

Для підтримки таких студентів доцільно впроваджувати програми розвитку лідерських якостей, надавати можливості для участі у конкурсах і конференціях, що стимулюють їхнє прагнення до самореалізації.

Висновок

Отже, високий рівень тривожності негативно впливає на академічну успішність, знижуючи когнітивні функції та мотивацію до навчання. Помірна тривожність може виконувати адаптивну роль, стимулюючи активність студентів.

Внутрішня мотивація є найважливішим чинником високої академічної успішності, тоді як мотивація уникнення має деструктивний характер. Студенти з високою потребою в досягненнях демонструють кращі результати в навчанні навіть у стресових умовах. Висока тривожність негативно корелює з академічною успішністю, тоді як внутрішня мотивація та потреба в досягненнях мають позитивний вплив.

Отримані результати підтверджують складний і багатовимірний характер взаємозв'язків між стресом, мотивацією, потребою в досягненнях і академічною успішністю здобувачів вищої освіти. Висока тривожність та мотивація уникнення мають деструктивний вплив, тоді як внутрішня мотивація та потреба в досягненнях є ключовими факторами, що сприяють високим навчальним результатам. Для підвищення ефективності навчання необхідно впроваджувати програми психологічної підтримки, які допоможуть студентам долати тривожність, розвивати внутрішню мотивацію та реалізовувати свій потенціал.

РОЗДІЛ III

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Підходи до управління стресом у студентському середовищі

Стрес є невід'ємною частиною життя студентів, адже цей період пов'язаний з інтенсивними навчальними навантаженнями, соціально-психологічними змінами та емоційними викликами. Управління стресом в студентському середовищі є ключовим фактором для забезпечення психологічного благополуччя студентів, підвищення їхньої академічної успішності та розвитку загальної стресостійкості. У зв'язку з цим, ефективні підходи до управління стресом мають важливе значення як для самих студентів, так і для навчальних закладів, адже вони безпосередньо впливають на результативність навчання, збереження психічного здоров'я та гармонійний розвиток особистості.

Стрес - це природна реакція організму на зовнішні чи внутрішні чинники, які викликають порушення звичної рівноваги або створюють відчуття загрози. У психології стрес визначається як реакція організму на ситуації, що сприймаються як важкі чи незвичні, що викликають фізіологічні та психологічні зміни. У контексті навчального процесу стрес може бути як позитивним (еустрес), так і негативним (дистрес).

Позитивний стрес може мобілізувати ресурси студента, стимулюючи його до досягнення високих результатів, а негативний стрес, що виникає через хронічні чи надмірні навантаження, може призвести до вигорання, тривожних розладів, зниження мотивації і погіршення академічних результатів.

Для студентів типові джерела стресу включають:

1. Навчальні навантаження — обсяг роботи, терміни виконання завдань, складність матеріалу.
2. Соціально-психологічні фактори — адаптація до нової соціальної ситуації, міжособистісні конфлікти, відносини з одногрупниками, нове середовище (для іноземних студентів).

3. Особистісні та емоційні фактори — низька самооцінка, страх перед невдачею, перфекціонізм, недостатність навичок управління часом.

4. Фінансові труднощі — необхідність поєднувати навчання з роботою, страх перед фінансовими проблемами, відсутність соціальної підтримки.

Основні підходи до управління стресом у студентському середовищі

1. Психологічні підходи

Психологічна допомога є важливим елементом управління стресом у студентському середовищі. До таких підходів відносяться різноманітні методи, які сприяють зниженню рівня стресу та розвитку стресостійкості у студентів.

1.1. Когнітивно-поведінковий підхід Когнітивно-поведінковий підхід до управління стресом передбачає зміну негативних думок та переконань, які сприяють виникненню стресу. Важливою складовою є виявлення і корекція когнітивних спотворень, таких як катастрофізація (приписування негативних наслідків), перебільшення проблем та зниження значення своїх досягнень. Студенти навчаються дивитися на ситуацію з різних перспектив, визначати реальні джерела стресу і приймати конструктивні рішення.

1.2. Релаксаційні техніки Техніки релаксації, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація та йога, є ефективними методами зниження рівня стресу. Ці методи допомагають студентам знижувати фізіологічні прояви стресу, покращувати загальне самопочуття та відновлювати психічну рівновагу. Особливо корисними є регулярні сеанси релаксації для зниження рівня тривоги перед іспитами або важливими подіями.

1.3. Техніки управління емоціями Розвиток емоційної компетентності, здатності до самоконтролю і усвідомленого ставлення до емоцій є важливими елементами управління стресом. Навчання студента стратегіям саморегуляції емоцій, таким як емоційна підтримка, усвідомлене сприйняття емоцій і управління ними, допомагає знижувати вплив стресових ситуацій на навчальний процес.

2. Організаційні підходи

Окрім індивідуальних психологічних методів, важливою складовою управління стресом є організація навчального процесу таким чином, щоб

мінімізувати стресові чинники.

2.1. Структурування навчального процесу Надмірна навантаженість і незрозумілі вимоги можуть значно збільшити рівень стресу серед студентів. Розробка чітких і передбачуваних графіків, своєчасне інформування студентів про терміни здачі робіт, регулярні консультації з викладачами можуть знизити рівень стресу та сприяти кращому плануванню часу.

2.2. Гнучкість і адаптивність Запровадження більш гнучких форматів навчання, таких як онлайн-курси, змішане навчання або можливість відтермінування завдань у разі обґрунтованої необхідності, дозволяє студентам краще адаптуватися до навчального процесу без зайвого стресу. Це також знижує тиск, який може виникнути через необхідність одночасно виконувати кілька важливих завдань.

2.3. Підтримка студентської спільноти Забезпечення підтримки серед одногрупників, створення груп самодопомоги, організація тренінгів та курсів з розвитку міжособистісних навичок, створення дружнього середовища у колективі допомагає знижувати соціальний стрес і покращує адаптацію до навчального середовища.

3. Педагогічні підходи

Педагогічні підходи також мають важливе значення для управління стресом у студентів. Педагоги можуть значно знизити рівень стресу серед студентів за допомогою конструктивного зворотного зв'язку, побудови позитивних відносин у навчальній групі та підтримки на всіх етапах навчального процесу.

3.1. Використання позитивного зворотного зв'язку Однією з основних причин стресу серед студентів є страх невдачі та низька самооцінка, що часто виникає в результаті критики чи невідпідтримки. Використання позитивного зворотного зв'язку, який сприяє підвищенню мотивації та зміцненню впевненості у власних силах, дозволяє знижувати рівень стресу, пов'язаний з навчальними досягненнями.

3.2. Розвиток критичного мислення Педагогічна підтримка студентів у розвитку критичного мислення, здатності аналізувати та вирішувати проблеми, а також надання можливості для самостійного вибору методів навчання знижує

відчуття безпорадності і страху перед невдачею, що, в свою чергу, знижує рівень стресу.

3.3. Включення практик психологічної підтримки в навчальний процес Враховуючи важливість емоційного благополуччя студентів, навчальні заклади можуть інтегрувати психологічну підтримку у навчальний процес, організовуючи тренінги з розвитку стресостійкості, адаптації до змін і соціальних навичок.

4. Інформаційні технології та медіа

Використання інформаційних технологій у навчанні може також відігравати важливу роль у зниженні рівня стресу у студентів. Ресурси онлайн-платформ, мобільних додатків для планування часу, електронних бібліотек і доступ до навчальних матеріалів у зручному форматі значно полегшують процес навчання та зменшують організаційний стрес.

3.2. Стратегії підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти

Стресостійкість є однією з ключових характеристик особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах підвищеного емоційного, когнітивного та соціального навантаження. Для здобувачів вищої освіти, які стикаються з багатьма викликами, такими як інтенсивний навчальний процес, соціальні адаптаційні труднощі, фінансові та особисті проблеми, розробка та впровадження стратегій підвищення стресостійкості є актуальним і важливим завданням. Стресостійкість не є вродженою рисою, а формується у процесі життєвого досвіду, тому її можна розвивати за допомогою систематичної роботи на індивідуальному, груповому та організаційному рівнях.

Сутність стресостійкості та її компоненти

Стресостійкість визначається як здатність індивіда зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до стресових ситуацій і ефективно функціонувати у несприятливих умовах. Вона включає кілька ключових компонентів: когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний.

1. Когнітивний компонент. Здатність оцінювати стресові ситуації об'єктивно, визначати реальні джерела стресу та знаходити оптимальні способи

їх подолання.

2. **Емоційний компонент.** Вміння керувати емоціями, знижувати тривожність і запобігати емоційному виснаженню.

3. **Поведінковий компонент.** Використання конструктивних стратегій подолання стресу, таких як планування, організація часу, фізична активність.

4. **Соціальний компонент.** Наявність соціальної підтримки, здатність до ефективної комунікації та співпраці.

Основні стратегії підвищення стресостійкості

1. Розвиток когнітивних навичок

Когнітивний підхід до підвищення стресостійкості включає розвиток навичок раціонального мислення, планування і прийняття рішень. Студенти часто перебільшують загрозу стресових ситуацій або недооцінюють власні можливості. Тому важливими є техніки, що допомагають змінити сприйняття ситуації:

1.1. **Техніка когнітивного реструктурування.** Ця техніка спрямована на ідентифікацію і заміну негативних когнітивних установок більш раціональними. Наприклад, замість думки «Я ніколи не складу цей іспит» студент може замінити її на «Я можу скласти іспит, якщо належним чином підготуюся».

1.2. **Розвиток критичного мислення.** Включає здатність аналізувати інформацію, знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем і уникати когнітивних спотворень, таких як катастрофізація чи узагальнення.

1.3. **Планування і постановка цілей.** Важливо навчити студентів розбивати великі завдання на менші, встановлювати реалістичні дедлайни та оцінювати пріоритети. Це дозволяє уникати перевантаження і прокрастинації.

2. Розвиток емоційної регуляції

Емоційна стійкість є центральним компонентом стресостійкості. Студенти, які вміють ефективно управляти своїми емоціями, краще адаптуються до стресових умов. Основні стратегії емоційної регуляції включають:

2.1. **Релаксаційні техніки.** Медитація, прогресивна м'язова релаксація, глибоке дихання сприяють зниженню фізіологічних проявів стресу, таких як підвищене серцебиття чи м'язова напруга.

2.2. Практика mindfulness. Усвідомленість допомагає студентам концентруватися на теперішньому моменті, уникати негативного самокопання і тривожних думок про майбутнє. Дослідження показують, що регулярна практика mindfulness знижує рівень тривожності та покращує когнітивну гнучкість.

2.3. Ведення щоденника емоцій. Це дозволяє студентам відстежувати свої емоційні реакції на стресові події, аналізувати їх і знаходити ефективні способи реагування.

3. Фізична активність і здоровий спосіб життя

Фізичне здоров'я є невід'ємною складовою стресостійкості. Регулярна фізична активність допомагає знижувати рівень гормонів стресу, таких як кортизол, і підвищувати рівень ендорфінів, що покращують настрій. Основні аспекти:

3.1. Регулярні фізичні вправи. Аеробні вправи (біг, плавання, танці) і силові тренування сприяють покращенню фізичного і психічного стану.

3.2. Раціональне харчування. Збалансована дієта з достатньою кількістю вітамінів і мінералів допомагає підтримувати енергетичний баланс і загальний рівень здоров'я.

3.3. Режим сну. Недостатній сон є одним із основних чинників, що знижують стресостійкість. Необхідно забезпечувати студентам умови для регулярного і якісного відпочинку.

4. Соціальна підтримка

Соціальні зв'язки відіграють важливу роль у подоланні стресу. Наявність друзів, сім'ї чи наставників, до яких студент може звернутися за допомогою, сприяє зниженню відчуття ізолюваності та підвищує стресостійкість.

4.1. Групи підтримки. Організація студентських груп самодопомоги чи дискусійних клубів дозволяє обмінюватися досвідом і надавати емоційну підтримку одне одному.

4.2. Позитивне спілкування. Розвиток навичок ефективної комунікації, емпатії і взаємоповаги сприяє зниженню міжособистісних конфліктів, які є частим джерелом стресу.

5. Інституційна підтримка

Роль закладів вищої освіти у формуванні стресостійкості студентів є надзвичайно важливою. Основні заходи, які можуть бути впроваджені на інституційному рівні:

5.1. Психологічні консультації. Надання доступу до послуг психологів чи консультантів, які допомагають студентам справлятися зі стресом.

5.2. Тренінги зі стресостійкості. Організація воркшопів і семінарів з розвитку навичок управління стресом, саморегуляції та тайм-менеджменту.

5.3. Гнучкий навчальний процес. Запровадження гнучких графіків, адаптивних методів оцінювання та індивідуальних планів навчання.

Практичні рекомендації для впровадження стратегій

➤ Індивідуальна робота зі студентами. Врахування особистісних особливостей, рівня тривожності та потреб студентів при розробці програм підвищення стресостійкості.

➤ Інтеграція практик у навчальний процес. Використання технік mindfulness, релаксаційних вправ чи групової терапії в рамках академічних курсів.

➤ Моніторинг і оцінка результатів. Регулярна оцінка рівня стресостійкості та ефективності впроваджених заходів з метою їхньої адаптації.

Висновок

Управління стресом у студентському середовищі є багатогранним процесом, який вимагає інтеграції індивідуальних, організаційних, педагогічних і технологічних підходів. Психологічні методи допомагають студентам розвивати стресостійкість і управляти емоційними реакціями на стрес, в той час як організаційні та педагогічні зміни сприяють створенню більш комфортних умов для навчання. Підтримка студентів у зниженні рівня стресу через позитивні зворотні зв'язки, адаптацію навчального процесу та інтеграцію технологій допомагає створити здорове освітнє середовище, яке сприяє не лише академічному успіху, але й загальному благополуччю студентів.

Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти є багатовимірним процесом, який вимагає інтеграції психологічних, фізичних, соціальних та інституційних підходів. Застосування системних стратегій, таких як когнітивно-поведінкова терапія, розвиток емоційної регуляції, підтримка фізичного здоров'я і створення сприятливого соціального середовища, сприяє формуванню гармонійної, адаптивної особистості. Залучення закладів освіти до цього процесу є ключовим фактором для забезпечення стійкості студентів до стресу, підвищення їхньої академічної успішності та загального психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було досліджено взаємозв'язок стресу та академічної успішності здобувачів вищої освіти. Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило підтвердити важливість врахування психологічних, когнітивних та мотиваційних факторів у формуванні навчальної діяльності студентів.

Теоретичний аналіз проблеми показав, що стрес є багатовимірним явищем, яке впливає на когнітивні процеси, мотивацію та емоційний стан особистості. У студентському середовищі стрес може мати як мобілізуючий, так і деструктивний вплив на навчальну діяльність. Основними чинниками стресу для здобувачів вищої освіти є інтенсивні навчальні навантаження, тривожність, фінансові труднощі та соціальні аспекти адаптації.

У рамках емпіричного дослідження було виявлено, що високий рівень тривожності негативно корелює з академічною успішністю. Це підтверджує важливість роботи з тривожними станами, які можуть заважати засвоєнню матеріалу, концентрації уваги та ефективному використанню когнітивних ресурсів.

Мотивація до навчання є ключовим фактором, який визначає навчальну активність і результати студентів. Зокрема, внутрішня мотивація, орієнтована на досягнення, має позитивний вплив на академічну успішність, тоді як мотивація уникнення невдач корелює зі зниженням результативності.

Потреба в досягненнях є одним із найбільш значущих факторів, що визначають готовність студентів долати труднощі, ставити амбітні цілі та досягати високих результатів у навчанні. Студенти з високим рівнем цієї потреби демонструють більшу стресостійкість та адаптивність у навчальному середовищі.

Розроблені рекомендації для зниження рівня стресу та підвищення академічної успішності включають впровадження тренінгів зі стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції, когнітивно-поведінкові методи управління тривожністю, а також створення сприятливого освітнього середовища, яке враховує потреби та індивідуальні особливості студентів.

Практична значущість результатів дослідження полягає у можливості

застосування отриманих даних для розробки психологічних програм, спрямованих на покращення навчальної діяльності здобувачів вищої освіти, зниження рівня стресу та формування позитивної навчальної мотивації.

Загалом, результати дослідження підтверджують актуальність проблеми взаємозв'язку стресу та академічної успішності, а також демонструють важливість інтеграції психологічної підтримки в освітній процес для забезпечення гармонійного розвитку студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук, Н. М. (2020). Хендмейд–спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО.
2. Богуш, В. М. (2017). Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів ДВНЗ. *Молодий вчений*, (1), 1-4.
3. Висідалко, Н. Л., & Бабенко, А. І. (2016). Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *Молодий вчений*, (1), 199-201.
4. Гауряк, О., Слухенська, Р., Єрохова, А. А., & Литвинюк, Н. Я. (2022). Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів.
5. Лелюх-Степанчук О.О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. 2017. С. 83-92. URL: [http://www. apppsychology. org. ua/ data/ jrn/ v10/i31/11. pdf](http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i31/11.pdf)
6. Лящ О . Генеза емоційного інтелекту та схильності до маніпуляції у підлітковому віці в юнацькому віці: дис....док. наук з псих.: 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021.458с.
7. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 324–335.
8. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту та схильності до маніпуляції у підлітковому віці як особистісного ресурсу. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2020. С. 100–104.
9. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту та схильності до маніпуляції у підлітковому віці в психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. 2021. Вип. 3. С. 20-23.
10. Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту та схильності до маніпуляції у підлітковому віці як детермінанта психологічної безпеки особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. №2 (2). С. 354-360.
11. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту та схильності до маніпуляції у підлітковому віці особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту

психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Вип. 14. С. 362–369.

12. Подофей С.О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2019. №1. С. 260-265. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-43>

13. Савелюк, Н. (2022). Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*, (18), 141-152.

14. Циганчук, Т. В. (2010). Динаміка переживання стресу студентів: індивідуально-психологічні характеристики. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр./Ін-т психології ім. ГС Костюка НАПН України; за ред. Максименка СД*, (16), 564-574.

15. Цимбалюк, М., & Жигайло, Н. (2022). Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету*, 128-136.

16. Arias-Chávez D., Vera-Buitrón M.P., Ramos-Quispe T., Pérez-Saavedra S. Engagemente Inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Arequipa. *Propósi Represent.* 2020. Vol. 8. P. 423.

17. Austin E.J., et al. Associations of the managing the emotions of others (MEOS) scale with personality, the Dark Triad and trait EI. *Personal. Individ. Differ.* 2014. 65. P. 8-13.

18. Austin E.J., et al. Emotional intelligence, Machiavellianism and emotional manipulation: Does EI have a dark side? *Personal. Individ. Differ.* 2007. 43. P. 179-189.

19. Bandura A. *Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves*; Worth Publishers: New York, NY, USA, 2016. P. 446.

20. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25.

21. Barragán Martín A. B., Pérez-Fuentes M. D. C., Molero Jurado M. D. M., Martos Martínez Á., Simón Márquez M. D. M., Sisto M., Gázquez Linares J. J. Emotional Intelligence and Academic Engagement in Adolescents: The Mediating Role of Self-Esteem. 2021. Vol. 14. P. 307-316. DOI: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S302697>

22. Brackett M., Mayer J.D. Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003. Vol. 29. P. 1147–1158. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167203254596>
23. Ciarrochi J.V. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2002. Vol. 32. P. 197-209.
24. Costa A., Faria L. Implicit theories of emotional intelligence, ability and trait-emotional intelligence and academic achievement. *Psychol Topics*. 2020. Vol. 29. P. 43–61.
25. De Raad, B. The trait-coverage of emotional intelligence. *Personal. Individ. Differ.* 2005. 38. P. 673-687.
26. Fiorrilli C., Farina E., Buonomo I., et al. Trait emotional intelligence and school burnout: the mediating role of resilience and academic anxiety in high school. *Int J Environ Res Public Health*. 2020. Vol. 17. P. 58.
27. Fredericks J.A., et al. What matters for urban adolescents' engagement and disengagement in school: a Mixed-Methods Study. *J Adolesc Res*. 2019. Vol. 34. P. 491–527.
28. Furnham A., Richards S.C., Paulhus D.L. The Dark Triad of Personality: A 10 Year Review. *Social and Personality Psychology Compass*. 2013. Vol. 7(3). P. 199–216.
29. Glenn A.L., et al. Are all types of morality compromise in psychopathy? *J. Personal. Disord.* 2009. Vol. 23. P. 384-398.
30. Goleman D. An EI-based theory of performance. *The emotionally intelligent workplace* / ed. By C. Cherniss, D. Goleman. San Francisco: Jossey-Bass, 2001. P. 27–43.
31. Hausknecht J. P., et al. Retesting in selection: A meta-analysis of coaching and practice effects for tests of cognitive ability. *J. Appl. Psychol.* 2007. Vol. 92. P. 373.
32. John O.P., Gross J.J. Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *J. Personal.* 2004. Vol. 72. P. 1301-1333.

33. Karababa A. The reciprocal relationships between school engagement and self-esteem among Turkish early adolescents: a three-wave cross-lagged model. *Child Youth Serv Rev*. 2020. Vol. 116. P. 105-114.
34. Kaufman, D. ABC of learning and teaching in medicine: Applying education to theory in practice. *BMJ Clin. Res*. 2003. Vol. 326. P. 213-216.
35. Lakes K., et al. Me: adolescent perspectives of a school-based universal. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 179–196.
36. Paciello M., et al. Stability and change of moral disengagement and its impact on aggression and violence in late adolescence. *Child Dev*. 2008. Vol. 79. P. 1288-1309.
37. Pérez-Fuentes M. C., Molero M. M., Gázquez J. J., Orpessa N. F. The role of emotional intelligence in engagement in nurses. *Int J Environ Res Public Health*. 2018. Vol. 15. P. 1915.
38. Pozo-Rico T., Sánchez B., Castejón J. L., Gilar R. Training course on emotional intelligence: the experience of emotional intelligence in a secondary education project. *Publicaciones*. 2018. Vol. 48. P. 235–255.
39. Preeti K. R., Behmani R., Singh K. Impact of self-esteem and adjustment on academic performance of adolescents. *IJHW*. 2016. Vol. 7. P. 133–135.
40. Raina M., Bakhshi A. Emotional intelligence predicts eudaimonic well-being. *J. Humanit. Soc. Sci*. 2013. Vol. 11. P. 42-47.
41. Resurrección D. M., Salguero J. M., Ruiz-Aranda D. Emotional intelligence and psychological maladjustment in adolescence: A systematic review. *J. Adolesc*. 2014. Vol. 37. P. 461-472.
42. Sandovici A. The relationship between emotional intelligence and academic achievement in adolescents. *Rom J Sch Psychol*. 2017. Vol. 10. P. 35–50.
43. Skinner E. A., Pitzer J. R., Steele J. S. Can student engagement serve as a motivational resource for academic coping, persistence, and learning during late elementary and early middle school? *Dev Psychol*. 2016. Vol. 52. P. 2099–2117.
44. Usán P., Salavera C., Mejías J. J. Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *CESPSICOL*. 2020. Vol. 13. P. 125–139.
45. Van Rooy D. L., Viswesvaran C. Emotional intelligence: A meta-

analytic investigation of predictive validity and nomological net. *J. Vocat. Behav.* 2004. Vol. 65. P. 71-95.

46. Virtanen T. E., et al. Assessment of student engagement among juniorhigh school students and associations with self-esteem, burnout, and academicachievement. *JEduc.* 2016. Vol. 8. P. 136–157.

47. Wang M. T., Fredricks J. A. The reciprocal links between school engagement, youth problem behaviors, and school dropout during adolescence. *Child Dev.* 2014. Vol. 85. P. 722–737.

48. Yang C., Sharkey J. D., Reed L. A., Chen C., Dowdy E. Bullying victimization and student engagement in elementary, middle, and high schools: moderating role of school climate. *Sch PsycholQ.* 2018. Vol. 33. P. 54–64.

49. Zhen R., Wu X., Zhou X. Longitudinal development of adolescent academic engagement following the Wenchuan earthquake: domain-specific trajectories. *Sch Psychol Int.* 2019. Vol. 41. P. 89–109.