

14. Ukrayinske "pokolinnya Z": cinnosti ta oriyentiri – Rezultati zagalnonacionalnogo opituvannya (2017) [Ukrainian "Generation Z": Values and Benchmarks – Results of a nationwide survey]. Kiyiv, 2017. S. 77-105. Dostup za URL: <http://neweurope.org.ua/.../ukrayinske-pokolinnya-z-tsinnosti-ta-oriyentyry.>]

O.V. Lavrenko. Economic activity of Ukrainian youth in the conditions of social changes. *The article presents the aspects of formation and development of young people's economic activities during their purposeful economic socialization at different age stages. An economic activity is understood as an individual's ability to make meaningful societal transformations by developing material wealth and spiritual culture. It manifests itself through creativity, volitional acts, and communications. Its integral characteristic is an individual's active life position. The article shows that the basics of an individual's economic activity are laid at the preschool age in families, where children's financial literacy and their knowledge on basic economy concepts begin to form. At adolescence, in the school environment, economic activity is stimulated through economic mentoring (adult-learner), mastering the rules of a consumer, financial and labour behaviour. An indicator of high school students' successful economic activity is a certain level of their monetary culture, the criterion of which is their attitude to money. The core of university students' economic activity is its morality as an internal regulator. The norms of social morality and their internalization define the vector for formation of young people's social qualities needed at the market economy.*

Keywords: economic socialization, economic activity, personality, preschool age, adolescence, high school students, university students, morality.

УДК 159.9.07

Г.М. Матвієнко

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Г.М. Матвієнко. Психологічні особливості навчального стресу в закладах вищої освіти. У статті розглядається поняття стресу і ситуацій напруги в житті і діяльності людини. Наведено короткий аналіз основних напрямів, які присвячені дослідженням проблеми стресу в сучасній психології, позначені домінуючі тенденції. Основна увага спрямована на вивчення впливу навчального стресу на учасників навчально-освітнього процесу. Представлено емпіричне дослідження академічного стресу в приватному вищому навчальному закладі м. Києва. У результаті аналізу виділено основні чинники навчальної напруги, показники прояву, у тому числі під час екзаменаційної сесії, визначено копінг-стратегії, які застосовують студенти навчального закладу. Для дослідження стресу в навчальній діяльності була використана авторська розробка Ю.В. Щербатих. В якості додаткових інструментів застосовані методики Ч.Д. Спілберґера і С.А. Райзаса.

Дане дослідження виступає як емпіричний матеріал групового та індивідуального вивчення стресу і показує комплексний підхід до вивчення організаційного стресу в навчально-освітній діяльності, пропонує напрями оптимізації навчального стресу в закладі вищої освіти. Водночас дослідження не висвітлює всі проблеми академічного стресу, проте отримані результати можуть сприяти розширенню емпіричної бази наукових досліджень стресу в навчально-професійній діяльності.

Ключові слова: стрес, напруга, організаційний стрес, навчальний стрес, тривожність, стратегії оптимізації організаційної стресу.

А.Н. Матвеевко. Психологические особенности учебного стресса в заведениях высшего образования. В статье рассматривается понятие стресса и ситуаций напряжения в жизни и деятельности человека. Представлен краткий анализ основных направлений, которые посвящены исследованием проблемы стресса в современной науке, обозначены доминирующие тенденции. Основное внимание направлено на изучение влияния учебного стресса на участников учебно-образовательного процесса. В статье содержится эмпирическое исследование учебного стресса в частном высшем учебном заведении г. Киева. В результате анализа обозначены основные факторы учебного напряжения, показатели его проявления, в том числе во время экзаменационной сессии, изучены используемые студентами стратегии совладания со стрессовыми ситуациями. Для исследования учебного стресса была использована эффективно зарекомендовавшая себя в течение длительного времени авторская разработка Ю.В. Щербатых. В качестве дополнительных инструментов применены методики Ч. Д. Спилбергера и С.А. Райзаса. Данное исследование выступает в качестве эмпирического материала группового и индивидуального изучения стресса и показывает комплексный подход к исследованию организационного стресса в учебно-образовательной деятельности, предлагает направления оптимизации учебного стресса на примере заведения высшего образования. Исследование не освещает все проблемы академического стресса, однако полученные результаты могут способствовать расширению эмпирической базы научных исследований стресса в учебно-профессиональной деятельности.

Ключевые слова: стресс, напряжение, организационный стресс, учебный стресс, тревожность, стратегии оптимизации организационного стресса.

Постановка проблеми. Поняття стресу можна віднести до однієї з базових наукових категорій, яка стала предметом вивчення цілого комплексу дисциплін: біології і фізіології, медицини і психології, наук про управління, юриспруденції, демографії і навіть політології [8].

"Стрес", як неспецифічна реакція організму на будь-яку пред'явлену до нього вимогу, вперше визначив Г. Сельє в 1936 році [16]. Його роботи підштовхнули до вивчення стресу у всіх сферах життя і діяльності людини. Факторами стресу можуть виступати біологічний суб'єкт, обставини середовища, зовнішній стимул або подія. Стрес може визначати як негативну, так і позитивну умову реакції на фактор стресу, яка може впливати на психічне, фізичне здоров'я і благополуччя людини [10].

Дослідження, присвячені вивченню впливу стресу на результати діяльності організації, виявили значний його вплив як на продуктивність праці, так і на економіку в цілому [6]. У зв'язку з цим в організаційній психології виділилася область досліджень організаційного стресу (ОС).

У багатьох публікаціях є посилення на ОС. Найчастіше поняття "організаційний стрес" використовується як близьке за значенням з поняттями "робочий стрес", "трудовий стрес" і "професійний стрес" [1].

За загальноприйнятим визначенням Міжнародної організації праці (МОП) [15], стрес – це хвороблива фізична і емоційна реакція, викликана порушенням рівноваги між усвідомленими вимогами і наявними ресурсами і здібностями людей задовольняти ці вимоги.

Стрес залежить від умов праці, трудових відносин та механізмів взаємодії. Він виникає в тому випадку, якщо вимоги до працівника не відповідають або перевершують його можливості, ресурси, потреби або якщо знання та здібності працівника не задовольняють очікуванням, що пред'являються культурою підприємства [15].

Особливістю організаційного стресу в науково-освітній діяльності є його взаємозв'язок з навчальною діяльністю. У даний час немає єдиного визначення навчального стресу, але багато дослідників описують стрес у навчальній діяльності, найбільш близько до визначення В.А. Бодрова як "функціональний стан організму і психіки, який характеризується істотними порушеннями біохімічного, фізіологічного, психічного статусу людини і її поведінки в результаті впливу екстремальних факторів психогенної природи (небезпека, загроза, складність або шкідливість умов життєдіяльності)" [2, с.21].

Серед усіх форм навчальної роботи за рівнем стресу лідує іспит. Дослідження показують, що за екзаменаційний період в школах і вузах 48% юнаків і 60% дівчат помітно втрачають у вазі, а артеріальний тиск у них підвищується до 140-155 мм ртутного стовпа [4].

Спіраючись на стадії, описані в концепції розвитку стресу Г. Сельє, можна виділити три класичні стадії, що відображають процес психологічної напруги, пов'язаної зі складанням іспитів (рис. 1) [9].

Стадія мобілізації чи тривоги пов'язана з ситуацією невизначеності, в якій знаходиться студент перед початком іспиту. Перша стадія супроводжується надмірною мобілізацією ресурсів організму, почастищенням серцевих скорочень, загальною перебудовою метаболізму [12].

На другій стадії (адаптації), яка настає після отримання екзаменаційного квитка і початку підготовки до відповіді, організму вдається за рахунок попередньої мобілізації успішно справлятися зі шкідливими впливами. При цьому перебудова вегетативної регуляції організму призводить до посиленої доставки кисню і глюкози до головного мозку, однак такий

рівень функціонування організму є енергетично надлишковим і супроводжується інтенсивною тратою життєвих резервів. Якщо організму протягом певного часу не вдається пристосуватися до екстремального фактору, а ресурси його виснажилися, то настає третя стадія – виснаження.



Рис. 1. Стадії розвитку стресу за Г. Сельє

Отже, ці три фази розвитку стресу можна простежити і на більшому часовому відрізку – протягом всієї сесії, де фаза тривоги розвивається протягом залікового тижня, що попереджає іспити, друга фаза (адаптації) зазвичай настає між другим і третім іспитом, а третя фаза (виснаження) може розвинути до кінця сесії [3].

Тривалість навчальної сесії – два-три тижні, що за певних умов досить для виникнення синдрому екзаменаційного стресу, який включає в себе порушення сну, підвищену тривожність, стійке підвищення артеріального тиску та інші показники. Умовно-рефлекторним шляхом усі ці негативні явища можуть пов'язуватися з самим процесом навчання, викликаючи надалі страх іспитів, небажання вчитися, зневіру у власних силах [13].

На небажаний вплив стресу в навчально-професійній діяльності вказується багатьма дослідниками. У роботах авторів підкреслюється, що навчальний стрес є вираженим психоемоційним, стресовим фактором, що призводить до зміни функціонального стану організму. Особливо це стосується екзаменаційної сесії. Наприклад, Н.І. Наєнко вказує, що здача іспиту викликає психічну напругу у студентів, причому в деяких випадках стресова ситуація призводить до появи невротичних розладів [11]. Результати інших сучасних досліджень переконливо доводять, що екзаменаційний стрес впливає на перебіг процесів мислення, пам'яті, на мотиви і результативність навчальної діяльності в цілому [7].

У той же час зазначимо, що екзаменаційний стрес не завжди має шкідливі наслідки. У певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагаючи студентові мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань. Тому мова йде про оптимізацію рівня навчального стресу [12].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Складність форм стресу визначає різноманіття підходів до вивчення стану стресу. Майже всі вони засновані або на моделі, що базується на стимулі, або на моделі, заснованій на реакції, або як результат інтеракції людини і зовнішнього середовища, під час якої порушується рівновага між ними [6]. Сьогодні найбільш впливовою моделлю організаційного стресу є транзактна (транзакційна) модель стрес-процесу Р. Лазаруса [14], яка ґрунтується на тому, що стрес знаходиться не в людині і не в навколишньому середовищі, а у взаємодії між ними.

Дослідники: Г. Сельє, Р. Лазарус, Л. К. Купер, Ф.Д. Дейв, М. П. О'Драй-скол, Т. Кох, Р. Каплан, Р.А. Карасек, Є. Демероуті, А.В. Бейкер, Д.Д. Хаканен, Т. Камінгс, Ж. Джонсон, Е. Хел, С. Касл, М. Фрідман, Р. Розенман, С. Масляч, С. Джексон, С. Спілбергер, С. Райзас, А.Н. Занковський, В.А. Бодров, Л.А. Китаєв-Смик, А.Б. Леонова, Б.Т. Величковський, Т.П. Ємельянова, Н.Є. Водопьянова, Ю.В. Щербатих та ін. [1; 2; 6; 8; 12; 14; 16].

Безпосередньо вивченням стресу в навчально-професійній діяльності займалися: В.А. Доскін, В.В. Плотніков, Д. Брайт, Дж. Грінберг, С.А. Гапонова, Ю.В. Щербатих, Н.І. Наєнко, Е.А. Голубева, Н.Б. Пасинкова, Я. Рейковський, М.В. Вовчик-Блакитна, А.М. Печніков, Г.А. Мухіна, Ф.М. Рахматулліна, Н.В. Комусова, В.Н. Шкуркіні та ін. [1; 2; 7; 8; 12; 13].

Як показує аналіз літератури, проблема навчального стресу ще не отримала належної уваги і не знайшла необхідного підкріплення у вітчизняній науці. Не існує ні чітко визначеного поняття навчального стресу, ні достатнього діагностичного інструментарію для його вивчення, ні системних стратегій оптимізації стресу в навчально-освітній діяльності. Крім того, немає необхідної кількості емпіричних досліджень даної проблеми. У зв'язку з цим очевидна необхідність комплексного підходу як до розробки змістовної моделі діагностики, так і до опрацювання фізіологічних, психологічних, організаційних та індивідуальних складових навчального процесу, розробка стратегій, програм оптимізації організаційного стресу.

Мета статті дослідження впливу факторів стресу на організаційне благополуччя на прикладі моделі навчального стресу у закладі вищої освіти м. Києва.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. У рамках дослідження організаційного стресу проведена діагностика навчального стресу серед студентів приватного коледжу м. Києва. В якості діаг-

ностичного матеріалу був обраний тест Ю.В. Щербатих "Навчальний стрес", шкала тривоги (STAI) (Ч. Д. Спілбергера) і тест "Впевненість у собі" (С. Райзаса). У дослідженні взяли участь 33 людини, серед них жінок – 23, чоловіків – 10. Середній вік респондентів склав 16,45 років. Студенти навчаються за спеціальністю "Право", "Фінанси, банківська справа і страхування".

У результаті дослідження за методикою "Навчальний стрес" Ю.В. Щербатих було визначено, що основними причинами виникнення стресу у студентів коледжу є великі навчальні навантаження, нерегулярне харчування, погано організований режим дня, страх перед майбутнім та ін. (рис.2)

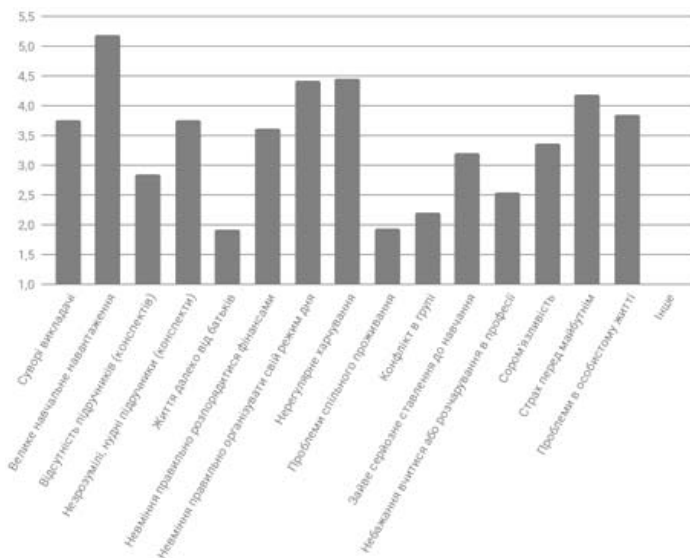


Рис. 2. Значущість окремих факторів у загальному навчальному стресі (бали)

Отримані дані показують значні відхилення в порівнянні з нормативними показниками авторської методики Щербатих Ю.В. Так, середній бал показника навчального навантаження складає 5,18 бала (при нормі 3,4), порушення режиму харчування – 4,45 бала (при нормі 3,6), невільно організований режим дня – 4,42 бала (при нормі 4, 6), страх перед майбутнім – 4,18 бала (при нормі 3,6) та ін.

Стрес, пов'язаний з навчанням (рис. 3), проявляється в підвищеному відволіканні і поганій концентрації уваги – 4,73 бала (норма 3,8), зат-

рудненому диханні – 2,42 бала (норма 2,1), порушенні сну – 4,09 бала (норма 3,9) та ін.

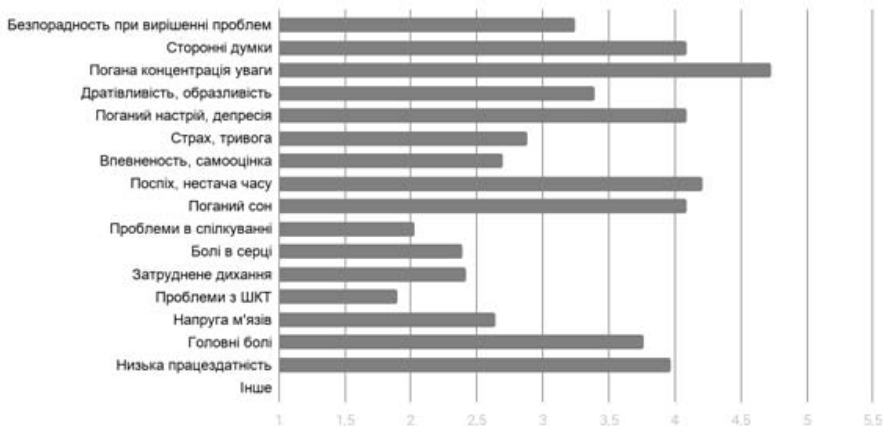


Рис. 3. Прояви стресу, пов'язаного з навчанням (бали)

В цілому, середній показник екзаменаційного хвилювання становить 5,64 бала (при середньому загальноприйнятому автором тесту значенні $6,0 + 0,35$), що в цілому відповідає встановленій нормі.

Серед ознак проявів екзаменаційного стресу (рис. 4) студенти виділили: прискорене серцебиття – 36,4%, головні та інші болі – 18,2%, сухість у роті – 15,2%, скутість, тремтіння м'язів – 6,1% та інші .

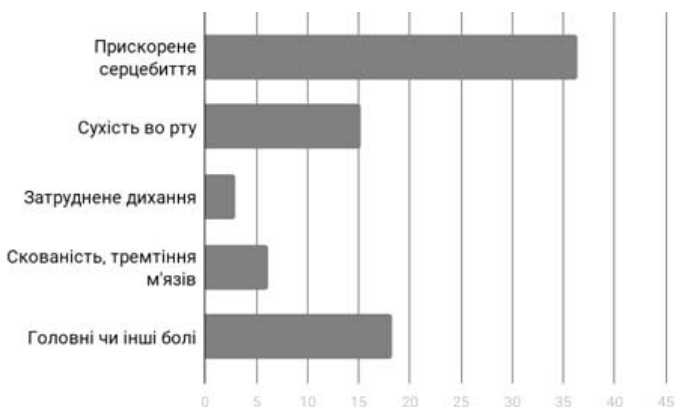


Рис. 4. Ознаки екзаменаційного стресу студентів коледжу (% вираженості)

За даними результатів опитувальника, основним прийомом зняття стресу студентів є спілкування з друзями або коханою людиною (33,3%). Бажаним способом зняття стресу є сон (15,2%), фізична активність (15,2%), заняття хобі (15,2%), підтримка батьків (6%). Використовуються також вживання тютюну (6%), перерва в роботі чи навчанні (3%), прогулянки на свіжому повітрі (3%), секс (3%).

Питання тесту довільної форми показали, що 24% респондента нічого не роблять для зняття екзаменаційної напруги і не помічають вплив навчального стресу, а 18% збільшують витрати сил на підготовку до іспитів, що може мати негативні наслідки.

Дослідження за методикою Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна виявили помірну особистісну (39,85 бала) і ситуативну (36,1 бала) тривожність студентів, що свідчить про їх допустимі рівні. Отримані дані підкріплюють також результати тесту Райдаса "Впевненість в собі": впевнені в собі – 47,1%, середній показник впевненості – мають 35,3% студентів, скоріше не впевнені в собі – 5,9%, мають високий ступінь впевненості (самовпевненість) – 11,8% респондентів.

Діагностичний етап дослідження підтвердив необхідність проведення заходів щодо оптимізації навчального стресу. Відповідно до сучасної організаційної парадигми вплив має бути спрямований на регулювання роботи на рівні всієї організації (як системи), окремої групи (стосунки і взаємодія з колегами і керівником) та індивіда (психофізіологічний стан, мотиваційно-вольова складова, суб'єктивні джерела стресу).

Виходячи з цього, стратегія оптимізації організаційного стресу повинна торкатися напрямків: організаційних, що враховують вплив організаційних чинників стресу (умови навчання, безпека, міжособистісні стосунки, ролі в організації, культура і клімат та ін.) та індивідуальних (особливості нервової системи, поточний стан здоров'я, когнітивно-поведінкові особливості).

Вдосконалення навчальної діяльності, в першу чергу, повинно відбуватися за рахунок вдосконалення навчального процесу: оптимізації навчального навантаження, що передбачається програмою підготовки спеціалістів, коригування планів роботи, розкладу навчальних занять і екзаменаційних сесій, контроль за дотриманням норм МОП, Законів України "Про освіту", "Про господарські товариства", Цивільного кодексу України та інших правових і нормативних документів, що регулюють трудову діяльність.

Суб'єктами навчального процесу є не тільки студенти, але й науково-викладацький склад навчального закладу. Для оптимізації організаційного стресу необхідні заходи, спрямовані на профілактику вигорання викладацького складу: своєчасне проведення діагностичних заходів та профі-

лактичних програм, семінарів, тренінгів, оволодіння індивідуальними навичками зняття робочої напруги.

На індивідуальному рівні психопрофілактичні і психокорекційні впливи доцільно спрямовувати на розробку індивідуальних методів боротьби зі стресом з урахуванням внутрішньоособистісних властивостей учасників навчального процесу.

Діяльність психологічної служби навчального закладу доцільно спрямовувати на вирішення таких завдань [5]:

1. Формування здорового життєвого стилю.
2. Створення умов для відкритого довірливого спілкування, сприйняття інформації, творчої атмосфери навчально-освітньої діяльності.
3. Розвиток стратегій і навичок поведінки, що веде до здоров'я і перешкоджає патологічному розвитку виникаючих криз: навичок прийняття рішення і подолання життєвих проблем; навичок використання психологічної підтримки; навичок оцінки соціальної ситуації і прийняття відповідальності за власну поведінку; навичок відстоювання своїх кордонів; навичок безконфліктного та ефективного спілкування.

Висновки. Розвиток стресу на робочому місці виділено як важливу наукову проблему у зв'язку з його впливом на працездатність, продуктивність, ефективність діяльності організації і загальний стан здоров'я колективу. Особливістю стресу в науково-освітніх організаціях є його взаємозв'язок з навчальною діяльністю. Дослідження свідчать, що стрес є невід'ємною складовою навчального процесу і формою відображення складної навчальної ситуації. Повністю уникнути стресу неможливо, але його вплив на суб'єктів навчального процесу можна оптимізувати. Результати дослідження підтвердили необхідність проведення заходів щодо оптимізації навчального стресу в коледжі м. Києва. Незважаючи на обмежену кількість вибірки, дослідження досить повно показує індивідуальні та групові характеристики стресу в навчальному закладі. Відповідно до сучасної організаційної парадигми рекомендації з профілактики та корекції навчального стресу спрямовані на його оптимізацію на організаційному, груповому та індивідуальному рівнях: вдосконалення навчального процесу, контроль за дотриманням нормативно-правової бази, оптимізація проведення іспитів, психогігієна іспитів, реалізація навчально-просвітницьких, діагностичних та корекційних програм і методів управління навчальним стресом тощо.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми. Воно дає додаткову інформацію про стрес, специфіку його змісту в ситуаціях навчальної діяльності з невизначеними вихідними даними. Результати дослідження доцільно використовувати для розширення досліджень організаційного стресу шля-

хом вивчення показників робочої напруженості і вигорання науково-педагогічного та навчально-методичного складу освітнього закладу. Отримані дані можуть бути застосовані для вдосконалення науково-освітньої діяльності і підвищення ефективності навчального процесу в закладах науки та освіти.

Список використаних джерел

1. Артамонова Л.Н. Организационный стресс у сотрудников банка / Л.Н. Артамонова, А.Б. Леонова. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2009. №1. С. 39-52.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва: ПБР СЭ, 2006. 528 с.
3. Боканова О.М. Некоторые показатели сердечно-сосудистой системы у студентов вечернего отделения в период экзаменационной сессии. Вопросы гигиены и состояния здоровья студентов вузов. Москва, 1974. 130 с.
4. Вангородская Ю.С. Профилактика экзаменационного стресса. Психолог в школе! 2015. № 4 (16). С. 2-8.
5. Захаренко Т. А. Учебный стресс: причины и проявления / Т.А. Захаренко, Е.И. Кулько. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции. Екатеринбург: РГППУ, 2017. С. 480-484.
6. Купер Кэри Л. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение / Купер Кэри Л., Дэйв Филипп Дж., О'Драйсколл Майкл П.; пер. с англ. Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. 336 с.
7. Лаврова М. Г. Особенности стрессовых проявлений у студентов в период прохождения экзамена в компьютеризированной форме. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2012. № 1009, вип. 49. С. 210-215.
8. Леонова А.Б. На грани стресса / А.Б. Леонова, Д. Костикова. В мире науки. 2004. № 10. С.63-71.
9. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Ромек В. Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 256 с.
10. Стресс на рабочем месте: коллективный вызов. Группа технической поддержки по вопросам достойного труда и Бюро МОТ для стран Восточной Европы и Центральной Азии. Москва: МОТ, 2016. 37 с.
11. Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье. Высшее образование в России. 2000. №3. С. 53-56.
12. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 256 с.

13. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса. Прикладные информационные аспекты медицины. Воронеж, 1999. Т.2. №1. С. 59-62.

14. Lazarus R. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.

15. SOLVE: Integrating Health Promotion into Workplace OSH Policies: Participant's Workbook / International Labour Office. Geneva: ILO, 2012. 348 p.

16. Selye H. Stress Without Distress. New American Library: New York, 1974. 171 p.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Artamonova L. N. Organizacionnyj stress u sotrudnikov banka / L. N. Artamonova, A. B. Leonova. Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14. Psihologija. 2009. №1. S. 39-52.

2. Bodrov V. A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. Moskva.: PBR SJe, 2006. 528 s.

3. Bokanova O. M. Nekotorye pokazateli serdechno-sosudistoj sistemy u studentov vechernego otdelenija v period jekzamenacionnoj sessii. Voprosy gigieny i sostojanija zdorov'ja studentov vuzov. Moskva, 1974, s. 130.

4. Vangorodskaja Ju.S. Profilaktika jekzamenacionnogo stressa. Psiholog v shkole! 2015. № 4 (16). S. 2-8.

5. Zaharenko, T. A. Uchebnyj stress: prichiny i projavlenija / T. A. Zaharenko, E. I. Kul'ko. Problemy razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta v novom tysjacheletii : materialy VI mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Ekaterinburg : RGPPU, 2017. S. 480-484.

6. Kuper Kjeri L. Organizacionnyj stress. Teorii, issledovanija i prakticheskoe primenenie / Kuper Kjeri L., Djevj Filipp Dzh., O'Drajskoll Majkl P. ; per. s angl. Harkiv: Izd-vo Gumanitarnyj centr, 2007. 336 s.

7. Lavrova M. G. Osobennosti stressovyh projavlenij u studentov v period prohozhenija jekzamina v komp'juterizirovannoj forme. Visnik Harkivs'kogo nacional'nogo universitetu imeni V. N. Karazina. Serija : Psihologija. 2012. № 1009, vip. 49. S. 210-215.

8. Leonova A. B. Na grani stressa / A. B. Leonova, D. Kostikova. V mire nauki. 2004. N 10. S.63-71.

9. Romek V. G. Psihologicheskaja pomoshh' v krizisnyh situacijah / Romek V. G., Kontorovich V. A., Krukovich E. I. Sankt- Peterburg: Rech', 2004. 256 s.

10. Stress na rabochem meste: kollektivnyj vyzov. Gruppy tehničeskoy podderzhki po voprosam dostojnogo truda i Bjuro MOT dlja stran Vostočnoj Evropy i Central'noj Azii. Moskva: MOT, 2016. 37 s.

11. Shherbatyh Ju.V. Jekzamen i zdorov'e. Vysshee obrazovanie v Rossii. 2000. №3. S. 53-56.

12. Shherbatyh Ju. V. Psihologija stressa i metody korrekcii. Sankt-Peterburg: Piter, 2006. 256 s.

13. Shherbatyh Ju.V. Vegetativnye projavlenija jekzamenacionnogo stressa. Prikladnye informacionnye aspekty mediciny. Voronezh, 1999. T.2. №1. S. 59-62.

14. Lazarus R. (1966). Psychological stress and the coping process. – New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.

15. SOLVE: Integrating Health Promotion into Workplace OSH Policies: Participant's Workbook / International Labour Office. Geneva: ILO, 2012. 348 p.

16. Selye H. Stress Without Distress. New American Library: New York, 1974. 171 p.

H.N. Matviienko. Psychological features of academic stress in higher education. *This article discusses the concept of stress and stress situations in human life and activity. A brief analysis of the main directions that are devoted to the research of the stress problem in modern science is presented, dominant trends are indicated. The main focus is on the research of the impact of educational stress on participants in the educational process. The article has an empirical material of approach to educational stress. An analysis of the results of the study of academic stress in the private higher education organization in Kyiv is presented. Highlighted are the main factors of educational stress, indicators of its manifestation, including during the examination session, and studied coping strategies that students use in an educationally stressful situation. To research educational stress was used the author's method by Y. V. Shcherbatykh. As additional tools, the methods of C. D. Spielberger and S. A. Rathus. Although there are individual differences in stress responses of participants in the educational process, the solution of problems of stress in educational activities should be approached from the perspective of an integrated approach. In accordance with modern trends in organizational psychology, recommendations for the prevention and correction of educational stress aimed at its optimization at the organizational, group and individual levels. This research serves as the empirical material group and individual study of stress and shows an integrated approach to the study of organizational stress in teaching and educational work, provides directions to optimize the educational stress upon the example of the higher education organizations. The research does not exhaust all aspects of the problem of organizational stress, however, the results obtained can contribute to the expansion of the empirical base of stress research in academic and professional work.*

Keywords: *stress, tension, organizational stress, educational stress, anxiety, strategies for optimizing organizational stress.*