

Д. В. Анпілова<sup>1</sup>, О. І. Донець<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

<sup>2</sup>Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

### ЗАДОВОЛЕННЯ АКТУАЛЬНИХ ПОТРЕБ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСУ В СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У ПЕРІОД СЕСІЇ

**Анотація.** Розглянуто проблему адаптації студентів до стресу в період сесії. Представлено результати дослідження рівня стресу у студентів психологічних спеціальностей під час сесії. Установлено зв'язок між задоволенням актуальних потреб та рівнем нервово-психічного напруження у студентів-психологів у період сесії. Визначено, що задоволення потреби в безпеці та соціальних потреб – найпродуктивніші механізми зниження рівня стресу. Доведено вплив екзаменаційного стресу на виникнення депресії у студентів-психологів.

Ключові слова: стрес, адаптація, потреби, депресія, сесія, студенти-психологи.

**Аннотация.** Изложены результаты исследования уровня стресса у студентов-психологов во время сессии. Исследована связь удовлетворения актуальных потребностей с уровнем нервно-психического напряжения у студентов-психологов во время сессии. Установлено, что удовлетворение социальных потребностей и потребности в безопасности способствует лучшей адаптации к экзаменационным стрессам.

Ключевые слова: стресс, адаптация, потребности, депрессия, сессия, студенты-психологи.

Актуальність дослідження особливих психологічних станів у студентської молоді пов'язана з тим, що посилена інтенсифікація навчання на тлі складних соціально-економічних змін призводить до збільшення кількості випадків виникнення різного роду нервово-психічних порушень, психосоматичних захворювань, деструктивної поведінки та ін. Один із таких станів – академічний стрес, який супроводжує навчальну діяльність студента на різних етапах протягом всього періоду вищівської підготовки до майбутньої професійної діяльності. Значні розумові, емоційні, інформаційні, фізичні навантаження зумовлюють стан високого нервово-психічного напруження через необхідність адаптації до різних аспектів навчального процесу. Тому наразі зростає потреба в розробці нових програм психологічної адаптації студентів у стресових для них ситуаціях, для розробки та вдосконалення яких варто враховувати як зовнішні, так і внутрішні, глибинні детермінанти ефективного приспосовування до складних умов навчання.

**Постановка проблеми.** Період отримання професійної та вищої освіти є один із найбільш стресових у житті людини (Hales, 2009). Найстресогенніші фактори навчальної діяльності, безумовно, – екзамени, заліки, захисти курсових і дипломних проєктів (Ringeisen, 2008; Bland et al., 2012; Conner, Pope & Galloway, 2010). Період сесії для більшості студентів сповнений стресами різного характеру: фізіологічного (недосипання, головні болі, нервово-психічне напруження, виснаження темпом підготовки та ін.); інформаційного (надмірна завантаженість інформацією з різних навчальних дисциплін, яку необхідно однаково добре засвоїти, щоб отримати задовільну оцінку), емоційного та соціального (прискорене переживання часу, невдоволення собою порівняно з більш успішними одногрупниками, тиск із боку викладачів, страх не впоратись із завданням, почуття провини через невинуваті очікування інших щодо своєї академічної успішності та ін.).

У разі неефективної адаптації до фізичних та психічних навантажень у екзаменаційний період студент може відчувати різноманітні наслідки пережитих стресів: головний біль; дратівливість; проблеми з травленням, печію; постійна втома, пригніченості, перевантаження; порушення режиму сну, безсоння; зниження імуні-

нітету; збільшення апетиту або його втрату; шкірні алергійні реакції; загострення хронічних захворювань; зниження продуктивності життєдіяльності в цілому та ін. (Kovrov & Vejn, 2004).

Саме тому вважаємо, що вивчення факторів, які дозволять уникнути стресів під час сесії або принаймні мінімізувати їх вплив, актуальне та перспективне.

Навчальні або академічні стреси у старшокласників та студентів досліджували S. Agarwal, L. Cheng, L. Cohen, G. D. Marshall, Q. Wei, P. Wong, Б. Ананьєв, Д. Андрєєва, В. Бодров, О. Бондаренко, О. Варес, Н. Горст і В. Горст, І. Єсауленко, Л. Китаєв-Смик, Л. Ковальова, М. Коврова, Б. Коган, І. Коровайко, Н. Наєнко, Н. Пейсахов, М. Плеханова, В. Пономаренко, М. Расулова, Ю. Сосновікова, О. Фаустов, Є. Федорова, В. Шарай, Ю. Щербатих та ін.

В їх роботах розкрито питання структури навчального стресу та характеристики його елементів, динаміки розвитку навчального стресу від вступу до вишу до моменту випуску, гендерних відмінностей у проявах навчального стресу, описано фактори, які викликають навчальний стрес, його діагностичні показники, психопрофілактичні засоби попередження навчального стресу, особливості розробки та впровадження корекційних та тренінгових програм подолання навчального стресу та його наслідків, досліджено безпосередньо екзаменаційний стрес.

Однак відзначимо, що і донині недостають вивчені стратегії оволодіння саме навчальним стресом, критерії розпізнавання та диференціювання студентами почуття тривоги перед важливою навчальною подією від стану академічного стресу, засоби продуктивної самопомочі, до яких вдаються для подолання стресових станів.

Стресом називають неспецифічну реакцію організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму або організму в цілому (Selye, 1978).

Стрес – природна реакція людини на ситуацію загрози, небезпеки, дискомфорту. Його призначення – мобілізувати всі ресурси організму для подолання перешкод, вирішення проблем, виконання важливих завдань і в результаті забезпечити успішну адаптацію до умов середовища. Стресові реакції допомагають людині бути зібраною, сконцентрованою, проявляти підвищену активність, дозволяють задіяти всі інтелектуальні, емоційні та вольові ресурси (еустрес). Їх можна розглядати як один із інструментів адаптації. Якщо ситуація, що зумовила стрес, досить тривала або виключно значуща для суб'єкта, то внутрішній опір стає надмірним, адаптаційні ресурси виснажуються й організм і психіка починають виявляти ознаки функціональних розладів (дистрес), вкрай небезпечних і деструктивних.

Особливе місце в аналізі формування, розвитку та засобів подолання стресу займають питання адаптаційних ресурсів людини, головне завдання яких – пристосувати людину до надмірних навантажень або загрозливих ситуацій.

Під адаптаційними ресурсами розуміють ряд соціально-психологічних та індивідуальних характеристик, що визначають ступінь адаптованості особистості в конкретних соціальних умовах. Це найбільш значущі для процесу адаптації властивості особистості, які забезпечують ефективне пристосування до умов середовища. У психології до адаптаційних ресурсів організму відносять анатомо-фізіологічні властивості особистості (Н. Василевський, С. Кінелєв, Н. Маркіян та ін.); нервово-психічну стійкість, самооцінку, особливості побудови контакту з оточуючими, моральну нормативність, рівень групової ідентифікації (А. Маклаков, А. Кисліцина, І. Корольова); автономність (М. Ростовцева); рефлексію, емпатію, саморегуляцію (С. Пакуліна); емоційність особистості як сукупність адаптаційних емоційних реакцій на шкідливі для організму фізіологічні та психологічні зрушення (Г. Ковров, С. Палатов, М. Лебедев) та ін.

Таким чином, стрес являє собою різновид пристосувальної фізіологічної та психічної діяльності людини до постійно змінюваних умов довкілля задля збере-

ження фізіологічного та психічного гомеостазу (Sidorova, 2014). Однак надмірний стрес (дистрес) перешкоджає соціальному функціонуванню та продуктивній діяльності людини. Виникає він у період адаптації до значної зміни в житті або важливої життєвої події та може класифікуватися не як адаптаційний ресурс, а як ознака дезадаптації.

Небезпека стресових станів полягає в тому, що вони утворюють механізм замкненого кола: з одного боку, стресові реакції мають активізувати адаптаційні ресурси особистості для подолання складної життєвої ситуації, з іншого, самі зміни як у фізіологічній, так і в психологічній організації людини, зумовлені стресом, потребують пошуку механізмів та засобів перебудови звичного режиму функціонування, тобто адаптації до стресового стану (Vodopjanova and Starchenkova, 2008). Таким чином, людині необхідно майже водночас адаптуватися як до проблемної ситуації, яку викликав стрес, так і до змін, спровокованих стресовим станом організму та психіки.

Серед інших значущих стресогенних подій традиційно називають навчальні або академічні стреси. Стан стресу студента можна визначити як емоційне збудження та супутні йому зміни в усіх сферах життєдіяльності. Істотно впливають на продуктивність життєдіяльності студентів такі навчальні стреси: знайомство з новим викладачем та його вимогами; проблеми зі складанням поточної документації для деканату, адміністрації; зміни в розкладі; невдоволення отриманою оцінкою і под. (Kovaljova, 2010). Водночас і стрес пристосування до навчання у виші, і стрес екзаменаційних сесій – одні з найтипівіших студентських стресів. Під екзаменаційним стресом зазвичай розуміють емоційне, розумове та фізіологічне напруження людини, яка складає іспит(и).

За результатами досліджень стійкості студентів до стресів в експериментальних доробках О. В. Бондаренко (Bondarenko, 2010) виявлено схильність 90% першокурсників до стресів, які спричиняють суттєвий негативний вплив на їх життєдіяльність. Для 31% опитаних третьокурсників вплив стресових подій в навчанні неабиякий, тоді як для 78% опитаних п'ятикурсників характерний нормальний рівень стресу, який відповідає мірі напруженого життя активного студента.

До загальних причин стресу у студентів протягом усього навчального процесу, в період сесії зокрема, на думу вчених, належать невідповідність адаптивних генетичних програм сучасним умовам, когнітивний дисонанс, умови життя або навчання, ірраціональні установки та переконання, порушення комунікації з викладачами, одногрупниками, адміністрацією вишу, академічну прокрастинацію, несформованість навичок поведінки з часом (Shherbatyh, 2008; Verger et al., 2009). Серед суб'єктивних причин стресового стану як результату навчальної діяльності самі студенти називають велике навчальне навантаження, суворість викладачів, життя далеко від батьків, сімейні конфлікти, надмірно серйозне ставлення до навчання, сором'язливість і замкненість, проблеми в особистому житті та ін. (Shherbatyh, 2008; Suldo et al., 2009).

За результатами вивчення поведінки студентів у період сесії провідна причина виникнення стресу під час сесії – відсутність у студента системної роботи протягом семестру, невпевненість у собі та надмірна критичність (Sidorova, 2014).

Основні ознаки стресового стану у студентів під час екзаменаційних тижнів – зміна поведінки (підвищена дратівливість і неадекватні реакції), зниження активності, постійна зневіра, втрата контролю над ситуацією, небажані реакції організму (прискорене серцебиття, розлад шлунку, пітливість, лихоманка та висипи на шкірі) (Velichkovskaya, 2013; Zunhammer et al., 2013; Šimić & Manenica, 2012).

Серед стратегій поведінки особистості у стресовому стані можна виокремити: ті, що зумовлюють підвищення активності, спрямованої на продовження діяльності; ті, які сприяють досягненню стабільності психічного стану завдяки зменшенню активності; ті, що дозволяють досягнути бажаної ефективності без

додаткових зусиль шляхом перепланування та кращої організації праці (Bodrov, 2000; Shaunessy & Suldo, 2010).

Повна зосередженість на проблемі, що постала перед людиною, відсторонення від інших видів діяльності дійсно сприяють вирішенню проблемної ситуації, проте у деяких випадках підвищена хаотична активність, зумовлена надмірною фіксацією на актуальній проблемі, унеможлиблює планування майбутнього і, як наслідок, не дозволяє індивіду всебічно осмислити ситуацію, внести корективи у існуючий план дій та підвищити самоефективність.

Зниження активності може проявлятися в обережності, нерішучості, перечікуванні: відмові від прийняття рішення, активних дій «тут і зараз» для вирішення нагальних проблем або взагалі заперечення наявності проблемної ситуації. Інший спосіб реалізації цього стратегічного напрямку – відсторонення від проблеми шляхом психологічного відволікання: занурення у фантазії, розваги, шопінг, соціальні мережі. Зменшення напруження також можна досягти за допомогою занять спортом, танцями, іншими фізичними навантаженнями або мистецтвом (Kumar & Bhukar, 2013).

У самостійних спробах подолання стресу через зменшення напруження молоді люди можуть вдаватися до шкідливих для здоров'я (вживання алкоголю, тютюну, наркотичних речовин, медичних препаратів стимулюючої або розслаблюючої дії) або потенційно шкідливих (незахищені сексуальні контакти, їзда з перевищенням швидкості, переїдання тощо) засобів (Economos, Hildebrandt & Nyatt, 2008).

Перепланування діяльності пов'язане з внутрішніми ресурсами «Я» особистості, яка намагається змінити погляд на стресову ситуацію, її можливі наслідки, переоцінити власні переживання, що дозволяє внести корективи у стратегію подолання проблеми.

Водночас, намагаючись впоратися зі стресом, людина здебільшого спирається не лише на власні ресурси, а й шукає різноманітної підтримки у найближчого оточення. Вияви активної соціальної підтримки – безпосередня допомога, поради, співпереживання та співчутливе ставлення. Обговорення своїх почуттів, реакції на них, конструювання власної версії подій, варіативної для кожного зі слухачів, сприяють відстороненню людини від емоційного переживання чи хоча б зменшенню його інтенсивності (Spangler et al., 2002). Зниження емоційного напруження можливе також і шляхом переносу негативних емоцій на інших людей та на самого себе (аутоагресія).

Аналіз засобів контролю та регуляції нервово-психічного напруження зумовлює необхідність визначення факторів, які впливають на вибір тієї чи іншої стратегії подолання стресу особистістю. На нашу думку, безпосередній вплив як на вибір стратегії подолання стресу, так і на стресостійкість особистості мають потреби.

Потреби – основне джерело активності особистості. Виникнення потреб призводить до порушення рівноваги системи «організм-середовище». Потреби, відбиваючись у сприйнятті суб'єкта, регулюють механізми поведінки, стимулюють його пошукову активність (П. Анохін, О. Леонтьєв), що власне і є процесом адаптації. Задоволення потреб різного рівня є основна мета діяльності людини.

Варіативність способів реалізації потреб, у свою чергу, пов'язують із рівнем їх усвідомленості. Неусвідомлена потреба постає як потяг до чогось неконкретного, що й унеможлиблює її задоволення – людина не здатна обрати ефективну стратегію, прогнозувати її результат, оскільки кінцева мета поза зоною її свідомості. Спроба задовольнити неусвідомлену потребу, таким чином, може призвести до деструктивної поведінки, яка порушує плин адаптації.

Отже, максимально можливе задоволення актуальних потреб – важливий критерій ефективності адаптаційного процесу. Психічну адаптацію можна ви-



значити як процес установлення оптимальної відповідності особистості в ході її діяльності навколишньому середовищу; цей процес дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі, забезпечуючи водночас максимальну відповідність діяльності людини, її поведінки, вимогам середовища.

**Мета роботи** – дослідити особливості потреб, задоволення яких сприяє психологічній адаптації до стресу в період сесії; визначити вплив незадоволених актуальних потреб в стані нервово-психічного напруження під час сесії на виникнення симптомів депресії у студентів-психологів.

**Гіпотези дослідження:**

1) задоволення соціальних потреб та потреби в безпеці дозволяє знизити рівень екзаменаційного стресу;

2) задоволення потреб більш високого рівня за ієрархією А. Маслоу є менш значущим адаптаційним ресурсом в умовах нервово-психічного навантаження під час сесії;

3) високий рівень стресу у студентів під час сесії може бути причиною розвитку депресії.

**Матеріал і методи. Досліджувані.** Проведено емпіричне дослідження (опитування) 70 осіб – 48 жінок та 22 чоловіки віком від 18 до 21 року, студентів 2-го та 3-го курсів соціально-політичного напрямку підготовки (спеціальність «Психологія») під час зимової сесії 2014 р.

**Матеріали дослідження:**

1) *методика «Шкала психологічного стресу» (PSM-25) Лемура-Тесьє-Філліона* (переклад та адаптація Н. Водоп'янової). Методика призначена для вимірювання феноменологічної структури переживання стресу, за якою виявляють стресові відчуття за соматичними, поведінковими й емоційними показниками. Перевага даної методики: за допомогою неї не визначають непрямі показники стресу на кшталт тривожності, фрустрації, агресивності, імпульсивності, а діагностують стан власне нервово-психічного напруження як ознаки безпосереднього стресу.

2) *метод рангової оцінки*. Складено перелік понять різних потреб. Усього 30 понять, які відображають різні рівні структури потреб людини. Респондентам запропоновано проранжувати цей список у порядку спадання, щоб з'ясувати, задоволення яких, на їх думку, зможе поліпшити фізичний та психологічний стан в період сесії в першу чергу, а можливість задоволення яких взагалі не чинить ніякого впливу. Серед цих понять-потреб були названі, наприклад, «матеріальна незалежність», «підтримка близьких», «хороше здоров'я», «розуміння з боку оточуючих», «визнання успіхів», «свобода вибору», «фізична витривалість», «сон та відпочинок», «сміливість відмовитися від виконання зобов'язання», «можливість допомагати іншим людям», «оздоровчі процедури» та ін.

3) *методика «Шкала депресії А. Бека» (Beck Depression Inventory)*. У багатьох експериментальних дослідженнях (Yorgason, Lonville, & Zitzman, 2008; АСНА, 2011; Shih & Eberhart, 2008; Waghachavare et al., 2010; Christensson et al., 2011) підтверджено факт, що стан тривалого нервово-психічного напруження, стресу може призводити до появи ознак депресії. Застосовуючи методику А. Бека, ми вирішили дослідити ступінь впливу екзаменаційного стресу під час сесії на опитаних, щоб скласти загальне уявлення про інтенсивність наслідків даного явища для організму та психіки студента. Перевага «Шкали депресії»: аналіз за п'ятьма рівнями – від відсутності депресивних симптомів до важкої депресії (клінічний варіант).

**Процедура.** Під час зимової сесії 2014 р. проведено групове анонімне дослідження студентів-психологів. Перед початком тестування за обраними методиками респондентів сповістили про мету опитування. Випробовуваним було запропоновано вказати на бланках відповідей свої статі, вік та спеціальність. До кожної методики надано інструкції з детальними поясненнями.

Для статистичної обробки даних застосовано кількісні та якісні методи: вирахування процентного співвідношення, г-коефіцієнт кореляції Спірмена, інтерпретація отриманих даних.

**Результати та їх обговорення.** У ході емпіричного дослідження отримано такі дані: за методикою «Шкала психологічного стресу (PSM-25)» Лемура-Тесьє-Філліона на момент опитування 7% студентів мали ознаки високого рівня стресу, 29% – середнього і 64% – низького.

За результатами визначено, що студенти спеціальності «Психологія» здебільшого ефективно пристосувались до сесійних навантажень та доцільно застосовували свій адаптаційний потенціал. Вважаємо, що це значною мірою пов'язано з тим, що на час опитування студентів 2-х та 3-х курсів, кінець навчального року, вони вже знали такі поняття, як «емоційна саморегуляція», «тайм-менеджмент», «самотивація», «сміслові запам'ятовування», та деякі методи самоорганізації діяльності могли використовувати в процесі підготовки до заліків, екзаменів та ін.

Проаналізувавши рангові оцінки важливості різних потреб, задоволення яких в уявленні студентів пов'язане з поліпшенням їх стану в сесійний період, маємо такі відповіді: на першій позиції в списках ранжування є «любовні стосунки з представником протилежної статі» (середня оцінка – 18 балів), що за ієрархією потреб А. Маслоу відповідає рівню потреб у взаєминах і любові (третій рівень – «соціальні потреби») (Maslow, 1954). Такі дані пов'язуємо з тим, що в юнацькому віці, представниками якого є наші опитані, досить важливо мати сталі любовні стосунки, оскільки з партнером можна довірливо та афіліативно поспілкуватись на теми, які хвилюють, обговорити поточні проблеми та труднощі, які виникають у процесі підготовки та здачі заліків, іспитів, навчальних проектів та ін. Тому саме в любовних взаєминах наші респонденти вбачають провідний ресурс адаптації до сесійного стресу.

Друге місце займає потреба в «грошах» (середній бал – 21), що, на наш погляд, передбачувано в ситуації сесії. Наявність грошей відображає такий рівень потреб, як потреба в безпеці, оскільки гроші можуть забезпечити почуття захищеності через можливість використання різного роду товарів та послуг, які можуть полегшити процес здачі екзаменів (наприклад, замовлення на платній основі курсових, контрольних робіт, навчальних проектів та ін.).

Остання серед трійки найбільш важливих для задоволення в сесійний період потреб – «потреба в подорожах» (середня оцінка – 23 бали). Дана потреба може відповідати як рівню безпеки в ієрархії потреб А. Маслоу («подорож» як можливість поїхати, фізично відсторонитись від необхідності складати сесію), так і рівню пізнавальних потреб (дослідницький, пізнавальний аспект відвідування нових місць та країн). Це можна інтерпретувати як вказівку на те, що подорожувати студентам значно цікавіше, ніж готуватись до контрольних точок сесійного періоду.

На нижчих позиціях в списку рангових оцінок студенти розмістили такі потреби: здоров'я (24,2 бала); матеріальна незалежність та творча самореалізація (25 балів); спілкування з родиною, підтримка близьких, свобода вибору та нові яскраві враження (26 балів); дружнє спілкування, сон та відпочинок (28 балів).

Таким чином, аналіз рангових оцінок дозволяє зробити висновок, що найважливіший адаптаційний ресурс для студентів в період сесії є задоволення потреб рівня безпеки, соціального рівня і меншою мірою – фізіологічного, пізнавального та рівня самовираження.

Таке розподілення, на нашу думку, вказує на пошук зовнішніх адаптаційних ресурсів пристосування до екзаменаційного стресу (крім потреби в здоров'ї як опори на власні фізичні можливості). Це, в свою чергу, несе ризик зниження здібності до адаптації через можливість зникнення або виснаження цих зовнішніх ресурсів (наприклад, сварка з коханою людиною, нестача грошей, відсутність

можливості спілкування з близькими, членами родини, друзями та ін.) і може призвести до зростання нервово-психічного напруження, що супроводжує сесію.

Найнижча позиція у ранговому списку потреб, задоволення яких є адаптаційним ресурсом до умов екзаменаційного періоду, – потреби у славі та визнанні. На думку наших респондентів, ці потреби найменш ефективні для поліпшення їх психологічного та фізичного стану в період сесії (четвертий рівень за А. Маслоу – потреби в повазі та шануванні) – 43 бали. Ми пов'язуємо такий результат з тим, що під час сесії на екзаменах студенти постійно відчують на собі увагу викладачів та одногрупників, фактично вони є об'єктами оцінки, що може дуже виснажувати, особливо якщо під час роботи протягом семестру студент волів не брати активну участь на заняттях та не був у групі найбільш помітних своїми навчальними досягненнями студентів. Слава та визнання людини завжди сполучені з тим, що вона потрапляє у фокус уваги інших. Тому закономірно, що «слава та визнання» стають не адаптаційним інструментом, а навпаки фактором, який виснажує та дратує, особливо у випадку наявності надмірних очікувань у найближчого оточення та прагнення до їх виправдання у самого студента.

Потреби ж у «зовнішній привабливості» й «красивому дорогому одязі, взутті та аксесуарах» (по 40 балів), на нашу думку, на низьких позиціях через те, що сама ситуація сесії змушує сконцентруватися на підготовці до контрольних оціночних точок, а не на зовнішності чи предметах гардеробу. Тому наші опитані й не вважають, що ці зовнішні атрибути якимось допоможуть їм пристосуватись до навчальних навантажень під час сесії чи успішно здати майбутні заліки й іспити.

Студенти-психологи не розглядають як важливу для адаптації потребу в «допомозі іншим» (39 балів). Вважаємо, що така позиція призводить до втрати цінності взаємодопомоги, підтримки, співпраці, сприяння один одному в побуті та справах, що може бути сильним адаптаційним ресурсом, який наші респонденти свідомо не сприймають. А втім відзначимо, що це може бути природною реакцією, спрямованою на збереження власних ресурсів, якщо особистість перебуває у стані високого нервово-психічного напруження, вона в першу чергу буде скеровувати зусилля на оволодіння складною ситуацією, в якій опинилась сама, а вже потім – на допомогу іншим.

За наступною методикою, шкалою депресії Бека, були отримані такі результати: 14% осіб продемонстрували ознаки помірного рівня депресії, а 9% – депресії середньої важкості. В інших респондентів виявлено відсутність депресії, субдепресію та помірну депресію. У жодного студента на момент проведення дослідження не було діагностовано важкої депресії.

На основі кореляційного аналізу даних, отриманих за методикою «Шкала психологічного стресу (PSM-25)» та методикою «Шкала депресії Бека» доведено наявність позитивного зв'язку між цими двома показниками ( $r=0,616$ ;  $p\leq 0,01$ ). З огляду на це можемо стверджувати, що стан високого нервово-психічного напруження під час сесійного періоду може призводити до виникнення ознак депресії: пригніченого настрою; відсутності радості та задоволення, а також сил та мотивації для реалізації діяльності; труднощів концентрації на чомусь, крім переживання провини, власної нікчемності; сонливість удень та ін.

Розглянемо більш детально результати кореляційного аналізу за методом Спірмена. Так, стрес у студентів негативно корелює з підтримкою близьких людей ( $r=-0,341$ ;  $p\leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що виявлення своєї потреби в теплому, довірливому, приязному спілкуванні, а також можливість її реалізації є важливий адаптаційний ресурс до інформаційного, емоційного та фізичного навантаження під час сесії.

Зворотна кореляція була отримана і для виявленого зв'язку між потребою в фізичній витривалості та стресом ( $r=-0,451$ ;  $p\leq 0,01$ ). Такий показник в умовах екзаменаційного стресу ми вважаємо вираженням бажання студентів спиратись

на базовий адаптаційний рівень (нервово-психічну стійкість), оскільки їх фізичні сили в цей час на межі: недосипання, вимушена необхідність бути переважно більшість часу сконцентрованим, відсутність можливості розслабитись та відпочити, інформаційна завантаженість та ін.

Також із рівнем стресу негативно пов'язана потреба допомагати іншим ( $r = -0,304$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це підтверджує наше положення про те, що взаємодопомога, прагнення підтримати інших, яким у цей період можливо ще важче – цінний адаптаційний ресурс, звернення до якого може знизити рівень стресу.

Щодо кореляції актуальних потреб, задоволення яких сприяє адаптації до стресу в період сесії, у студентів психологів із депресивністю були виявлені певні зв'язки. Стан депресії прямо корелює з потребою в матеріальній незалежності ( $r = 0,386$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це дозволяє нам зробити висновок, що стан депресії, який виникає під час сесії, наші респонденти пов'язують із своїм залежним матеріальним становищем, а оскільки більшість студентів забезпечують батьки або вони живуть за рахунок стипендії, то, вочевидь, відчувають нестачу коштів для реалізації своїх потреб, полегшення свого становища, що призводить до стану пригніченості та безвиході. На нашу думку, така тенденція негативна, бо виявляє опору лише на матеріальний (зовнішній) ресурс, зміщуючи фокус уваги студентів із власних здібностей та інших внутрішніх ресурсів на мінливі чинники середовища.

Також із показником депресії пов'язана потреба в нових яскравих враженнях ( $r = 0,469$ ;  $p \leq 0,01$ ). Такий результат передбачуваний, оскільки студенти-психологи на момент діагностики вже знали, що зміна буденності є один із інструментів подолання важкого емоційного стану через відволікання від побутових проблем, монотонної діяльності й отримання нових позитивних вражень.

**Висновки.** Екзаменаційна сесія – важка стресогенна ситуація, яка вимагає від студентів мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів як задля опанування самої ситуації, так і пристосування до зрушень в організмі та психіці, зумовлених екзаменаційним стресом.

Ефективну адаптацію до цих зовнішніх та внутрішніх обставин забезпечує адаптаційний потенціал особистості студента на фізіологічному, психічному, соціальному рівнях, для яких характерні конкретні інструменти адаптації. Кожен із цих рівнів так чи інакше пов'язаний із актуалізацією різних потреб, задоволення яких допомагає відновити гомеостаз «організм-середовище».

На основі дослідження рівня стресу та реалізації потреб студентів-психологів у період сесії виявлено, що здебільшого студенти-психологи адаптовані до навантажень супутніх сесії.

До найважливіших потреб, задоволення яких для досліджуваних є ресурсом адаптації до екзаменаційного стресу, належать: потреби соціального рівня (любовні стосунки; спілкування з родиною; підтримка близьких; дружнє спілкування), у безпеці (гроші; матеріальна незалежність; свобода вибору). На нижчих позиціях були фізіологічні потреби (сон та відпочинок) та потреби самореалізації (творча самореалізація). Найменш важливі, на думку студентів, потреби в визнанні, в тому числі на основі зовнішніх параметрів (слава та визнання; приваблива зовнішність; красивий дорогий одяг, взуття та аксесуари). Такі дані підтверджують загальну теорію потреб, за якою в загрозовій ситуації (для студентів – сесія) особистість в першу чергу прагне відновити безпечну взаємодію з середовищем, в тому числі й через звертання до соціальної підтримки, а тому природньо, що потреби більш високого рівня не актуальні для задоволення. Також підтверджено тезу про зв'язок екзаменаційного стресу з виникненням депресії.

*Перспективи подальших досліджень* ми вбачаємо в розробці системи психо-профілактичних заходів подолання екзаменаційного стресу в період сесії, заснованих на ідеї розвитку в студентів конструктивних навичок задоволення актуальних потреб.



## Бібліографічні посилання

- American College Health Association (2011), *American College Health Association National College Health Assessment II: Reference Group executive summary Spring 2011*, American College Health Association, Hanover.
- Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P., and Bigham, L. (2012), "Stress tolerance: new challenges for millennial college students", *College Student Journal*, Vol. 46 (2), p. 362–375.
- Bodrov, V. A. (2004), *Cognitive stress [Informacionnyj stress]*, Per-Se, Moscow.
- Bondarenko E. V. (2010), "A comparative study of the level of exam stress of students from different courses" ["Sravnitel'noe issledovanie urovnja jezkamenacionnogo stressa u studentov raznyh kursov"]. (12 April 2014), available at: <http://www.ncfu.ru/uploads/doc/bondarenko.pdf>.
- Christensson, A., Vaez, M., Dickman, P., and Runeson, B. (2011), "Self-reported depression in first-year nursing students in relation to socio-demographic and educational factors: a nationwide cross-sectional study in Sweden", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 46 (4), p. 299–310.
- Conner, J., Pope, D. and Galloway, M. (2010), "Success with Less Stress", *Educational Leadership*, Vol. 67 (4), p. 54–57.
- Economos, C. D., Hildebrandt, M. L. and Hyatt, R. R. (2008), "College freshman stress and weight change: Differences by gender", *American Journal of Health Behavior*, Vol. 32 (1), p. 16–25.
- Hales, D. (2009), *An Invitation to Health*, 13th ed., Wadsworth / Cengage Learning, Belmont, CA.
- Kovaljova, L. M. (2010), "Research the features of medical student's mental stress during basic professional studies" ["Issledovanie osobennostej projavlenija stressovyh sostojanij studentov medicinskih kolledzhej v period ih professional'noj podgotovki"], *VisnikSevNTU – Bulletin of Sevastopol National Technical University*, Vol. 104, p. 103–106.
- Kovrov, G. V. and Vejn, A. M. (2004), *Human stress and sleep [Stress i son u cheloveka]*, Neuromedia, Moscow.
- Kumar, S. and Bhukar, J. P. (2013), "Stress level and coping strategies of college students", *Journal of Physical Education and Sports Management*, Vol. 4 (1), p. 5–11.
- Maslow, A. (1954), *Motivation and personality*, Harper, NY.
- Ringeisen, T. (2008), *Emotions and coping during exams*, Waxmann Verlag, GmbH.
- Rosa, M. C., Preethi, C. (2012), "Academic Stress and Emotional Maturity among Higher Secondary School Students of Working and Non Working Mothers", *International Journal of Basic and Advanced Research*, Vol. 1 (3), p. 40–43.
- Selye, H. (1974), *Stress without Distress*, Lippincott, New York.
- Shaunessy, E. and Suldo, S. M. (2010), "Strategies Used by Intellectually Gifted Students to Cope With Stress During Their Participation in a High School International Baccalaureate Program", *Gifted Child Quarterly*, Vol. 54 (2), p. 127–137.
- Shherbatyh J. V. (2008), *Psychology of stress [Psihologija stressa]*, Eksmo, Moscow.
- Shih, J. H. and Eberhart, N. K. (2008), "Understanding the impact of prior depression on stress generation: Examining the role of current depressive symptoms and interpersonal behaviors", *British Journal of Psychology*, Vol. 99, p. 413–426.
- Sidorova, Y. (2014), "Social work and psychological aid students during the session" ["Social'naja rabota i psihologicheskaja pomoshh' studentam v period sessii"], *Materialy IV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy internet konferencii studentov i aspirantov "Jenergija nauki" – Proceedings of the 4th International research and practical Internet-conference for students and PhD students "Energy of Science"*, Khanty-Mansiysk, p. 479–482.
- Šimić, N., and Manenica, I. (2012), "Exam experience and some reactions to exam stress", *Human Physiology*, Vol. 38 No.1, p. 67–72.
- Spangler, G., Pekrun, R., Kramer, K. and Hofmann, H. (2002), "Students' Emotions, Physiological Reactions, and Coping in Academic Exams Anxiety", *Stress & Coping: An International Journal*, Vol. 15, Issue 4, p. 413–432.
- Suldo, S. M., Shaunessy, S. E., Thalji, A., Michalowski, J. and Shaffer, E. (2009), Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: Group differences and associations with adjustment, *Adolescence*, Vol. 44 (176), p. 925–948.

- Velichkovskaya, S. B. (2013), "Stress syndrome symptoms in second higher education" ["Ocenka projavlenij stressa u slushatelej vtorogo vysshego obrazovaniya"], *Vestnik Moscovskogo Hosudarstvennogo liguisticheskogo universiteta – Bulletin of Moscow State Linguistic University*, Issue 7 (667), Psychology, p. 70–81.
- Verger, P., Combes, J. B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., and Peretti-Wattel, P. (2009), "Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 44 (8), p. 643–665.
- Vodopjanova, N. E. and Starchenkova, E. S. (2008), *Primary care of burnout [Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika]*, 2 ed., Piter, St. Petersburg.
- Waghachavare, V. B., Chavan, V. M., Dhumale, G. B. and Gore, A. D. (2013), "A cross-sectional study of stress among junior college students in a rural area of Sangli district of Maharashtra", *Innovative Journal of Medical and Health Science*, No 3 : 6 November – December 2013, p. 294–297.
- Yorgason, J. B., Linville, D. and Zitzman, B. (2008), "Mental health among college students: Do those who need services know about them?", *Journal of American College Health*, Vol. 57 (2), p. 173–181.
- Zunhammer, M., Eberle, H., Eichhammer, P., and Busch, V. (2013), "Somatic symptoms evoked by exam stress in university students: the role of alexithymia, neuroticism, anxiety and depression". (15 April 2014), available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3867544>.

Надійшла до редколегії 10.04.2015

УДК 159.98: 61

О. І. Богучарова

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПРИЙНЯТТЯ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ У СИСТЕМІ ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ

**Анотація.** Проаналізовано емоційний інтелект як чинник ефективності прийняття управлінських рішень і як надійний предиктор ефективності організаційних змін. З огляду на отримані результати зроблено висновок про те, що в умовах змін для емоційно обдарованих лідерів-керівників характерні високі показники емоційного інтелекту й ефективна лідерська діяльність (ефективні управлінські рішення), а змінам, здійснюваним під їх керівництвом, – риси раціоналізації включення особистого потенціалу, динамічності входження у фазу змін і виходу з неї за умов прямої кореляції з середньовисокими показниками задоволення працею співробітників державного управління. Виявлено новий підхід до оцінки інновацій в організаціях державного управління, заснований на суб'єктивних показниках – ефективності прийняття рішень та задоволення працею співробітників державного управління.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, ефективне прийняття управлінських рішень, суб'єктивні показники організаційних змін, задоволення працею державних службовців, керівники-менеджери державного управління.

**Аннотация.** В статье анализируются эмоциональный интеллект как фактор эффективности принятия управленческих решений и как надежный предиктор успешности организационных изменений. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что в условиях изменений эмоционально одаренные лидеры-руководители характеризуются высокими показателями эмоционального интеллекта и эффективной лидерской деятельностью (принятие эффективных управленческих решений), а изменениям, осуществляемым под их руководством, присущи черты рационализации включения личностного потенциала, динамичности вхождения в фазу изменений и выхода из нее при прямой корреляции с средневысокими