

Крупа В. В., Мальцева К. С.

СОЦІАЛЬНИЙ СТРЕС ТА ПРЕВАЛЮЮЧІ СТРЕСОРИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ БАКАЛАВРАТУ НАУКМА

Соціальний стрес є складовою соціального життя і похідною від комплексних систематичних взаємин у групі. Стрес стає дедалі глобальнішою проблемою особливо серед студентів і негативно позначається саме на їхньому житті та здоров'ї. В основу цієї публікації покладено кількісне дослідження, проведене серед студентів (N = 100) усіх спеціальностей бакалаврату НАУКМА шляхом анкетування. Опитування комбінувало запитання відкритого і закритого форматів і збирало інформацію про найбільш стресові сфери життя (у формі самозвітів).

Ключові слова: соціальний стрес, хронічний стресор, вища освіта, рівень освіти бакалавр, Україна.

Дослідження соціального стресу пройшли довгий шлях за останні 20 років. Хоча традиційним в опублікованих емпіричних роботах з цього напрямку залишається акцент на причинних зв'язках соціального стресу з імунною системою та імунною реакцією організму (Segerstrom & Miller, 2004), ймовірністю захворюваності (Sapolsky, 2005) та емпіричними розбіжностями у статусах здоров'я індивідів з різних соціо-економічних груп (Cockerham, 2013), дедалі більше дослідників звертаються до глибинних пластів впливу стресу на здоров'я та життя людини, зокрема міжгенераційної передачі стресу (Bowers & Yehuda, 2016), складних зв'язків стресу з соціальною нерівністю (McLeod, 2015) та роллю соціокультурно зумовлених смислових структур та спільних значень (shared meaning) у процесі стресу (McLeod, 2012; Pressman, 2019).

Соціальний стрес є невіддільною складовою соціального життя, і вже тривалий час його вивчають у контексті комплексних систематичних взаємин у групі. Співіснування з іншими людьми (друзями, суперниками, родичами, ворогами, романтичними партнерами тощо), намагання відповідати культурним приписам та виконання соціальних ролей дають підґрунтя для переживання стресу. Чинники соціальної природи, що породжують стрес, можуть бути сталою частиною культурних інституцій, соціальних ролей, статусу/позиції в ієрархії тощо і тому діяти постійно (хронічні стресори), а можуть бути наслідком поодиноких подій у соціальній тканині (наприклад, такі гострі стресори, як розрив стосунків, втрата роботи, зрада тощо).

Стрес стає дедалі глобальнішою проблемою особливо серед студентів і негативно позначається

саме на їхньому житті та здоров'ї (Аракелов, Аршинова, Жданова, 2008; Макаренко, Лизогуб, Юхименко, 2003). Щоденне життя студентів наповнене великою кількістю стресорів, як гострих, так і хронічних, що може відобразитись і на навчальному процесі, і на успішності поза університетом. Зокрема, через стресовість навчального процесу студенти втрачають мотивацію до навчання та не дістають від нього задоволення. Проблеми в родині, в особистому житті, проблеми з навчанням чи пошуком роботи та проблеми зі здоров'ям – це все може бути наслідками пережитого стресу у студентському віці; а стрес під час вступу до навчального закладу може вплинути і на подальше навчання студента. Це дає підстави стверджувати про його негативні наслідки в кумулятивному сенсі, тобто можливий вплив на подальше життя студентів та їхню подальшу соціалізацію (Аракелов, Аршинова, Жданова, 2008; Гасанова, 2015; Гаранян та ін., 2007; Тутушкин, 2014).

Наразі дедалі частіше перед адміністрацією університетів постає питання поширеності проблем із психічним здоров'ям серед молоді та студентства, що обговорюється в університетських виданнях (наприклад, Brown, 2016) та буклетах на університетських кампусах. Зокрема, викликає пересторогу частішання випадків виникнення станів, пов'язаних зі стресом та депресивною симптоматикою (Rosenberg, 2018). Більш узагальнено питання перспектив розвитку сучасних тенденцій (погіршення) психічного здоров'я серед молоді розглядається в метааналітичних дослідженнях та спробах прогностично змодельовати майбутні наслідки цієї тенденції (напр., Varnum & Hampton, 2019).

В основу цієї публікації покладено кількісне дослідження, проведене у формі анкетування серед студентів (N = 100) усіх спеціальностей бакалаврату НаУКМА. Дослідження мало на меті дізнатися, якими є основні стресори для студентів, чи намагаються вони боротися з ними, та визначити, чи впливають стреси на інші сфери їхнього життя. Опитування комбінувало запитання відкритого і закритого форматів і збирало інформацію про найбільш стресові сфери життя (у формі самозвітів).

Соціальний стрес та його джерела

Тему стресу, його причин і проявів давно й широко вивчають медики і соціальні науковці. Стрес – комплексне явище. Для його вивчення важливим є не лише те, який вплив чинять стресові ситуації на організм індивіда, а й розрізнення основних стресорів та соціальних чинників, що викликають їх. Ці аспекти разом складають вагомий науковий доробок, над яким працювали видатні західні науковці у сферах медичної соціології та соціальної психології.

Одним із провідних науковців, що проводили дослідження соціального стресу, є Леонард Перлін (Pearlin et al., 1981). У своїй класичній праці «Процес стресу» він аналізує механізм стресу і показує стрес як комбінацію трьох головних аспектів: джерел стресу, посередників стресу та проявів стресу. У пошуках джерел стресу найбільше уваги приділяється різним життєвим подіям та хронічним життєвим напругам; у працях, пов'язаних з умовами, здатними медіювати перебіг стресових ситуацій, розглядаються подолання стресу та соціальна підтримка; а дослідження стресу та його симптоматичних проявів варіюють від мікробіологічних ознак стресу до його явних емоційних та поведінкових виявів. Але основною метою цієї роботи для Перліна є знайти зв'язки між усіма згаданими вище компонентами та розглянути соціальні та психологічні умови, які згодом можуть викликати стрес.

Поширеним об'єктом дослідження у соціології є соціальна ієрархія та домінантність як один із можливих стресорів. Ці соціальні чинники, зокрема, вивчали Р. Сапольський, Ж. Ріверс і Р. Джозефс, а також М. Мармот. Вони у своїх працях розглядали особливості закономірностей впливу соціального статусу та позиції в суспільстві на здоров'я.

Вивчаючи стрес у контексті соціальної ієрархії, Р. Сапольський у провідній праці «Вплив соціальної ієрархії на життя приматів» переважно шукає відповідь на запитання, наскільки сильно

низький соціальний статус «проникає» в тіло та який вплив має ієрархія (Sapolsky, 2005). Для початку він досліджував це на ссавцях. У результаті роботи Сапольського було виявлено, що ієрархія та домінантність мають більший зв'язок зі стресом у тварин, оскільки у людей домінантність не так чітко виражена і люди можуть бути включеними в багато різних ієрархій одночасно, займаючи там різні позиції. Ріверс і Джозефс також стверджують, що у тварин домінантність більше проявляється, науковці знайшли зв'язок між домінантністю та агресією, що, своєю чергою, також впливає на організм не завжди позитивно і є певним стресором (Rivers & Josephs, 2010).

Щодо людей та ієрархії Ж. Ріверс і Р. Джозефс стверджують, що між ієрархією та стресом існує потужний зв'язок. Адже людина, що піднялась на верхівку і стала домінуючою, як мінімум, пережила чималий стрес, докладаючи зусиль, щоб поліпшити своє становище; а індивіди, що стали підпорядкованими, на цьому фоні можуть відчувати пригнічення певних своїх основних функцій, зниження самооцінки, а також нездатність справлятися з гострим стресом.

Стосовно людей Р. Сапольський більше говорить про зв'язок між соціально-економічними чинниками та фізичним і психологічним здоров'ям і стверджує, що він є, безперечно, сильним. Але це не завжди означає, що через свій низький статус індивід не має доступу до належного лікування, веде нездоровий спосіб життя та не знає, що таке превентивна медицина. На думку Р. Сапольського, рівень здоров'я, пов'язаний із соціально-економічними чинниками, спричинюється передовсім психосоціальними факторами. Інакше кажучи, відчуття бідності може бути основою того, чому бідні мають гірший стан здоров'я. Це відчуття може бути і об'єктивним, і викликаним унаслідок тиску оточення. Тож психологічний фактор є доволі сильним у спричиненні стресів та впливі на здоров'я. Це також продемонстрував М. Флінн на вибірці дітей у Домініканській Республіці. За результатами цього дослідження було виявлено, що діти, які пережили якусь стресову ситуацію чи сильні образи, вдвічі більше схильні до різних захворювань протягом найближчого часу, аніж ті, що не мали жодних стресорів (Flinn, 2007).

Щодо соціальних статусів та ієрархії М. Мармот пише про дещо схоже, як і Р. Сапольський, стверджуючи, що соціальний клас є одним із найпотужніших детермінантів здоров'я (Marmot, 2007). Він досліджує соціальний градієнт і, описуючи спочатку не зовсім бідних людей, доходить такого висновку: що вищою є позиція

в суспільстві, то кращим є здоров'я. Мармот називає це «соціальним градієнтом» у здоров'ї, що є, своєю чергою, проявом «синдрому статусу». Стосовно індивідів, котрі перебувають на нижчих позиціях у соціальній ієрархії, він так само, як і Сапольський, запевняє, що недостатній доступ до лікування та нездоровий спосіб життя лише частково пояснюють проблеми зі здоров'ям у цієї категорії індивідів. Що нижчу позицію в суспільстві займає індивід, то більшою є в нього потреба бути включеним у суспільні процеси. І якщо йому не вдається задовольнити свої соціальні потреби, це призводить до проблем зі здоров'ям, стресу, тривоги і підвищеного ризику захворюваності.

Великий внесок у вивчення стресів також зробив Дж. Грінберг своєю працею «Управління стресом» (Грінберг, 2002). Багато уваги він приділяє тому, як контролювати стрес та як із ним боротися. Але спочатку він описує природу стресу та стресорів. Він стверджує, що стрес – це не просто неприємно, це, насамперед, шкідливо: стрес відображається як на здоров'ї, так і на стосунках з рідними, коханими та на професійній діяльності. Грінберг типізував стресори: «Одні з них належать до навколишнього середовища (токсини, спека, холод), інші мають психологічну природу (зниження самооцінки, депресія), треті – соціальну (безробіття, смерть коханої людини), інші – філософського характеру (використання часу, мета в житті)» (с. 26). Загалом Грінберг описує стресори як певний стимул, реакцією на який можуть бути дві дії: втекти від нього або боротися з ним. У деяких стресових ситуаціях, недовготривалих, треба діяти різко та швидко, тому від нього можна втекти. Це може проявитись і на фізіологічному рівні – пульс прискориться, дихання зіб'ється, що буде знаком необхідності діяти швидко (наприклад, машина, що виїхала вам назустріч, чи інша раптова небезпека). Однак є стрес, що затягнувся (наприклад, ненависна робота, людина поруч, з якою некомфортно жити), – від цього навряд чи втечеш, тому з такими стресорами потрібно боротися.

Саме боротьба зі стресом – коупінг – потребує окремої уваги. Це детально дослідив Р. Лазарус у праці «Стрес, оцінка та коупінг», написаній у співпраці з С. Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984). Коупінг розглянуто як усвідомлену дію, стратегії, спрямовані на подолання стресу та інших ситуацій, що викликають тривогу та напругу. Також наведено приклади інших авторів. На думку Н. Міллера, коупінг складається з певних вивчених поведінкових реакцій, націлених на нейтралізацію небезпечних подразників чи

умов (Miller, 1987). П. Обріст виділяє активний коупінг, коли індивід докладася зусилля для подолання стресу, що є більш дієвим та кращим для здоров'я, та пасивний коупінг, коли індивід не має контролю над ситуацією або не хоче якось чинити протидіяти стресу (Obrist, 1976).

Сам стрес Лазарус пояснює як дискомфорт, який відчуває індивід через невідповідність між викликами навколишнього середовища та ресурсами, потрібними для подолання цих викликів. І саме тому одним із етапів оцінки стресу автор вважає оцінку та аналіз наявних ресурсів та можливостей, тобто пошук відповіді на запитання, чи може індивід щось зробити для подолання стресу.

Окрім визначення коупінгу, Лазарус систематизує його види. Зокрема, він виділив такі різновиди коупінгу: проблемно-орієнтований, тобто націлений на пошук потрібних ресурсів та можливостей чи на пошук сторонньої допомоги; емоційно-орієнтований, який має за основу самоконтроль та регуляцію емоцій; та уникнення, тобто намагання не думати про проблему.

Отже, з огляду на зазначене основними завданнями коупінгу є мінімізація негативних впливів стресових ситуацій як на здоров'я, так і на життя індивіда загалом, підтримання емоційної рівноваги та збереження зв'язків і стосунків із близькими людьми.

Попередні дослідження чинників стресу серед студентів та молоді

Розглянувши основні теоретичні напрацювання науковців з тематики стресу, можна перейти до частини, більш наближеної до практичної, а саме досліджень стресу серед студентів та молоді.

Те, як саме студенти переживають стрес, що його спричинює та як вони борються зі стресовими ситуаціями, тривогою та напругою, вивчали неодноразово. Наприклад, дослідження, проведене в одному з російських університетів, мало на меті дізнатися, що спричинює для студентів найбільш стресові та тривожні умови. Вибірка становила 158 студентів з різних університетів Московської області віком близько 20 років. За результатами цього дослідження було виявлено, що найбільше стресорів для них містить навчання та саморозвиток і все, що до них дотичне. Далі йшли позанавчальні сфери, а саме: самооцінка; родина та стосунки; робота і все, що пов'язане з матеріальним становищем; зміни в житті та небезпечні і складні життєві ситуації, пов'язані також із хворобами та смертю близьких людей. Однак пізніше зазначено,

що стрес-фактор «навчання» є більш вираженим на молодших курсах, підкріплюючись складністю адаптації до нових умов навчання або навіть до нового місця проживання, а після другого року навчання його вплив зменшується, поступаючись іншим, позанавчальним стресорам (Аракелов, Аршинова, Жданова, 2008).

Згідно з результатами інших досліджень, проведених серед українських та російських студентів, навчання все-таки є одним з основних стресорів для студентів. Оскільки щоденна навчальна діяльність і так має багато різноманітних стресових ситуацій, ця напруга особливо зростає в період сесії та іспитів. В одному з досліджень, проведеному серед українських студентів, зазначено, що саме під час іспитів зростає рівень тривожності та нервово-емоційного напруження. Однак часто це пов'язано з певними особистісними характеристиками та темпераментом студента: той, хто в житті зазвичай мало хвилюється або ж не схильний тривожитись через навчання, спокійно реагує і на іспити (Makarenko, Lyzohub, & Yukhymenko, 2003).

Інше дослідження, проведене серед російських студентів, також підтверджує, що в період сесії стресовість навчання зростає. Але насиченість навчального процесу стресовими ситуаціями пов'язана не лише з навантаженнями, а й зі страхом перед майбутнім, з поразками в досягненні своїх цілей чи невмінням правильно організувати свій час. Як свідчать результати цього дослідження, потім ці стресори проявляються у студентів у поганому настрої, тривозі, знервованості, низькій працездатності, а також постійному відчутті браку часу (Гасанова, 2015).

Ще в одному російському дослідженні, проведеному серед студентів-психологів та студентів технічних спеціальностей, стверджується, що, хоч навчання є найбільш стресовим саме на першому курсі через зміни в навчальному процесі, зміну кола спілкування, через страх перед першою сесією, але все одно вплив університету як сильного стресора є відчутним і в подальші роки навчання. Конкуренція, особистісні установки, зокрема, постійна націленість на ідеальний результат (перфекціонізм), конфлікти серед одногрупників, низький рівень підтримки – це все може впливати на перебіг навчального процесу та спричиняти стресові ситуації (Гаранян та ін., 2007).

Ще одним можливим стресором у студентському віці є романтичні стосунки. За висновками Л. Тутушкіна, який проводив таке дослідження серед молоді, романтичні стосунки саме у студентському віці є підґрунтям усіх майбутніх

взаємовідносин. Але романтичні стосунки мають певну двозначність: вони можуть бути як джерелом позитивних емоцій (радість, турбота, підтримка, відкриття чогось нового), так і негативних стресових емоцій (сум через розлуку з коханою людиною, біль, гнів, злість тощо). Усі учасники опитування відповіли, що в романтичних стосунках є стресова складова: як позитивна, так і негативна, які неможливо розділяти окремо, тому що вони виникають у будь-якій ситуації разом. Серед найбільш стресових ситуацій у стосунках було зазначено, зокрема, нерозділене кохання, перше кохання, ревності, перший сексуальний досвід, зрада, самотність чи втрата романтичного партнера. Усі ці фактори можуть чинити сильний психологічний вплив та мають травматичний характер. Наслідки можуть бути різними: від зниження самооцінки та стресостійкості до відсутності бажання щось робити та навіть думок про самогубство (Тутушкін, 2014).

Отже, навчальний процес багатий на стресори. Тож виникає запитання: як саме студенти з ними борються і чи намагаються вони це робити? За даними досліджень, проведених серед українських, американських та російських студентів, студенти найчастіше намагаються боротися зі стресом, обираючи проблемно-орієнтований, активний коупінг. Тобто, якщо це стосується сесії та іспитів, то студенти намагаються щось вивчити, підготуватись чи звернутися по допомогу до одногрупників або викладачів. Не менш поширеними виявились емоційно-орієнтовані коупінг-стратегії, зокрема, це намагання керувати та стримувати власні емоції, залишатись оптимістично налаштованими чи відволікатись на щось інше, а також пошук підтримки серед друзів чи близьких (Grasso, 2012; Маленова, 2012; Пічурін, 2015).

Методи

Основною метою цього дослідження було дізнатись, що і якою мірою студенти самі виділяють як основний стресор для них та як відчують його вплив на їхнє життя. Важливо також було побачити зв'язок між важливістю навчання та імовірністю виникнення стресу, між ситуацією з романтичними стосунками та стресом, а також визначити, чи впливають стреси на здоров'я студентів. Отримані дані було проаналізовано за допомогою SPSS для встановлення необхідних зв'язків із використанням кореляційного аналізу, а вплив соціального стресу на здоров'я студентів та задоволеність життям перевірено за допомогою регресійного аналізу.

Дослідницький інструмент (анкету), розроблений у нашому дослідженні для збору даних, було спрямовано на отримання інформації про такі концепти, що вимірювались відповідно до таких дефініцій:

- *стрес* – реакція організму на певні умови та подразники, які шкодять його нормальному функціонуванню;
- *стресор* – фактор, що може викликати напругу та бути причиною стресової ситуації;
- *хронічний стрес* – довготривале напруження організму, викликане різними постійними чинниками;
- *гострий стрес* – стан організму після певної події чи явища, який є недовготривалим, але порушує нормальне функціонування організму. Може перерости в хронічний;
- *коунінг* – усвідомлені дії, спрямовані на подолання стресу.

Ґрунтуючись на працях українських, російських та американських учених, що різнобічно розглядали стрес у житті студентів, було визначено основні напрями дослідження стресових ситуацій у цій роботі та висунуто такі припущення:

1. Основні стресори в житті студентів НаУКМА будуть пов'язані з вимогами навчання.
2. Романтичні стосунки будуть додатковою причиною стресу у студентському віці (через їхню відсутність або недостатню турботу романтичного партнера).
3. Матеріальне забезпечення буде одним із детермінантів виникнення стресу.
4. Соціальний стрес негативно впливатиме на інші (неакадемічні) сфери життя студентів та задоволеність життям загалом.

5. Наявність соціальної підтримки зменшуватиме сприйняття тривалості стресу.

6. Соціальний стрес здійснюватиме негативний вплив на здоров'я студентів (як фізіологічне, так і психічне).

Вибірка

Анкетування проводилося методом онлайн-опитування, в якому взяли участь 112 респондентів, 12 з яких було відсіяно через неповні дані. На момент анкетування всі респонденти були зареєстрованими студентами та студентками бакалаврату НаУКМА (1–4 роки навчання). Учасників анкетування було відібрано за допомогою особистих знайомств інтерв'юера (В. К.) як гейт-кіперів з метою розширення варіативності вибірки. Учасники опитування отримували створену для опитування онлайн-форму через e-mail. До фінальної вибірки увійшло 100 студентів бакалаврату НаУКМА, 84 % з яких становили жінки. До вибірки не входили студенти магістратури, оскільки характер стресу магістрантів може відрізнятися. Усі студенти у вибірці були представниками різних факультетів та спеціальностей бакалаврату, з першого по четвертий курси, віком від 17 до 21 року. Композицію вибірки наведено в таблиці 1.

Розробка та структура анкети

Дослідницький інструмент (анкету) було розроблено на основі подібних за спрямуванням інструментів, що використовувались раніше в опублікованих дослідженнях стресу серед молоді. Респондентам було запропоновано анкету, що

Таблиця 1. Основні демографічні характеристики респондентів

	Характеристики респондентів	n
Стать		100
	жінка	84
	чоловік	16
Вік (повних років)		100
	17	8
	18	30
	19	34
	20	21
	21	7
Рік навчання (курс)		100
	1	25
	2	28
	3	44
	4	3
Наявність романтичних стосунків		100
	наявні	42
	відсутні	58

складалася з шести блоків із 32 стандартизованими запитаннями та трьома відкритими. Анкета мала п'ять основних блоків і соціально-демографічний блок у кінці. Блоки містили запитання про навчання, романтичні взаємини, стосунки в родині, емоційний стан респондента або прямо стосувались теми стресу. Перед запуском анкети в роботу якість та ефективність формулювання анкетних запитань було перевірено (n = 5).

Блок 1 мав три відкриті питання, що дало змогу зібрати більше інформації про бачення респондентами свого життя. Відкриті питання стосувались наявності стресу в житті респондента, найбільш стресової сфери життя, на думку кожного студента, впливу цієї сфери на інші аспекти життя, а також коупінгу – чи намагаються студенти боротися зі стресом та яким чином.

Блок 2 містив запитання про навчання, а саме важливість навчання та рейтингу для студентів, а також запитання про те, як часто навчання викликає негативні емоції, чи відчувають студенти сильну конкуренцію серед одногрупників і чи виникали у них проблеми з адаптацією після вступу до університету. Всі ці перераховані аспекти можуть бути причинами або ознаками стресового стану студента. Стресовість навчання, зокрема, вимірювалась насиченістю навчального процесу негативними емоціями.

Блок 3 складався із запитань про стосунки – романтичні та в родині, а саме: про наявність романтичних стосунків, про турботу між романтичними партнерами, про частоту сварок у родині та тиск з боку батьків. Оскільки опрацювання наукової літератури та проведених досліджень показало, що ці чинники також можуть бути стресорами у студентському віці, було важливим включити їх до аналізу.

Блок 4 містив запитання про емоційний та фізіологічний стан респондентів, а саме: негативні емоції та поганий настрій протягом останнього місяця, а також відчуття впливу стресових ситуацій на здоров'я чи психічний стан (відчуття апатії, депресії, втоми тощо).

Блок 5 був дещо дотичним до запитань про емоційний стан, тому що в ньому студенти мали зазначити (у вигляді шкали від 1 до 5) про задоволеність собою та життям, оптимізм та підтримку.

Останній, соціально-демографічний блок містив загальні відомості про респондента, а також запитання про фінансове становище родини студента як один із можливих детермінантів стресу.

Соціальні стресори в житті студентів бакалаврату НаУКМА

Основні стресори та оцінка їхнього впливу на життя студентів

За результатами анкетування, 94 % студентів відповіли, що переживали стан стресу, і в 66 % цей стан тривав довше, ніж тиждень. Більшість студентів (76 %) відчувають, що пережитий стрес впливає як на їхнє здоров'я, так і на загальне самопочуття, а також на інші сфери їхнього життя. Майже всі респонденти (95 %) зазначили, що намагаються боротися зі стресовими ситуаціями, що виникають у їхньому повсякденному житті; проте деякі визнали, що не завжди це вдається зробити ефективно.

За самозвітами студентів, основними чинниками стресу у студентському житті виявилися: навчання (77 %), романтичні стосунки (24 %), стосунки в родині (10 %), робота (8 %), публічні виступи (5 %) та адаптація до нових умов (3 %) (див. рисунок).

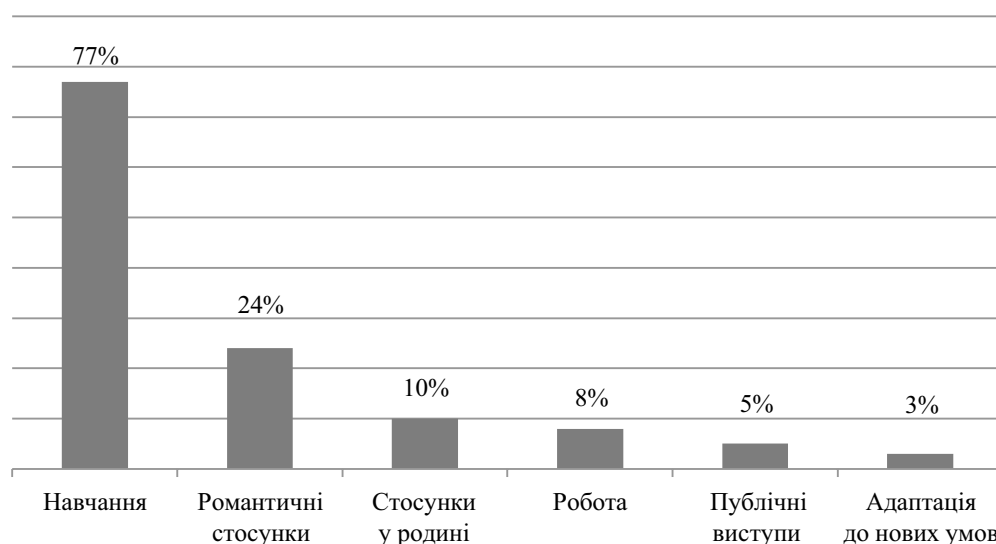


Рисунок. Розподіл основних стресорів серед студентів бакалаврату НаУКМА

Подальший аналіз використовує аналіз кореляцій та регресійний аналіз (прості лінійні регресії) для дослідження зв'язків, виявлених на ранньому етапі дослідження.

Навчання як один із найбільших стресорів у житті студентів

Процес навчання отримав найбільший рейтинг порівняно з іншими чинниками стресу. Серед опитаних 93 % відповіли, що для них навчання є дуже важливим або скоріше важливим. Університетське середовище поєднує різноманітні чинники, що можуть спричинитися до утворення напруженої атмосфери. Передовсім, студенти можуть переживати через конкуренцію, яка, своєю чергою, може також додавати негативних емоцій, пов'язаних із навчанням: розчарування, тривожність та непевність у собі (табл. 2). Хоча сама по собі конкуренція не стала як самостійний чинник стресу в регресійному аналізі, негативні емоції (які вона може підсилювати) вийшли як статистично значущий предиктор стресу (табл. 3). Також слід зауважити, що в цьому дослідженні лише половина опитаних зазначили про наявність конкуренції.

У цьому контексті характерно, що на запитання про те, як часто виникають негативні емоції під час навчання, 16 % опитаних відповіли, що щодня, 46 % – декілька разів на тиждень, 28 % – декілька разів на місяць, і лише 10 % опитаних студентів зазначили, що у них знервованість, роздратування та злість від навчання виникають рідше, ніж один раз на місяць. Ці результати надають матеріал для розуміння концепту важливості навчання для студентів.

Не менш помітну роль у сприйнятті студентів відіграє хороший академічний рейтинг, важливість балів та успішності в навчанні. Студенти бакалаврату НаУКМА у своїй більшості (70 %) схильні хвилюватися за свої бали та рейтинг (табл. 4).

Також респондентам було поставлене запитання про адаптацію під час вступу до університету, щоб установити, чи можуть проблеми з адаптацією призвести до виникнення стресу. Тривога після вступу до університету та проблеми з пристосуванням до навчання в сукупності виникали у 44 % опитаних.

Зважаючи на асоціацію між різними вимірами емоцій та стресом і задоволеністю життям, можна зробити спостереження, що не відсутність негативних емоцій, а наявність комплексного інтенсивного емоційного досвіду пов'язана з високою оцінкою задоволеності життям (cf. Selin & Davey, 2012).

Романтичні стосунки та стосунки в родині в контексті стресу

Як було зазначено раніше, 24 % опитаних студентів вказали, що для них романтичні стосунки також є значними стресорами. Основними складовими романтичних стосунків у цьому дослідженні були змінні, що включали в себе запитання про наявність стосунків загалом та ставлення студентів до їхньої відсутності, про рівень довіри між романтичними партнерами та наявність сварок чи непорозумінь між ними.

Загалом було виявлено, що 42 % з усіх опитаних студентів перебувають наразі в романтичних стосунках і лише 23 % з усіх вважають відсутність романтичних стосунків чимось негативним. У цьому контексті важливо звернути увагу не лише на те, що романтичні стосунки часто є причиною тривоги та стресу, але й на те, що романтичні партнери також можуть спричинити зниження рівня стресу, його тривалості та допомагають боротися з ним (долучаються до коупінгу). Концептуально такий зв'язок є виправданим і цілком логічним: якщо людина відчуває постійну турботу та підтримку у стосунках, їй простіше справлятися з проблемами. Наші дані свідчать про позитивний вплив романтичних партнерів у контексті стресу, зважаючи на негативну асоціацію між стосунками та стресом (табл. 2); проте цей чинник не є значущим предиктором зниження рівня стресу порівняно з іншими (табл. 3).

Ще одним пунктом у дослідженні були стосунки в родині, а саме вивчення тиску на студента з боку батьків та наявність сварок і непорозумінь у родині. Тут ситуація виявилася дещо іншою. Цей зв'язок є не настільки потужним і значущим, як у попередніх змінних. Приблизно третина опитаних студентів (32 %) відповіли, що відчувають тиск, і сварки в родині бувають нечасто. Студенти також зазначали в матеріалах з відкритим форматом відповідей, що якщо сварки виникають, то здебільшого через розмови про майбутнє, про навчання та його важливість у житті.

Матеріальне забезпечення як детермінант виникнення стресу

Соціальне положення індивіда, виражене як соціально-економічний статус (СЕС), так і через його соціометричний статус, часто згадують у дослідженнях стресу як один із принципових детермінантів рівня стресу (McLeod, 2012, 2015). У згоді з цим корпусом досліджень наші нинішні результати підтверджують отримані раніше численні емпіричні знахідки щодо

визначальної ролі соціально-економічного положення та матеріального виміру добробуту в контексті стресу (табл. 2–3).

Вплив на здоров'я як один із найбільш небезпечних наслідків стресу

Оскільки кумулятивність наслідків стресу є принциповою характеристикою впливу стресу на статус індивідуального здоров'я (McLeod, 2015), під час дослідження стресу важливо не лише вивчати стресори, які найбільше вражають студентів, а й дізнатися про можливі наслідки стресів, наприклад, вплив на емоційний стан, здоров'я та інші сфери життя.

Якщо говорити про емоційний стан, то в цій ситуації простежується незначний зв'язок між негативними емоціями та станом стресу (табл. 3). Однак цей зв'язок може бути двостороннім: стрес може як виникати через

певні негативні емоції та стани, отримані внаслідок якоїсь події (наприклад, злість чи роздратування), так і спричиняти їх (апатія, депресія). Цей аспект слід досліджувати окремо, оскільки ця площина здатна принести цінні спостереження.

Серед студентів вплив стресових ситуацій на суб'єктивне здоров'я та самопочуття виявився незначущим ($p = 0,184$). Це втішний результат, проте до нього варто ставитись консервативно і з застереженням, адже не завжди цей вплив є прямим, а часто має маніфестації пізніше в житті (McLeod, 2012, 2015). Вплив стресу на здоров'я може проявлятися не одразу, через що в ретроспективі може помилково вважатися наслідками пережитого стресу. Цей аспект стресу у студентському житті також заслуговує на додаткову увагу дослідників, які мають на меті поліпшити якість життя студентської молоді.

Таблиця 2. Аналіз кореляцій (коефіцієнти r Пірсона)

	Конкуренція	Важливість рейтингу	Підтримка романтичного партнера	Фінансове становище родини	Переживання негативних емоцій	Підтримка близьких	Негативні емоції в навчанні	Відчуття стресу	Загальна задоволеність життям	Тривалість стресу
Конкуренція	1									
Важливість рейтингу	0,481	1								
Підтримка романтичного партнера	-0,121	-0,070	1							
Фінансове становище родини	0,085	0,303	-0,169	1						
Переживання негативних емоцій	0,018	0,260	-0,034	0,111	1					
Підтримка близьких	-0,106	-0,224	-0,255	0,021	-0,010	1				
Негативні емоції в навчанні	0,198	0,069	-0,067	0,153	0,234	0,051	1			
Відчуття стресу	0,147	0,069	-0,169	0,221	0,023	-0,120	0,249	1		
Загальна задоволеність життям	0,067	0,148	-0,142	0,251	0,310	0,014	0,279	0,118	1	
Тривалість стресу	0,187	0,094	-0,130	0,105	0,242	-0,268	0,233	0,251	0,189	1

Таблиця 3. Результати регресійного аналізу

Незалежні змінні	Відчуття стресу (залежна змінна)		
	β	R	p
Негативні емоції в навчанні	0,249*	0,249	0,013
Фінансове становище родини	0,221*	0,221	0,027

Таблиця 4. Хвилювання через рейтинг ($n = 100$)

Ви хвилюєтесь за свої бали та рейтинг?	% відповідей
Так	35
Скоріше так, ніж ні	35
Скоріше ні, ніж так	22
Ні	8
Разом	100

Аналіз запитань відкритого формату

Незважаючи на те, що попередні показники не подолали необхідного порога значущості і не можна стверджувати про однозначний вплив стресу на здоров'я індивідів, було отримано багато корисної інформації у відкритих запитаннях анкети. Сімдесят шість відсотків опитаних відповіли, що після пережитого стресу відчули зміни в самопочутті – головний біль, сильну втому та безсилля, а також деякі зміни у психічному стані – апатію, що часом переросла навіть у депресію. Деякі опитані студенти зазначали, що після пережитого стресу мали серйозні захворювання, зокрема: проблеми із серцево-судинною системою, значне погіршення зору, проблеми зі сном та апетитом, а також негативні зміни в загальному психічному та емоційному стані. Близько половини студентів зазначили, що стани тривоги та стресу завжди впливають на їхню вмотивованість, продуктивність та самооцінку.

Вісімдесят один відсоток респондентів також зазначили у відкритих запитаннях, що стрес в одній сфері життя впливає на іншу сферу. Тобто, якщо студент відчуває напругу чи тривогу, наприклад, у навчанні, це може вплинути і на соціальну сферу. Згідно з опитуванням, найбільше піддаються впливу стресів з інших сфер життя стосунки (як романтичні, так і стосунки з родиною чи з друзями), робота, спорт, побут та повсякденне життя і загальна задоволеність ним.

Способи боротьби зі стресом (коупінг) серед студентів

Нинішнє дослідження також включало в себе і не менш важливий пункт – коупінг. Зокрема, ми ставили запитання, чи намагаються студенти усвідомлено боротися зі стресами, і якщо так, то що їм найкраще допомагає в цьому. У цьому аспекті наші знахідки виявилися найбільш оптимістичними та життєствердними. За нашими результатами, 61 % опитаних студентів зазначили, що завжди намагаються шукати позитивні сторони в проблемних та стресових ситуаціях, а 49 % сміливо назвали себе оптимістами.

Як наголошувалося раніше, людям, що перебувають у романтичних стосунках та відчувають підтримку свого романтичного партнера, простіше справлятися з негараздами. Але це також стосується і підтримки загалом: підтримки друзів, батьків, братів чи сестер або просто

близьких людей. Адаже 80 % опитаних студентів зазначили, що їм у житті потрібна підтримка, і 67 % вказали, що мають таку підтримку. Завдяки постійній підтримці та опорі є менша ймовірність тривалого стресу та його переростання в хронічну форму. Це підтверджують і результати кореляційного аналізу: що вищим є рівень підтримки, то менш тривалим є стрес, про що свідчить від'ємний знак коефіцієнта кореляції (див. табл. 2).

З інших дієвих способів боротьби зі стресом було зазначено: відпочинок, спілкування з друзями, спорт, поїздки в інше місто, спроби переключитись на інші речі, музика та хобі. Також деякі студенти згадали відвідування психолога, приймання заспокійливих ліків та терапію народними методами – ромашковим чаєм.

Підсумовуючи, можна сказати, що студенти найбільше хвилюються через навчання та романтичні стосунки. Саме ці сфери є найбільш сповненими тривоги, напруги та переживань. Утім, романтичні стосунки також часто стають джерелом потрібної підтримки. Стресові ситуації негативно впливають на настрій респондентів, їхню самооцінку та загальну задоволеність життям, хоча впливу стресу на суб'єктивне здоров'я студентів у нашій вибірці зареєстровано не було. Щодо боротьби зі стресом, то студенти займають активну позицію і найчастіше звертаються по допомогу до своїх близьких, коханих та друзів.

Висновки

Щороку дедалі більше українців помічають, наскільки часто вони переживають стресові ситуації і як сильно стрес впливає на їхнє життя. За даними дослідження «Стресові ситуації в житті українців», проведеного Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС) у грудні 2016 р., 58 % опитаних зазначили, що протягом року пережили якусь стресову ситуацію (КМІС, 2016). Проте стрес – це не лише результат помітних подій, як-от втрати роботи, розлучення чи перенесеної хвороби, але й наслідок повсякденних, закорінених у соціальному середовищі проблем чи непорозумінь, з якими зіштовхується кожна людина. Хоч у різних категорій населення стресові ситуації та характер стресорів можуть різнитися, однак їхній негативний вплив на щоденну діяльність індивіда буде відчутним.

За нашими даними, 94 % опитаних студентів коли-небудь переживали стресові ситуації, а найбільш стресовими сферами життя

студенти вважають навчання, романтичні стосунки, стосунки в родині, роботу і все, що пов'язане з працею. Саме ці сфери є для них найбільш сповненими тривоги, напруги та переживань. За результатами дослідження також було виявлено, що переважно ці стресори пов'язані з навчанням, а отже мають хронічний характер, на додачу до гострих стресорів, що виникають унаслідок якоїсь конкретної події в університетському чи родинному житті. Також 66 % студентів зазначили, що такий стан напруги тривав у них довше, ніж тиждень. Проте в процесі аналізу не було здобуто доказів на користь негативного впливу стресу на фізіологічне чи психічне здоров'я студентів. Оскільки, згідно з матеріалами відповідей відкритого формату, стресові ситуації негативно позначаються на настрої, самооцінці, загальній задоволеності життям респондентів та стосунках із близькими людьми, потрібно глибше дослідити цей аспект із більшою вибіркою.

Наші результати показують, що коупінг – боротьба зі стресом – є важливою навичкою в житті студентів. Це допомагає їм швидше відходити від стресових ситуацій та нормально соціалізуватись. Було зазначено, що передовсім студенти бачать свою роль як активну і одразу звертаються по допомогу та за підтримкою до друзів, близьких людей чи коханих. Також їм допомагає самоконтроль, намагання шукати позитивні сторони та оптимізм в усьому, відволікатись на щось інше.

Список використаної літератури

- Аракелов, Г. Г., Аршинова, В. В., Жданова, Г. Е. (2008). Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества. *Психологическая наука и образование*, 2, 52–60.
- Гаранян, Н. К., Холмогорова, А. Б., Евдокимова, Я. Г., Москва, М. В., Войцех, В. Ф., Семикин, В. И. (2007). Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов. *Социальная и клиническая психиатрия*, 17 (2), 38–42.
- Гасанова, Р. Р. (2015). Стрессовые ситуации студентов в процессе обучения в вузе. *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*, 212–214.
- Гринберг, Дж. (2002). *Управление стрессом*. Санкт-Петербург: Питер.
- Київський міжнародний інститут соціології (КМІС). (2016). Стресові ситуації в житті українців, 2016. Отримано з <http://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=681&page=1>
- Макаренко, М. В., Лизогуб, В. С., Юхименко, Л. І. (2003). Серцевий ритм у студентів із різними індивідуально-типологічними властивостями вищої нервової діяльності за умов емоційного стресу. *Фізіологічний журнал*, 49(1), 28–33.
- Маленова, А. Ю. (2012). Особенности отношения и копинг-поведения студентов зрелого возраста. *Вестник Омского университета, психология*, 1, 59–67.
- Пічурін, В. В. (2015). Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 53–59.
- Тутушкін, Л. Н. (2014). Стресс в романтических отношениях юношеского возраста. *Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова*, 20, 68–71.
- Bowers, M. E., & Yehuda, R. (2016). Intergenerational transmission of stress in humans. *Neuropsychopharmacology*, 41 (1), 232–44.
- Brown, J. (2016). Mental health matters: A growing challenge. *Boston University Today*. Retrieved from bu.edu/today/2016/mental-health-college-students.
- Cockerham, W. (2013). Age, gender, and race/ethnicity as structural variables. *Social causes of health and disease*. Ch. 6 (pp. 138–163). Cambridge: Polity Press.
- Flinn, M. Why words can hurt us: Social relationships, stress and health. W. Trevathan, E. O. Smith, and J. McKenna (Eds.). *Evolutionary Medicine and Health*. Ch. 13 (pp. 247–258). Oxford: Oxford University Press.
- Grasso, D. J. (2012). Seeing the silver lining: potential benefits of trauma exposure in college students. *Anxiety, Stress, and Coping*, 25 (2), 117–136. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.561922>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer. Pp. 17–140.
- Marmot, M. (2006). Status syndrome: A challenge to medicine. *Commentary*, 1304–1307.
- McLeod, J. (2012). The meanings of stress: Expanding the stress process model. *Society and Mental Health*, 2(3), 172–186. DOI: <https://doi.org/10.1177/2156869312452877>

Обмеження та рекомендації

Насамперед, для отримання більш інформативних висновків потрібно збільшити обсяг вибірки та зробити її більш збалансованою за спеціальністю та гендером, оскільки чоловіки та жінки по-різному реагують на стрес та по-різному його переживають (Cockerham, 2013). Також було б доречним долучити до цього дослідження магістрів і перевірити, чи стрес та напруга серед них відрізняються від бакалаврських. Також корисним було б дослідити виникнення стресу з огляду на інші чинники, наприклад, чинники культурної природи та соціоекономічного бекграунду респондентів. Порівняння рівня стресу між різними факультетами чи навіть вищими навчальними закладами було б додатковим плюсом, що (1) краще висвітлює роль інституціоналізованих організаційних цінностей і (2) дало б змогу адміністрації внести більш вузько спрямовані цільові модифікації в навчальний процес за спеціальністю.

Дані належать В. К. Обов'язки з підготовки рукопису було розподілено в такий спосіб: В. К. здійснювала збір даних, аналізувала дані та готувала методологічну частину. К. М. консультувала в процесі створення інструменту (анкети) та редагувала більшість тексту, включно з апаратом посилань. Обидві співавторки висловлюють вдячність рецензентам та редактору журналу за конструктивну критику та корисні поради в процесі підготовки рукопису до публікації.

- McLeod, J. (2015). Why and how inequality matters. *Journal of Health and Social Behavior*, 56 (2), 149–165. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022146515581619>
- Miller, S. M. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 345–353. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.2.345>
- Obrist, P. A. (1976). The cardiovascular – behavioral interaction: A sit appears today. *Psychophysiology*, 13, 95–107. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1976.tb00081.x>
- Pearlin, L., Menaghan, E., Lieberman, M., & Mullan, J. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337–356. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136676>
- Pressman, S. (2019). Positive affect and health: What do we know and where next should we go? *Annual Reviews of Psychology*, 70, 627–650. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102955>
- Rivers, J. J., & Josephs, R. A. (2010). Dominance and health: The role of social ranking physiology and illness. *The social psychology of power*. Ana Guinote and Theresa K. Vescio (Eds.), pp. 87–111. New York, NY: Guilford Press.
- Rosenberg, D. (2018). 1 in 5 college students have anxiety or depression. Here's why. *The Conversation*. Retrieved from theconversation.com/1-in-5-college-students-have-anxiety-or-depression-heres-why-90440.
- Sapolsky, R. (2005). The influence of social hierarchy on primate health. *Science*, 308, 648–652. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.1106477>
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 130 (4), 601–630. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>
- Selin, H., & Davey, G. (Eds.) (2012). *Happiness across cultures: Views of happiness and quality of life in non-Western cultures*. NY: Springer. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-94-007-2700-7>
- Varnum, M. E. W., & Hampton, R. S. (2018, July 27, preprint). Cultural changes in neural structure and function. DOI: <https://doi.org/10.31234/osf.io/52eg3>
- Arakelov, G. G., Arshinova, V. V., & Zhdanova, G. E. (2008). Stress-factory, vliyayuschie na formirovanie psihosotsialnoy ustoychivosti lichnosti v period studenchestva. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*, 2, 52–60 [in Russian].
- Bowers, M. E., & Yehuda, R. (2016). Intergenerational transmission of stress in humans. *Neuropsychopharmacology*, 41 (1), 232–44.
- Brown, J. (2016). Mental health matters: A growing challenge. *Boston University Today*. Retrieved from bu.edu/today/2016/mental-health-college-students.
- Cockerham, W. (2013). Age, gender, and race/ethnicity as structural variables. *Social causes of health and disease*. Ch. 6 (pp. 138–163). Cambridge: Polity Press.
- Flinn, M. Why words can hurt us: Social relationships, stress and health. W. Trevathan, E. O. Smith, and J. McKenna (Eds.). *Evolutionary Medicine and Health*. Ch. 13 (pp. 247–258). Oxford: Oxford University Press.
- Garanyan, N. G., Holmogorova, A. B., & Evdokimova, Y. G. (2007). Predekzamenatsionnyy stress i emotsionalnaya dezadaptatsiya u studentov mladshih kursov. *Sotsialnaya i klinicheskaya psihiatriya*, 17 (2), 38–42 [in Russian].
- Gasanova, R. R. (2015). Stressovyye situatsii studentov v protsesse obucheniya v vuze. *Gumanitarnyye, sotsialno-ekonomicheskie i obschestvennyye nauki*, 212–214 [in Russian].
- Grasso, D. J. (2012). Seeing the silver lining: potential benefits of trauma exposure in college students. *Anxiety, Stress, and Coping*, 25 (2), 117–136. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.561922>
- Greenberg, J. S. (2002). *Upravlenie stressom [Stress Management]*. Saint Petersburg, Russia: Piter [in Russian].
- Kyiv International Institute of Sociology (KIIS). (2016). Stressful Situations in the Lives of the Ukrainians, 2016. Retrieved from <http://kiis.com.ua/?lang=eng&cat=reports&id=681&page=1>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer. Pp. 17–140.
- Makarenko, M. V., Lyzohub, V. S., & Yukhymenko, L. I. (2003). Sertsevyi rytm u studentiv z riznymi individualno-typolohichnymi vlastyivostyamy vyshchoi nervovoi diialnosti za umov emotsinoho stresu. *Fiziolohichnyi zhurnal*, 49 (1), 28–33 [in Ukrainian].
- Malenova, A. Y. (2012). Osobennosti otnosheniya i koping-povedeniya studentov zrelogo vozrasta v situatsii ekzamenatsionnoy attestatsii. *Vestnik Omskogo universiteta, Psihologiya*, 1, 59–67 [in Russian].
- Marmot, M. (2006). Status syndrome: A challenge to medicine. *Commentary*, 1304–1307.
- McLeod, J. (2012). The meanings of stress: Expanding the stress process model. *Society and Mental Health*, 2 (3), 172–186. DOI: <https://doi.org/10.1177/2156869312452877>
- McLeod, J. (2015). Why and how inequality matters. *Journal of Health and Social Behavior*, 56 (2), 149–165. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022146515581619>
- Miller, S. M. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 345–353. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.2.345>
- Obrist, P. A. (1976). The cardiovascular – behavioral interaction: As it appears today. *Psychophysiology*, 13, 95–107. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1976.tb00081.x>
- Pearlin, L., Menaghan, E., Lieberman, M., & Mullan, J. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22 (4), 337–356. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136676>
- Pichurin, V. V. (2015). Kopinh-stratehii studentiv i psykholohichna hotovnist do profesiinoi pratsi. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 53–59 [in Ukrainian].
- Pressman, S. (2019). Positive affect and health: What do we know and where next should we go? *Annual Reviews of Psychology*, 70, 627–650. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102955>
- Rivers, J. J., & Josephs, R. A. (2010). Dominance and health: The role of social ranking physiology and illness. *The social psychology of power*. Ana Guinote and Theresa K. Vescio (Eds.), pp. 87–111. New York, NY: Guilford Press.
- Rosenberg, D. (2018). 1 in 5 college students have anxiety or depression. Here's why. *The Conversation*. Retrieved from theconversation.com/1-in-5-college-students-have-anxiety-or-depression-heres-why-90440.
- Sapolsky, R. (2005). The influence of social hierarchy on primate health. *Science*, 308, 648–652. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.1106477>
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 130 (4), 601–630. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>
- Selin, H., & Davey, G. (Eds.) (2012). *Happiness across cultures: Views of happiness and quality of life in non-Western cultures*. NY: Springer. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-94-007-2700-7>
- Tutushkin, L. N. (2014). Stress v romanticheskikh otnosheniyah yunosheskogo vozrasta. *Vestnik KGU im. N. A. Nekrasova*, 20, 68–71 [in Russian].
- Varnum, M. E. W., & Hampton, R. S. (2018, July 27, preprint). Cultural changes in neural structure and function. DOI: <https://doi.org/10.31234/osf.io/52eg3>

V. Krupa, K. Maltseva

SOCIAL STRESS AND PREVALENT STRESSORS AMONG THE NaUKMA UNDERGRADUATES

Understanding social stress is a task of considerable complexity, as it combines collectively shared external factors with internal characteristics unique to individuals. Social stress is also intrinsically connected to social living and is a byproduct of our day-to-day interactions within a social group. In the modern world social stress become seven a weightier problem. Students are systematically exposed to stressors specific to academia, and it has an impact on their health and quality of life. The present publication is based on a quantitative empirical study of stress among the under graduates of different major sat the NaUKMA (N = 100). The data were collected by means of self-administered survey combining questions of open and closed format. Our data show that 94 % of students have experienced a stressful situation at least once. Among the most stressful spheres of life the students mention studying at university, romantic relationships, family relationships and work. However, we do not find evidence that the stress experienced by students is chronic in nature. However, respondents indicated that these stressors affect their physical and mental health, mood, self-esteem and their satisfaction with life in a negative way.

Another important focus of our study was the NaUKMA students' stress management strategies, namely forms of coping behavior the students in the sample reported to be in use to buffer stress in their daily lives. We find that students systematically engage in various forms of coping to fight off stress and find them effective. Our informants report asking for help and recruiting support from their friends, family members and significant others. Among other popular ways of coping were strategies emphasizing increased self-control, optimism and positive thinking, and trying to invest time into other activities.

Keywords: social stress, chronic stressor, higher education, undergraduates, Ukraine.

Матеріал надійшов 19.06.2019