

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
з теми: «ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ
СТУДЕНТАМИ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ»**

Виконала: студентка 4 курсу
Ps2-B21z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)

**Швидка
Анна Сергіївна**

Керівник:
Онуфрієва Ліана Анатоліївна,
доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Гончарук Наталія Миколаївна,
доктор психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ	7
1.1. Аналіз досліджень стресу, дистресу та стресових ситуацій у працях вітчизняних і зарубіжних учених	7
1.2. Тривожність як психологічне явище	14
1.3. Психологічні особливості юнацького віку в контексті стресостійкості та тривожності	21
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	26
2.1. Організація дослідження.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	29
Висновки до другого розділу.....	44
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах студентська молодь стикається з численними психологічними викликами, серед яких провідне місце займають стресові ситуації та зростання тривожності. Освітній процес, високі вимоги до навчання та особливості соціальної взаємодії створюють серйозне емоційне навантаження, що безпосередньо впливає на психологічний стан студентів. У зв'язку з цим особливої значущості набуває вивчення психологічних чинників, які зумовлюють рівень тривожності в умовах стресу, адже це дає змогу краще зрозуміти механізми впливу та розробити ефективні підходи до подолання проблеми.

Актуальність теми зумовлена також тим, що сучасне життя молоді нерідко супроводжується складними подіями, які мають потенціал викликати стресові реакції та сприяти виникненню підвищеної тривожності. Серед таких чинників – академічне перевантаження, труднощі у взаєминах із оточенням, нестабільність економічного становища. Усі ці обставини відчутно впливають на психологічний комфорт студентів, а отже – на їхню навчальну мотивацію, продуктивність і загальне самопочуття. Усвідомлення цих взаємозв'язків є необхідним для формування ефективної системи підтримки психічного здоров'я молоді. Дослідження факторів, що визначають рівень тривожності й стресостійкості студентів, відіграє важливу роль у створенні сприятливого навчального середовища для їхнього особистісного та професійного зростання.

Мета роботи полягає в аналізі специфіки переживання стресових ситуацій студентами з урахуванням індивідуальних рівнів ситуативної та особистісної тривожності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний огляд і систематизацію наукових джерел, присвячених проблемам тривожності та стресу;

2. Узагальнити знання про психологічні особливості юнацького віку, що сприяють виникненню тривожних і стресових станів;
3. Обрати ефективні методики для проведення емпіричного дослідження;
4. Провести практичну частину дослідження, проаналізувати результати та надати їх інтерпретацію;
5. Представити висновки на основі отриманих емпіричних даних.

Об'єктом дослідження є індивідуальні характеристики студентів, що стосуються їхньої стресостійкості та рівня тривожності.

Предметом дослідження виступають особливості емоційного реагування на стресові ситуації у студентів залежно від показників тривожності.

Методи дослідження охоплюють теоретичний аналіз літератури з обраної тематики, а також використання емпіричних методик, зокрема: тест Спілбергера–Ханіна для визначення ситуативної та особистісної тривожності; шкала тривожності Тейлора (адаптована Пейсаховим); методика вимірювання тривожності; тест Щербатиха на виявлення рівня стресу; опитувальник К10 на виявлення емоційного виснаження; методика оцінки стресостійкості (під редакцією Максименка і Карамушки); а також методи математичної статистики для обробки отриманих результатів.

Теоретико-методологічною базою даної роботи стали наукові напрацювання таких дослідників, як Ганс Сельє, Уолтер Кеннон, Томас Холмс, Річард Рає, Роберт Кан, а також авторів J. Mezick Elizabeth, A. Matthews Karen та Hall Martica, E. Reis Steven. Серед українських учених, які присвятили свої дослідження даній тематиці, варто виділити Байду О.В., Гошовського Я.О., Коваленка І.Г., Коломієць Н.С., Кульчицьку А.В., Мельниченка Г.А., Ярмоленка Л.В. та інших.

Програма дослідження передбачала кілька основних етапів:

- на етапі теоретичного аналізу було окреслено проблему, сформульовано мету та завдання дослідження, проведено огляд

наукових праць у сфері психології, що стосуються обраної теми, а також досліджено її теоретичні основи;

- під час організаційного етапу здійснювався підбір необхідних матеріалів для проведення емпіричного дослідження;
- на етапі реалізації емпіричного дослідження відбувалися психодіагностичні обстеження студентів закладу вищої освіти;
- підсумково-аналітичний етап передбачав обробку та систематизацію отриманих результатів, формування висновків і загальних рекомендацій щодо проблеми, що вивчалася.

База дослідження. Вибірка дослідження охоплювала студентську молодь. Проведення дослідження відбувалося в період із листопада по грудень 2024 року. У вибірці взяли участь 80 осіб у віковому діапазоні від 17 до 19 років, які є здобувачами вищої освіти першого курсу освітнього ступеня «бакалавр» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Із міркувань етичної конфіденційності інформація щодо факультету, на якому навчалися учасники, не розголошується.

Апробація та впровадження результатів. Результати проведеного дослідження доповідалися здобувачем та отримали схвалення на таких міжнародних конференціях: на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора А.І. Шинкарюка (29 жовтня 2024 р., м. Кам'янець-Подільський), на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 19 листопада 2024 р.), на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 18 лютого 2025 р.), на XV Міжнародній науково-практичній конференції «*Modern problems of science development: scope and causes*», April 14-16, 2025, Bergen, Norway; на XVII Міжнародній науково-практичній

конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2025 р.) та знайшли своє відображення у публікації автора.

Публікації.

Швидка А.С., Онуфрієва Л.А. Психологічні засади стресостійкості та тривожності у юнацькому віці. *Modern problems of science development: scope and causes* : Abstracts of XV International scientific and practical conference, April 14-16, 2025, Bergen, Norway, 204 p. С. 147–152. ISBN – 979-8-89766-178-7

URL: <https://eu-conf.com/en/events/modern-problems-of-science-developmentscope-and-causes/>

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота містить 7 рисунків, 7 таблиць, додатки.

ВИСНОВКИ

Для виявлення особливостей переживання стресу студентами з різним рівнем тривожності було поставлено завдання здійснити теоретичний аналіз і систематизацію наукових джерел з питань стресу та тривожності; узагальнити теоретичні підходи до розуміння особливостей юнацького віку в контексті стресових і тривожних станів; підібрати методичний інструментарій для емпіричного дослідження, а також провести саме дослідження й здійснити аналіз отриманих даних.

У процесі теоретичного вивчення проблеми встановлено, що стрес є складним феноменом, який має важливе значення як для розуміння нормальних адаптаційних процесів, так і для виявлення патологічних станів. Усвідомлення механізмів виникнення стресу та його наслідків має важливе значення для розробки ефективних стратегій профілактики і корекції психоемоційних розладів.

Тривога визначається як особистісна або ситуативна реакція на зовнішні впливи. Вона має руйнівний характер стосовно ресурсного потенціалу особистості, занурюючи людину в стан невизначеності та часто блокуючи її активність. Тривожна людина нерідко виявляє пасивність, що тільки посилює тривожний стан.

Юнацький вік характеризується численними викликами та змінами, що можуть зумовлювати підвищений рівень стресу та тривожності. Усвідомлення специфіки цього періоду і впровадження відповідних стратегій подолання стресу є важливими для підтримання психічного здоров'я молоді.

Емпіричне дослідження здійснювалося на вибірці студентів першого курсу віком 17–19 років. Під час дослідження використовувалися такі методики: тест Спілбергера-Ханіна «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності», шкала Тейлора (адаптація Пейсахова) «Методика визначення тривожності», тест «Визначення рівня стресу» Щербатих Ю., тест «Виявлення виснаження від стресу» (K10), а також

опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (за науковим редагуванням С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки).

Дані дослідження показали, що серед студентів переважають середній та високий рівні ситуативної тривожності, причому найбільшу кількість склали респонденти з високим рівнем. При вивченні особистісної тривожності більшість респондентів мали середній рівень, однак високий рівень також був досить поширеним.

Більшість учасників дослідження показали середній рівень стресу, що свідчить про наявність напруги, тривожності та нестабільного емоційного стану.

Результати за методикою виявлення виснаження від стресу засвідчили, що найбільш характерною є «жовта зона», яка вказує на наближення до стану виснаження. У такому стані особистість може відчувати виражену втому та зниження ефективності своєї діяльності.

Також встановлено, що значна частина студентів продемонструвала середній рівень самооцінки стійкості до стресу, що вказує на достатню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, хоча можуть спостерігатися періодичні прояви тривожності, дратівливості чи втоми.

Для уточнення взаємозв'язків між досліджуваними показниками було проведено статистичну обробку даних із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона. Отримані результати підтвердили наявність взаємозв'язків між оцінкою рівня ситуативної та особистісної тривожності і виснаженням від стресу; між самооцінкою стійкості до стресу і рівнем тривожності; між рівнем стресу та тривожністю; між самооцінкою стійкості до стресу і виснаженням від стресу.

Подальші дослідження планується спрямувати на вивчення інших особистісних факторів, що впливають на стресостійкість, а також на розробку комплексних програм для зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності й підвищення стресостійкості та резильєнтності студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М.Й. Захисні механізми психіки. Загальна психологія: *навчальний посібник* : 2-ге видан., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. С. 432–438.
2. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2010. Вип. 10, 120–128 с.
3. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
4. Губенко І.Я., Карнацька О.С, Шевченко О.Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. Київ: Медицина, 2013. 296 с
5. Єрмолаєва Т.В. Оцінка тривожності і типи психологічного захисту студентів. *Вісник Дніпропетровського Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія» 2011. №2 (2). С. 130–133.
6. Загальна психологія: навчальний посібник. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2002. 416 с.
7. Загальна психологія: підруч. для студентів вищ. навч. закладів. За загальн. ред. акад. С.Д. Максименка. Київ: Либідь, 2002. 318 с.
8. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
9. Іванов В.М., Іванова О.В. Юридична конфліктологія : навчальний посібник. для студ. вищ. навч. закл. Київ : МАУП, 2004. 224 с.
10. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика Київ: Ельга, 2007. 400 с.
11. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна: *навчальний посібник*. Чернівці: Книги 21ст. 2005. 380 с.
12. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): *навчальний посібник*. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.

13. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
14. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. за ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
15. Моніторинг порушень адаптації до стресів і криз: інформ. бюл. Грудень, 2009 Ін-т соц. та політ. психології АПН України; за ред. Т.М. Титаренко; упоряд. О.Т. Баришполець. Київ, 2009. 78 с.
16. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 130с.
17. Ніколаєва І.С. Конструктивна агресивність як умова гарантійного розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень*: Тези доп. IV Міжнар. конф. молодих науковців, м. Київ, 26-28 вересня 2001р. Київ: Київ ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2001. С. 93–94.
18. Назарець Л.М. Особливості взаємодії у конфліктах та конструктивні прийоми їх подолання. Психологія: реальність і перспективи. 2017. Вип. 8. 197–202 с. http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2017_-8_46.
19. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. *Психолог.* 2004. №7. С. 25–30.
20. Особливості тривожності сучасних підлітків. Вереніч Н. Підліток: як йому допомогти. Київ, 2004. С.60–65.
21. Омельченко Я.М., Кісарчук З.Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2011. 112 с.
22. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Кондор, 2011 С. 468.
23. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія : навчально-методичний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.

24. Прихожан А.М. Причини, профілактика і подолання тривожності. Психологічна наука і освіта. № 2. 2001. С. 11–17.
25. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
26. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія: *навчальний посібник*. Дрогобич, 2004. 287 с.
27. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти; за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
28. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: *навчальний посібник*. Київ : Каравела, 2009. 400 с.
29. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: *навчальний посібник*. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
30. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: *методичні рекомендації*. Національна академія педагогічних наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
31. Сунтєєва Ж. Робота з негативними емоційними переживаннями та високою тривожністю. Шкільні технології. 2007. № 2. С. 147–156.
32. Сушкова Ф. Рівень тривожності школярів зростає: вивчення причин тривожності. *Виховання школярів*. 2006. № 9. С. 26–34.
33. Тимочків П.М. Стрес і життя: погляд ендокринолога (до сторіччя з дня народження Ганса Сельє). *Газета «Новини медицини та фармації»*. 16 (222), 2007.
34. Терещенко С.Ю, Смольникова М.В. Нейробіологічні фактори ризику формування Інтернет-залежності у підлітків: актуальні гіпотези та

- найближчі перспективи (укр.) *Соціальна психологія та суспільство*. 2020. Т. 11, вип. 1. С. 55–71.
35. Хотенчан Н.М. Дитячі страхи: *методичні рекомендації*. Тернопіль, 2014. 115с.
 36. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентівсоціальних працівників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 12, 66–72 с.
 37. Чернишук Г.М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ : Гнозис, 2008. Вип 1. С. 92–98.
 38. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. *Вісник*. Харків, 2006. №16. С. 166–177.
 39. Шевченко Н.Ф., Заможна Є.М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7. С. 17–22.
 40. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2014. № 1, 173–180 с. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_25
 41. Bulah, V. P. STRESS AND ITS EFFECTS ON A HUMAN BODY. *Nursing*, (3). <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2014.3.5113>
 42. Gaab, J., Rohleder, N., Nater, U.M., and Ehler, U. Psychological determinants of the cortisol stress response: the role of anticipatory cognitive appraisal. *Psychoneuroendocrinology*. 2005; 30: 599–610.
 43. Kessler RC, Barker PR, Colpe LJ, Epstein JF, Gfroerer JC, Hiripi E, et al. Screening for serious mental illness in the general population. *Arch Gen Psychiatry*. 2003 Feb; 60(2):184–189.
 44. Melnick Sharon. *Success Under Stress: Powerful Tools for Staying Calm, Confident*, 2012.

45. Mezick Elizabeth J., Matthews Karen A., Hall Martica, Kamarck Thomas W., Buysse Daniel J., Owens Jane F., Reis Steven E. Intra-individual variability in sleep duration and fragmentation: Associations with stress. *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 34, Issue 9, p1346–1354 Published in issue: October 2009 URI <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306453009001218>
46. Selye H. *Stress of My Life: A Scientist's Memoirs*. New York: Van Nostrand Reinhold Company; 1979.