

Г.М. Дубчак

АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТІВ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Дубчак Г.М. Аналіз навчального стресу студентів: гендерний аспект. У статті представлені результати емпіричного дослідження гендерних особливостей стресових реакцій, які проявляються в навчальній діяльності студентів. Описано процедуру дослідження з використанням методики вивчення навчального стресу Щербатих Ю.В. Виявлено, для більшості сучасних українських студентів, як юнаків, так і дівчат, основні стресогенні ситуації пов'язані з навчальною діяльністю; найменш стресові – з конфліктами у групі та проблемами спільного проживання з іншими студентами. Найбільш вираженими проявами навчальних стресів студентів є поведінкові, найменш вираженими – фізіологічні. У дівчат прояви стресових реакцій є істотно більш вираженими, ніж у хлопців. Для зняття стресового навантаження дівчата найчастіше використовують сон, спілкування з друзями чи коханою людиною, прогулянки, поради батьків, тоді як хлопці, окрім сну та спілкування з друзями, фізичну активність, смачну їжу та секс. Тривожним є факт вживання частиною студентів для зняття стресового напруження алкоголю, наркотиків та паління сигарет, причому хлопці використовують їх більш як вдвічі частіше, ніж дівчата, що вказує про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи зі студентами з високим рівнем вияву навчального та екзаменаційного стресів.

Ключові слова: студенти, стрес, екзаменаційний стрес, стресогенні фактори, стресові стани студентів.

Дубчак Г.М. Анализ учебного стресса студентов: гендерный аспект. В статье представлены результаты эмпирического исследования гендерных особенностей стрессовых реакций, которые проявляются в учебной деятельности студентов. Описана процедура исследования с использованием методики изучения учебного стресса Щербатых Ю.В. Выведено, что для большинства современных украинских студентов, как юношей, так и девушек, основные стрессогенные ситуации связаны с учебной деятельностью; наименее стрессовые – с конфликтами в группе и проблемами совместного проживания с другими студентами. Наиболее выраженными проявлениями учебных стрессов студентов являются поведенческие, наименее выраженными – физиологические. У девушек проявления стрессовых реакций являются статистически более выраженными, нежели у юношей. Для снятия стрессового напряжения девушки чаще всего используют сон, общение с друзьями либо любимым человеком, прогулки, советы родителей, тогда как юноши, кроме сна и общения с друзьями, физическую активность, вкусную еду и секс. Тревожным является факт употребления частью студентов для снятия стрессового напряжения алкоголя, наркотиков и курение сигарет, причем юноши используют их вдвое чаще, чем девушки, что указывает на необходимость целенаправленной психологической работы со студентами с высоким уровнем проявления учебного и экзаменационного стрессов.

Ключевые слова: студенты, стресс, экзаменационный стресс, стрессогенные факторы, стрессовые состояния студентов.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями.

Період студентства є важливим для розвитку особистості і передбачає становлення та утвердження своєї Я-концепції, формування цінностей і норм моралі, визначення і усвідомлення свого місця в світі. Саме на цьому фундаменті відбувається формування майбутнього фахівця. Для молоді, що отримує освіту, процес навчання вимагає великих інтелектуальних і фізичних зусиль, емоційної стійкості, психологічної врівноваженості, досягнення поставлених цілей і подолання стресових ситуацій, особливо в період екзаменаційних сесій. Тому вивчення психологічних аспектів навчальних стресів студентів є важливим аспектом сучасних досліджень не тільки в теоретичному, але і практичному плані, зокрема для вирішення завдань профілактики, ранньої діагностики та психокорекції психологічних розладів у студентів, а також для забезпечення їхньої високої працездатності в навчальній та майбутній професійній діяльності.

Останні дослідження і публікації, виділення невирішених питань загальної проблеми, якій присвячується стаття. Навчальний та екзаменаційний стрес займають одне з провідних місць серед причин, що викликають психічне напруження у студентів, призводять до порушення продуктивності в навчальній діяльності та гальмують пошук виходу із стресових ситуацій (Щербатих Ю., 2006).

Однак проблемі стресу в навчальній діяльності присвячено не багато праць (Гринберг Дж., 2002; Щербатих Ю. 2000, 2006; Кокун О., 2004; Кружева Т., 2005; Гапонова С., 2005 та ін.). Зокрема, структуру особистісного компоненту стресостійкості студентів в ситуації інтелектуальних випробувань досліджувала Хуторна М. (2007). Схожою проблемою займалася Меньшикова І. (2008), яка вивчала процес адаптації студентів до екзаменаційних сесій та особливості психологічної допомоги студентам. Сергєєва О. (2008) досліджувала вплив екзаменаційного стресу на навчальну мотивацію студентів вузу.

Однак у вітчизняній психологічній літературі є недостатньо досліджень статевих особливостей навчального стресу, які, в першу чергу, повинні ґрунтуватися на повноцінній діагностиці проявів стресу, виявленні індивідуальної схильності сучасних студентів до розвитку стресу і використанню різних прийомів його подолання.

Формулювання цілей і постановка завдань статті. Метою статті є емпіричне вивчення гендерних особливостей навчального та екзаменаційного стресів сучасних українських студентів.

Виклад методики і результатів емпіричного дослідження. З метою вивчення гендерних аспектів прояву навчального стресу сучасних студентів нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь взяло участь 600 студентів середніх та вищих навчальних закладів м. Чернівці, серед яких студенти вузу склали 316 осіб, а професійних училищ – 284.

Серед досліджуваних було 283 чоловіків та 317 жінок, що навчаються за наступними соціономічними спеціальностями: фельдшер, медична сестра, продавець, офіціант, бармен, перукар, вчитель історії, юрист, соціальний педагог,

психолог, вчитель початкових класів, вихователь дошкільної установи, філолог, лікар. Вік досліджуваних студентів – від 15 до 45 років ($M=18,89$; $SD=3,156$). Середній вік студентів вищих навчальних закладів ($20,14+3,690$; $<16;45>$) є істотно вищим, ніж професійних училищ ($17,36+1,148$; $<16;21>$) ($p < 0,001$).

Перевірка нормальності розподілу даних здійснювалася на основі тесту Колмогорова-Смирнова. Розподіл за всіма шкалами є нормальним ($p > 0,05$). Тест хі-квадрат показав гомогенність груп студентів за статтю, курсом та типом навчального закладу ($p \geq 0,05$; π).

У дослідженні було використано методику вивчення навчального стресу Щербатих Ю.В., яка дозволяє виявити фактори, які викликають стрес у студентів; рівень цього постійного стресу; симптоми, що супроводжують стресовий стан; прийоми, які використовуються студентами для зняття стресу; вираженість екзаменаційного стресу та стан здоров'я під час екзамену [1].

Математико-статистичні процедури з аналізу результатів дослідження проводилися з використанням комп'ютерної статистичної програми SPSS (хі-квадрат, критерій t-Student, дисперсійний аналіз).

Порівняльний аналіз особливостей навчального стресу студентів. Першим кроком нашого дослідження став аналіз значущості окремих проблем у загальній картині стресу юнаків та дівчат.

З наведених у таблиці 1 даних виникає, що для більшості студентів, як юнаків, так і дівчат, найбільш стресогенними є ситуації, пов'язані з навчальною діяльністю (велике навчальне навантаження, суворі викладачі, відсутність підручників, незрозумілі, нудні підручники). Крім цього, для дівчат особливо вираженими у загальній картині стресу ситуаціями є страх перед майбутнім та проблеми, пов'язані з нерегулярним харчуванням, тоді як для хлопців вони є статистично менш істотними ($p < 0,001$).

Найменш стресовими для сучасних студентів є ситуації, пов'язані з конфліктами у групі, які, можливо, в даний момент відсутні в їхньому житті, та проблемами спільного проживання з іншими студентами.

Для дівчат значущість більшості проблем (пов'язаних з страхом перед майбутнім, життям далеко від батьків, невмінням розпоряджатися обмеженими фінансами, правильно організувати свій режим дня, нерегулярним харчуванням, зайвим серйозним ставленням до навчання, небажанням вчитися або розчаруванням в професії, сором'язливістю та конфліктами у групі) є статистично вищою, ніж для хлопців ($p < 0,001$).

Не істотними статистично є відмінності в значущості проблем, пов'язаних безпосередньо з навчальними ситуаціями ($p > 0,05$). Це означає, що вони є найбільш стресогенними як для юнаків, так і для дівчат і з однаковою частотою є джерелом їхніх стресів.

Таблиця 1

Аналіз значущості проблем у загальній картині стресу студентів

Проблема	Вибірка		Дівчата		Хлопці		p
	M	σ	M	σ	M	σ	
Суворі викладачі	5,37	2,38	5,32	2,30	5,42	2,46	0,612
Велике навчальне навантаження	6,77	2,43	6,74	2,37	6,82	2,49	0,683
Відсутність підручників	5,18	2,90	5,35	2,85	4,99	2,95	0,129
Незрозумілі, нудні підручники	5,04	2,78	5,04	2,89	5,03	2,70	0,944
Життя далеко від батьків	4,59	3,24	4,93	2,70	3,93	2,72	0,005
Невміння правил. розпоряд. обмеж. фінанс.	4	2,63	4,21	2,62	3,77	2,62	0,038
Невміння правил. організув. свій режим дня	3,97	2,56	4,43	2,52	3,45	2,52	0,001
Нерегулярне харчування	4,78	2,89	5,37	2,84	4,12	2,81	0,001
Проблеми спіл. проживання з інш. студент.	3,01	2,69	2,92	2,60	3,12	2,79	0,393
Конфлікт у групі	2,83	2,36	3,29	2,56	2,33	2,00	0,001
Зайве серйозне ставлення до навчання	4,00	2,65	4,26	2,60	3,71	2,68	0,043
Небажання вчитися або розчар. в професії	3,78	2,73	4,00	2,82	3,54	2,61	0,043
Незручність, сором'язливість	4,07	2,73	4,39	2,95	3,71	2,40	0,002
Страх перед майбутнім	4,84	2,96	5,44	3,05	4,17	2,71	0,001
Проблеми в особистому житті	3,81	3,06	4,25	3,14	3,32	2,91	0,001

Наступним кроком нашого дослідження стало вивчення динаміки стресу сучасних студентів. Наведені у таблиці 2 результати дослідження свідчать про змінність показників стресового навантаження студентів протягом навчального року.

Таблиця 2

Аналіз динаміки постійного стресу за останні три місяці навчання (%)

Рівень стресу	Значно зменшився	Зменшився	Не змінився	Незначно зріс	Значно збільшився
Вибірка	16,4	10,6	39,1	26,4	7,4
Дівчата	17,5	13,2	36,4	20,9	11,9
Хлопці	14,9	7,2	42,6	33,6	1,7

З наведених даних виникає, що для близько 39 % вибірки студентів рівень стресу за останні три місяці залишився не змінним, 27 % – зменшився, однак для майже 34 % студентів він збільшився, що свідчить про інтенсивну розумову активність студентів.

Дані частотного аналізу динаміки постійного стресу хлопців та дівчат показали, що рівень стресу є, переважно, не змінним для 42,6 % юнаків та 36,4 % дівчат. Для майже 35,3 % хлопців та 32,8 % дівчат рівень стресу за останні три місяці навчання зріс, тоді як для 30,7 % дівчат та 22,1 % юнаків він зменшився. Однак на основі критерію t-Student встановлено, що виявлені зміни є статистично не значущими ($p > 0,05$).

Таблиця 3

Аналіз показників постійного стресу за останні три місяці навчання

Динаміка постійного стресу за останні три місяці навчання	Вибірка		Дівчата		Хлопці		t	p
	M	σ	M	σ	M	σ		
	2,98	1,15	2,96	1,23	3,00	1,03		

Окремим аспектом нашого дослідження стала конкретизація основних проявів стресу, пов'язаного з навчальною діяльністю студентів. Наведені у методиці Щербатих Ю.В. вияви стресу, пов'язані з навчальною діяльністю студентів можна віднести до когнітивних (відчуття безпорадності, неможливість позбавлення від сторонніх думок, погана концентрація уваги), поведінкових (порушення соціальних контактів, поганий сон, поспіх, відчуття постійної нестачі часу), емоційних (дратівливість, образливість, поганий настрій, депресія, страх, тривога, втрата впевненості, зниження самооцінки) та фізіологічних проявів (прискорене серцебиття, болі в серці, утруднене дихання, проблеми з шлунково-кишковим трактом, напруга чи тремтіння м'язів, головні болі, низька працездатність, підвищена стомлюваність).

Таблиця 4

Аналіз проявів стресу студентів, пов'язаних з навчальною діяльністю

Прояви стресу	Вибірка		Дівчата		Хлопці		p
	σ	M	σ	σ	M	σ	
Відчуття безпорадності	4,31	2,67	4,54	2,89	4,06	2,37	0,026
Неможливість позбавл. від сторон. думок	4,21	2,62	4,31	2,62	4,11	2,62	0,347
Погана концентрація уваги	4,28	2,49	4,40	2,53	4,13	2,45	0,195
Дратівливість, образливість	3,99	2,64	4,46	2,91	3,46	2,19	0,001
Поганий настрій, депресія	4,28	2,82	4,64	2,92	3,88	2,66	0,001
Страх, тривога	3,66	2,7	4,22	2,87	3,04	2,34	0,001
Втрата впевнен., зниження самооцінки	3,37	2,56	3,69	2,58	3,01	2,49	0,001
Поспіх, відчуття постійної нестачі часу	5,13	3,01	5,32	2,83	4,91	3,18	0,095
Поганий сон	5,38	3,31	5,79	3,24	4,91	3,32	0,001
Порушення соціальних контактів	3,37	2,34	3,56	2,51	3,16	2,12	0,035
Прискорене серцебиття, болі в серці	3,00	2,74	3,66	3,17	2,27	1,92	0,001
Утруднене дихання	2,38	2,38	2,78	2,71	1,94	1,86	0,001
Проблеми з шлунк.-кишковим трактом	2,52	2,46	2,92	2,68	2,07	2,11	0,001
Напруга чи тремтіння м'язів	2,26	1,95	2,55	2,17	1,95	1,61	0,001
Головні болі	3,71	2,73	4,65	2,89	2,67	2,09	0,001
Низька працезд., підвищена стомлюван.	3,93	2,85	4,34	3,03	3,47	2,57	0,001

З наведених у таблиці 4 даних виникає, що найбільш вираженими проявами навчальних стресів сучасних студентів є поведінкові: поспіх, відчуття постійної нестачі часу та поганий сон; найменш вираженими – фізіологічні: утруднене дихання, проблеми з шлунково-кишковим трактом, напруга чи тремтіння м'язів. Це може свідчити про хороший стан здоров'я досліджуваної групи, а стрес у студентів проявляється, в основному, на психологічному рівні.

Цікавим виявився порівняльний аналіз отриманих нами результатів за статтю (див. табл. 4). Найчастішими проявами навчального стресу дівчат є поганий сон та

настрій, головні болі, відчуття безпорадності, тоді як юнаки, в більшості, скаржаться на поганий сон. Менш за все як для хлопців, так і для дівчат стрес проявляється фізіологічними проявами: утрудненим диханням проблемами з шлунково-кишковим трактом, тремтінням м'язів.

Відмінності в проявах стресових реакцій юнаків та дівчат є статично значущими, окрім таких, як неможливість позбавлення від сторонніх думок, погана концентрація уваги та відчуття постійної нестачі часу. Причому, у дівчат прояви стресових реакцій є істотно більш вираженими, ніж у хлопців ($p < 0,001$).

Наступним кроком нашого дослідження стало вивчення прийомів, які використовують студенти для зняття стресу (див. табл. 5).

Таблиця 5

Аналіз прийомів зняття стресу студентами (%)

Прийоми	Вибірка		Хлопці		Дівчата		p
	Не викор.	Викор.	Не викор.	Викор.	Не викор.	Викор.	
Алкоголь	85	15	78,8	21,2	90,05	9,5	0,001
Сигарети	83,8	16,2	76	24	90,9	9,1	0,001
Наркотики	98,2	1,8	97,2	2,8	99,1	0,9	0,126
Телевізор	63,5	36,5	52,7	47,5	73,2	26,8	0,001
Смачна їжа	51,3	48,7	41,3	58,7	60,3	39,7	0,001
Перерва в навчанні	62,3	37,7	59,7	40,3	64,7	35,3	0,001
Сон	26,8	73,2	19,4	80,6	33,4	66,6	0,237
Спілкув.з друзями	19,8	80,2	21,2	78,8	18,6	81,4	0,473
Підтримка батьків	52,3	47,7	59,4	40,6	46,1	53,9	0,001
Секс	66,8	33,2	45,9	54,1	85,5	14,5	0,001
Прогулянки	44,2	55,8	51,2	48,8	37,9	62,1	0,001
Хобі	64,5	35,5	54,8	45,2	73,2	26,8	0,001
Фізична активність	55,5	44,5	36,0	64	72,9	27,1	0,001

Наведені у таблиці 5 дані частотного аналізу показали, що спілкування з друзями або коханою людиною та сон для зняття стресу найчастіше використовує близько 80 % студентів. Для близько 50% студентів такими прийомами виступають прогулянки на свіжому повітрі, смачна їжа, підтримка або порада батьків та фізична активність студентів.

Деяка частина студентів (близько 1,8-16,2 % студентів) для зняття стресу використовує паління сигарет, вживання алкоголю та наркотиків. Саме ці особи потребують психологічної допомоги фахівців щодо ефективних прийомів зняття стресового навантаження.

Порівняння аналіз результатів дослідження за статтю показав, що існують статистично значущі відмінності в стосуванні юнаками та дівчатами різних прийомів зняття стресу ($p < 0,001$). Так, дівчата для зняття стресового навантаження найчастіше використовують сон, спілкування з друзями чи коханою людиною, прогулянки на

свіжому повітрі, поради батьків, тоді як для хлопців такими прийомами, окрім сну та спілкування з друзями, є фізична активність, смачна їжа та секс.

Найрідше юнаки та дівчата використовують наркотики, сигарети та алкоголь, хоча хлопці застосовують ці прийоми більш як вдвічі частіше, ніж дівчата. Досить рідко, в порівнянні з юнаками, для зняття стресу дівчата використовують секс. На основі аналізу даних тесту сі-квадрат можемо стверджувати, що стать і вибір прийому зняття стресу між собою пов'язані, за винятком таких прийомів, як сон, спілкування з друзями або коханою людиною та наркотиків.

Порівняльний аналіз особливостей екзаменаційного стресу студентів. Важливою частиною життя студентів є екзаменаційна сесія, що стало ще одним аспектом нашого дослідження. Ми постаралися з'ясувати, яким є рівень екзаменаційного стресу студентів та його основні ознаки. Результати проведеного аналізу наведені у таблицях 6-7.

Таблиця 6

Аналіз рівня екзаменаційного стресу студентів

Рівень екзаменаційного стресу	Вибірка		Дівчата		Хлопці		t	p
	M	σ	M	σ	M	σ		
	7,27	2,75	8,33	2,07	6,11	2,93		

Наведені у таблиці 6 дані свідчать про те, що рівень екзаменаційного стресу студентів виносить 7,25 балів за 10-бальною шкалою, що є тривожним фактом, оскільки саме екзамен виступає найсильнішим фактором, що провокує появу стресів в період навчання. Заслуговує на увагу факт, що рівень екзаменаційного стресу дівчат є істотно вищим ($M=8,33+2,07$), ніж у хлопців ($M=6,11+2,93$). Отримані нами дані підтверджують висновки проведених раніше досліджень стресостійкості сучасних студентів [2; 3].

Цікавим виявився аналіз ознак екзаменаційного стресу студентів. Наведені у таблиці 7 дані частотного аналізу показують, що найчастіше основною ознакою екзаменаційного стресу студентів є прискорене серцебиття (73 %); достатньо вираженими є також головні чи інші болі (42,2 %). Такі ознаки екзаменаційного стресу, як утруднене дихання, сухість у роті та скутість, тремтіння м'язів виявляються значно рідше (24-32 % студентів).

Таблиця 7

Аналіз ознак екзаменаційного стресу студентів (%)

Ознаки екзаменаційного стресу	Вибірка		Хлопці		Дівчата		p
	Відсутні	Наявні	Відсутні	Наявні	Відсутні	Наявні	
Прискорене серцебиття	27	73	38,2	61,8	17	83	0,001
Сухість у роті	70,3	29,7	67,8	32,2	72,6	27,4	0,207
Утруднене дихання	75,8	24,2	77,0	23,0	74,8	25,2	0,517
Скутість, тремтіння м'язів	68	32	73,1	26,9	63,4	36,6	0,011
Головні чи інші болі	57,8	42,2	66,3	33,7	50,2	49,8	0,001

Порівняльний аналіз наведених в таблиці 7 даних за статтю показав, що найчастішими ознаками екзаменаційного стресу для більшості дівчат є прискорене

серцебиття та для кожної другої студентки - головні чи інші болі. У хлопців майже дві третини скаржаться на прискорене серцебиття; інші ознаки екзаменаційного стресу виявляються у не значної частини юнаків.

Виявлені на основі критерію t-Student відмінності в ознаках екзаменаційного стресу є істотними, а саме, більш вираженими у дівчат, ніж у хлопців, окрім сухості у роті та утрудненого серцебиття, які з однаковою частотою проявляються у юнаків та дівчат.

Отже, результати проведеного аналізу свідчать про те, що навчальний та екзаменаційний стрес займають одне з провідних місць серед причин, що викликають психічне напруження у студентів та призводять до зниження продуктивності навчальної діяльності. Слід зазначити, що студенти з високим рівнем вияву навчального стресу можуть потребувати психологічної допомоги.

Висновки і перспективи подальших досліджень. На основі викладених вище результатів емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Для більшості сучасних українських студентів, як юнаків, так і дівчат, основні стресогенні ситуації пов'язані з навчальною діяльністю; найменш стресові – з конфліктами у групі та проблемами спільного проживання з іншими студентами.
2. Найбільш вираженими проявами навчальних стресів студентів є поведінкові, найменш вираженими – фізіологічні. У дівчат прояви стресових реакцій є істотно більш вираженими, ніж у хлопців.
3. Для зняття стресового навантаження дівчата найчастіше використовують сон, спілкування з друзями чи коханою людиною, прогулянки, поради батьків, тоді хлопці, окрім сну та спілкування з друзями, фізичну активність, смачну їжу та секс.
4. Тривожним є факт вживання частиною студентів для зняття стресового напруження алкоголю, наркотиків та паління сигарет, причому хлопці використовують їх більш як вдвічі частіше, ніж дівчата.

Таким чином, результати проведеного аналізу вказують про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи зі студентами з високим рівнем вияву навчального та екзаменаційного стресів, що буде перспективною наших подальших розвідок у даному напрямі.

Список використаних джерел

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.З. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
2. Dubchak H. Analysis of coping strategies against stresses of future professionals of socionomy occupations / H. Dubchak. – Social Welfare: Interdisciplinary approach vol. 1 no 6. – 2016. –17–29
3. Дубчак Г.М. Зв'язок типу поведінки в стресовій ситуації з рівнем психічної напруги студентів / Г.М. Дубчак // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – Т. VI. – Психологія обдарованості. – Вип. 12. – С. 91–99

References transliterated

1. Shherbatyh Ju.V. Psihologija stressa i metody korrekcii / Ju.V. Shherbatyh. – SPb.: Piter, 2006. – 256 с.
2. Dubchak H. Analysis of coping strategies against stresses of future professionals of sociology occupations / H. Dubchak. – Social Welfare: Interdisciplinary approach vol. 1 no 6.- 2016.-17-29
3. Дубчак G.M. Zv'jazok tipu povedinki v stresovij situacii z rivnem psihichnoї naprugi studentiv / G.M. Dubchak // Aktual'ni problemi psihologii: Zbirnik naukovih prac' Institutu psihologii imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukraїni. – Kiїv-Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka, 2016. – T.VI. – Psihologija obdarovanosti. – Vip.12. – S. 91-99

Dubchak G. M. **An analysis of academic stress among students: a gender perspective.** The article presents the results of empirical research of gender-specific stress reactions that occur in the learning activities of students. There is described the procedure of research with the use of Shcherbatyh Y. technique of studying of the educational stress.

It was found that for the majority of modern Ukrainian students, both for boys and for girls, the most stressful situations are related to learning activities; the less stressful situations - to conflicts in the group, and problems caused by living together with other students.

The most severe manifestations of academic stress are behavioral, the least severe - physiological. Manifestations of stress reactions are statistically more severe among girls than among boys.

To relieve stress and release tension girls most often use: sleep, chatting with friends or a loved one, going for a walk, getting parenting tips, while the boys most often use: sleep and socializing with friends, and also physical activity, good food and sex.

Alarming is the fact that part of students to relieve stress uses: alcohol, drugs and cigarette smoking, moreover boys use them twice as often as girls, indicating the need for targeted psychological work with students, which have a high level of manifestations of educational and examination stress.

Key words: students, stress, examination stress, stressogenic factors, stress condition of students.