

ВПЛИВ АКАДЕМІЧНИХ СТРЕСІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА СПОСОБИ ЇХ ЗМЕНШЕННЯ

Кайманова Яна Вікторівна,

старший викладач кафедри психології
Північноукраїнського інституту імені Героїв Крут
Приватного акціонерного товариства
«Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»
<https://orcid.org/0000-0002-9540-6606>

Рябоконе Надія Станіславівна,

старший викладач кафедри психології
Північноукраїнського інституту імені Героїв Крут
Приватного акціонерного товариства
«Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»
<https://orcid.org/0000-0002-9735-0626>

У сучасних умовах здобувачі вищої освіти часто стикаються з численними стресовими факторами, що можуть негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя. Дана стаття досліджує основні джерела академічного стресу серед студентів, включаючи високі навчальні навантаження, конкуренцію, очікування викладачів та соціальні фактори. Також аналізуються психологічні наслідки цих стресів, такі як підвищена тривожність, депресія, вигорання та зниження академічної мотивації.

У роботі розглядаються основні джерела академічного стресу є: високі навчальні навантаження, конкуренція та очікування: тиск з боку викладачів, батьків та самих студентів досягти високих академічних результатів; соціальні фактори: міжособистісні відносини, адаптація до нового середовища та фінансові труднощі. Також висвітлені ефективні стратегії зменшення академічного стресу та підвищення психологічного благополуччя студентів. Особлива увага приділяється ефективності різних психологічних технік для зменшення академічного стресу та покращення психологічного благополуччя. Акцент робиться на розвиток навичок тайм-менеджменту, впровадження програм психологічної підтримки в університетах, застосування методів релаксації та медитації, майндфулнес, а також на важливість підтримки здорового способу життя. Крім того, розглядається роль соціальної підтримки з боку родини, друзів та викладачів у зниженні рівня стресу. Результати сучасних досліджень демонструють, що застосування цих технік може суттєво зменшити рівень академічного стресу та покращити психологічне благополуччя студентів. Науковці роблять висновок про необхідність інтеграції таких методів у програми підтримки студентів у вищих навчальних закладах.

Результати досліджень також підкреслюють необхідність системного підходу до вирішення проблеми академічного стресу, що включає співпрацю між студентами, викладачами та адміністрацією навчальних закладів. Це сприятиме створенню більш здорового та підтримуючого освітнього середовища, що, у свою чергу, позитивно вплине на загальний рівень психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: академічний стрес, психологічне благополуччя, тайм-менеджмент, соціальна підтримка, релаксація, майндфулнес.

Kaimanova Yana, Riabokon Nadiia. The impact of academic stress on the psychological well-being of higher education students and ways to reduce it

In modern higher education, students often face numerous stress factors that can negatively impact their psychological well-being. This article examines the main sources of academic stress among students, including high academic workload, competition, expectations from instructors, and social factors. The psychological consequences of these stresses, such as increased anxiety, depression, burnout, and decreased academic motivation, are also analyzed.

The main sources of academic stress highlighted in this work are high academic workload, competition and expectations from instructors, parents, and the students themselves to achieve high academic results, as well as social factors such as interpersonal relationships, adaptation to a new environment, and financial difficulties. The article also outlines effective strategies to reduce academic stress and improve students' psychological well-being. Special attention is given to the effectiveness of various psychological techniques for reducing academic stress and enhancing psychological well-being. Emphasis is placed on developing time management skills, implementing psychological support programs in universities, applying relaxation and meditation methods, mindfulness, and the importance of maintaining a healthy lifestyle. Additionally, the role of social support from family, friends, and instructors in reducing stress levels is considered.

Recent research results demonstrate that the application of these techniques can significantly reduce academic stress and improve students' psychological well-being. Researchers conclude that integrating such methods into student support programs in higher education institutions is essential.

The research findings also highlight the need for a systematic approach to solving the problem of academic stress, which includes collaboration between students, instructors, and the administration of educational institutions. This will contribute to creating a healthier and more supportive educational environment, which in turn will positively affect the overall level of psychological well-being of higher education students.

Key words: *academic stress, psychological well-being, time management, social support, relaxation, mindfulness.*

Постановка проблеми. Академічний стрес є однією з найбільш поширених проблем, з якими стикаються сучасні студенти у закладах вищої освіти. Зростання навчального навантаження, жорстка конкуренція за високі оцінки, очікування викладачів та батьків, а також соціальні та фінансові труднощі створюють серйозний тиск на молодих людей. Це може призводити до ряду негативних наслідків, таких як тривожність, депресія, вигорання та зниження академічної мотивації.

В умовах постійного зростання вимог до академічних досягнень та професійної підготовки важливо досліджувати ефективні методи зниження академічного стресу та підтримки психологічного благополуччя студентів. Психологічне благополуччя є ключовим чинником, що впливає на успішність навчання, здоров'я та загальний рівень життя студентів. Невирішені проблеми зі стресом можуть мати довготривалі наслідки, які впливатимуть на професійний розвиток та особисте життя випускників.

Сучасні дослідження [1; 4; 6; 7] свідчать про те, що психологічні техніки, такі як майндфулнес, когнітивно-поведінкова терапія та релаксаційні методи, можуть значно зменшити рівень стресу та покращити психологічне благополуччя студентів. Тому глибше розуміння впливу академічних стресів на психо-

логічне благополуччя здобувачів вищої освіти постає наразі дуже актуальною. Результати досліджень висвітлені у статті можуть бути використані для розробки та впровадження програм підтримки студентів у закладах вищої освіти, що сприятиме створенню більш здорового та підтримуючого освітнього середовища.

Метою дослідження є всебічне висвітлення сучасних досліджень впливу академічних стресів на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти та засобів їх зменшення.

Результати дослідження. Академічний стрес – це тип стресу, який виникає внаслідок негативних аспектів навчального процесу або пов'язаних з ним викликів. Вища освіта часто супроводжується високими вимогами до студентів, такими як потреба у постійному вивченні, тиск на досягнення високих академічних результатів, конкуренція з іншими студентами, стримування очікувань від викладачів та батьків, а також інші соціальні чинники, такі як адаптація до нового середовища і взаємини з однолітками [7].

Компоненти академічного стресу можуть варіюватися в залежності від конкретних умов та індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти. Однак вчені визначили деякі спільні аспекти для більшості студентів:

Навчальні навантаження. Вимоги до виконання домашніх завдань, підготовки

до екзаменів і здачі тестів можуть призвести до стресу, особливо коли вони великі або дедлайни дуже короткі.

Конкуренція. У багатьох навчальних закладах існує висока конкуренція серед студентів за отримання високих балів або досягнення найкращих результатів, що може викликати стрес.

Очікування. Очікування викладачів, батьків або навіть самого себе можуть створювати додатковий стрес. Студенти можуть відчувати певний тиск, щоб досягти певного рівня успіху.

Соціальні фактори. Адаптація до нового середовища, взаємини з однолітками та студентське життя також можуть бути джерелами стресу для багатьох студентів.

Фінансові труднощі. Для багатьох студентів фінансові проблеми, такі як оплата навчання, житло, їжа та інші витрати, можуть створювати додатковий стрес [1].

Психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти – це стан їхнього психічного здоров'я, який включає в себе почуття задоволення, впевненості, самоповаги та здатності справлятися зі стресом та викликами навчання та життя [2]. Основні компоненти психологічного благополуччя студентів включають:

- емоційне благополуччя – включає в себе вміння керувати своїми емоціями, розпізнавати їх та ефективно взаємодіяти з ними;

- соціальне благополуччя – стосується якості та задоволення від взаємин з іншими людьми, такими як друзі, родина та колеги. Це також може включати в себе відчуття належності та підтримки від оточуючих;

- психологічна стійкість – це здатність студента ефективно впоратися зі стресом, труднощами та невдачами, не втрачаючи оптимізму та ентузіазму;

- самореалізація – це процес розвитку та вдосконалення себе як особистості, досягнення власного потенціалу та виконання особистих цілей;

- фізичне благополуччя – безпосередньо не пов'язано з психічним здоров'ям, але фізичне здоров'я може впливати на загальне самопочуття та емоційний стан студента [5].

Для зменшення академічного стресу та покращення психологічного благополуччя

студентів, сучасні дослідження виокремлюють наступні психологічні техніки [2; 3; 6].

Майндфулнес, або уважність, є практикою, яка базується на уважному сприйнятті поточного моменту, без судження та оцінки. Ця техніка має коріння в буддистській медитаційній традиції, але вона також була адаптована для використання в сучасних психологічних практиках. Основна ідея майндфулнес полягає в тому, щоб приділяти увагу своїм думкам, емоціям, тілесним відчуттям та оточуючому середовищу без судження та реакції.

Ось декілька ключових аспектів техніки майндфулнес:

- уважність на дихання. Один з найпоширеніших способів практикування майндфулнес – це увага на дихання. Людина просто спостерігає свій вдих та видих, відчувачи рух повітря в носі або роті;

- уважність на тілесні відчуття – включає уважне сприйняття тілесних відчуттів, таких як пульсація серця, тепло або холод у тілі, напруга або розслаблення м'язів. Студент може помічати ці відчуття без намагання їх змінити або реагувати на них;

- уважність на думки та емоції – спостереження своїх думок та емоцій, які приходять і проходять у свідомості без оцінки їх як хороших чи поганих. Студент просто помічає ці думки та емоції, сприймаючи їх такими, які вони є;

- уважність на оточуюче середовище – включає уважне сприйняття оточуючих об'єктів, звуків, запахів та інших відчуттів, які можуть бути присутніми в даний момент.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це ефективний психотерапевтичний підхід, який спрямований на зміну негативних мислених патернів та поведінки, які спричиняють стрес, тривогу, депресію та інші психологічні проблеми. Основна ідея КПТ полягає в тому, щоб допомогти людині розібратися зі своїми думками та переконаннями, які можуть бути шкідливими для її емоційного стану, та змінити поведінку, яка може бути деструктивною або неефективною.

Ключові аспекти КПТ:

Розуміння думок і переконань. КПТ може допомогти здобувачам вищої освіти розібратися зі своїми думками та переконаннями і визначити, як вони впливають на її емоційний стан та поведінку.

Це включає в себе виявлення шкідливих або неадекватних мисленевих патернів, таких як катастрофізація (перебільшення негативних наслідків) або чорно-біле мислення (виділення тільки екстремальних альтернатив).

Переоцінка думок і переконань. КПТ навчає методам переоцінки негативних думок та переконань, що допомагає знизити рівень стресу та тривоги. Це може включати аналіз доказів, які підтверджують або спростовують негативні думки, та заміну їх більш реалістичними або позитивними думками.

Розвиток нових навичок поведінки. КПТ надає студентам можливість розвинути нові стратегії поведінки, які допомагають їм ефективніше впоратися зі стресом та проблемами. Це може включати в себе навчання методів релаксації, технік управління часом, підвищення навичок соціальної взаємодії та інші прийоми саморозвитку.

Практичні завдання і домашні завдання. КПТ зазвичай включає в себе практичні завдання та домашні завдання, які допомагають студентам застосовувати навчені методи та навички в повсякденному житті.

Ще одні з ефективних засобів для зменшення академічного стресу та покращення психологічного благополуччя студентів – це релаксаційні техніки. Ось кілька ефективних методик:

Глибоке дихання. Студент може проводити деякі хвилини на глибокому диханні, вдихаючи повільно через ніс, утримуючи подих на декілька секунд, а потім повільно видихаючи через рот.

Прогресивна м'язова розслаблення. Методика, при якій студент послідовно напружує та розслабляє різні групи м'язів у своєму тілі. Це допомагає відчути фізичне розслаблення і зняти напругу.

Візуалізація. Студент може уявляти себе у спокійному та приємному місці, такому як пляж або ліс, та уявляти всі деталі цього місця, від звуків до запахів. Це допомагає зануритися у спокійний стан ментально.

Медитація. Прості медитаційні техніки можуть допомогти студентам зосередитися, зняти стрес та покращити своє психічне благополуччя. Вони можуть включати у себе уважність на дихання, мантри або візуалізацію.

Йога. Практика йоги поєднує в собі фізичні вправи з увагою на дихання та медитацію. Це може допомогти студентам не тільки розслабитися, а й покращити своє фізичне здоров'я та гнучкість.

Музикотерапія. Прослуховування спокійної та релаксуючої музики може допомогти зняти стрес та покращити настрій студента.

Фізична активність також сприяє покращенню психологічного стану людини. Регулярна фізична активність також дуже допомагає знизити рівень стресу та покращити настрій шляхом виділення ендорфінів – «гормонів щастя».

Одним із головних факторів, що грає важливу роль у зменшенні академічного стресу та покращенні психологічного благополуччя здобувачів освіти – це соціальна підтримка [7].

Підтримка від родини та друзів. Розмова з родиною та друзями про свої почуття та проблеми може бути дуже корисною. Вони можуть надати емоційну підтримку, розуміння та поради.

Групова підтримка. Приєднання до групи студентів з аналогічними досвідами може стати цінним джерелом підтримки. Обговорення проблем, спільні вправи або просто відчуття того, що ви не самотні в своїх переживаннях, може допомогти вам впоратися зі стресом.

Консультавання та підтримка викладачів. Багато ВНЗ мають центри консультавання, які можуть надати студентам допомогу та підтримку у вирішенні проблем, пов'язаних із стресом або навчанням.

Участь у клубах та організаціях. Приєднання до клубів або організацій, які вас цікавлять, може допомогти знайти нових друзів та отримати підтримку від однодумців.

Менторство. Багато університетів мають програми менторства, де старші студенти або факультет можуть надати підтримку та поради молодшим студентам.

Організація соціальних заходів. Організація та участь у соціальних заходах, таких як вечірки, екскурсії або спортивні змагання, може допомогти створити сприятливу соціальну атмосферу та знайти підтримку серед рівнів та однодумців.

Тайм-менеджмент є ключовим елементом для зменшення академічного стресу

та покращення психологічного благополуччя студентів. Організація часу дозволяє ефективніше використовувати час для навчання, відпочинку та розвитку, що може знизити рівень стресу та покращити продуктивність. Ось декілька стратегій тайм-менеджменту:

- створення розкладу – студентам корисно створити розклад, в якому вказані всі навчальні, робочі та відпочинкові активності. Це допомагає зберігати організованість та уникнути перевантаження;

- постановка пріоритетів – важливо визначити найважливіші завдання та призначити їм пріоритет для ефективного управління часом;

- розбиття завдань на менші частини – поділ великих завдань на менші, керовані кроки допомагає зберігати мотивацію та знижує відчуття перевантаження;

- використання планувальників та технологій – використання планувальників або мобільних додатків для організації розкладу та нагадування про завдання допомагає визначити пріоритети та вчасно виконувати завдання;

- відведення часу для відпочинку – важливо відведення часу для відпочинку та відновлення сил. Регулярні перерви допомагають підтримувати продуктивність та знижують ризик вигорання;

- навчання справлятися з перешкодами та стресом – розвиток навичок управління стресом та перешкодами, таких як

відкладання завдань чи перевантаження, допомагає ефективніше вирішувати проблеми та зменшує рівень стресу;

- раціональне використання часу для важливих завдань – студентам важливо навчитися виділяти достатньо часу для навчання, відпочинку та соціальних активностей, щоб зберігати баланс та забезпечувати психологічне благополуччя.

Висновки. Отже, дослідження показують, що академічний стрес може викликати підвищену тривожність, депресію, вигорання та зниження академічної мотивації серед студентів. До основних джерел академічного стресу відносяться високі навчальні навантаження, конкуренція, очікування викладачів та соціальні фактори. Ефективні стратегії зменшення академічного стресу включають в себе техніки майндфулнес, когнітивно-поведінкову терапію, релаксаційні методи, управління стресом та соціальну підтримку. Соціальна підтримка від родини, друзів, викладачів та співробітників університету грає важливу роль у зменшенні академічного стресу та підтримці психологічного благополуччя студентів. Важливою є необхідність розвитку навичок тайм-менеджменту серед студентів для ефективного управління часом та зменшення стресу. ЗВО повинні впроваджувати програми підтримки студентів, які включають в себе психологічну консультацію, тренінги зі стресового управління та менторську підтримку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. American Psychological Association. Stress effects on the body. 2024. URL: <https://www.apa.org/topics/stress-body>.
2. Dyrbye L. N., Thomas M. R., & Shanafelt T. D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81(4), 2006. P. 354–373.
3. Hjeltnes A., Binder P. E., Moltu C., & Dundas I. Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2015. 10(1).
4. Hölzel B. K., Lazar S. W., Gard T., Schuman-Olivier Z., Vago D. R., & Ott U. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 2011. 6(6). P. 537–559.
5. Keng S. L., Smoski M. J., & Robins C. J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 2011. 31(6). P. 1041–1056.
6. National Institute of Mental Health. Stress, 2020. URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>.
7. Regehr C., Glancy D., & Pitts A. Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 2013. 148(1). P. 1–11.

REFERENCES:

1. American Psychological Association. (2024). Stress effects on the body. Retrieved from: <https://www.apa.org/topics/stress-body> [in English].
2. Dyrbye, L.N., Thomas, M.R., & Shanafelt, T.D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81(4), 354–373 [in English].
3. Hjeltnes, A., Binder, P.E., Moltu, C., & Dundas, I. (2015). Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 10(1) [in English].
4. Hölzel, B.K., Lazar, S.W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D.R., & Ott U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559 [in English].
5. Keng, S.L., Smoski, M.J., & Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056 [in English].
6. National Institute of Mental Health. (2020). Stress. Retrieved from: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml> [in English].
7. Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1–11 [in English].